Lehren zum Beherzigen
11
~ Baba Muktananda

Die Kraft der Gnade
durchdringt alles von Norden bis Süden, von Westen bis Osten.
Sie erstreckt sich überall hin, von oben bis unten.

~ Baba Muktananda

Dharana zum Meditieren über Babas Lehre

Namaste.

Du wirst über eine Lehre von Baba Muktananda meditieren.

Baba lehrt:

> Die Kraft der Gnade durchdringt alles von Norden bis Süden, von Westen bis Osten. Sie erstreckt sich überall hin, von oben bis unten.

Nimm zur Vorbereitung auf die Meditation über Babas Worte eine bequeme Sitzhaltung ein.

Spüre, wie deine Sitzknochen sich auf der Oberfläche unter dir entspannen.

Erlaube der Wirbelsäule, sich sanft zu verlängern und geschmeidig zu bleiben.

Lege die Hände mit den Handflächen nach unten auf die Oberschenkel.

Gleich wirst du die Arme und die Seiten des Rumpfes dehnen.

Achte auf die Bedürfnisse deines Körpers.

Dehne nur so viel, wie für dich angenehm ist.

Werde dir zunächst dessen gewahr, dass die Wirbelsäule von den Rückenmuskeln und von vorne von den Bauchmuskeln gestützt wird.

Lege die linke Hand neben die linke Hüfte auf den Stuhl oder Boden neben dir.

Hebe den rechten Arm so hoch wie möglich über den Kopf, die Handfläche zeigt nach innen in Richtung Körpermitte.

Atme ein und mache Arm und Rumpf nach oben hin lang.

Atme aus und neige den Oberkörper sanft nach links. Beuge den linken Arm, um eine seitliche Dehnung zu ermöglichen.

Behalte diese Dehnung bei und atme zwei weitere Male ein und aus.

Kehre zurück zur Mitte und nimm den rechten Arm seitlich herunter.

Jetzt dehnst du die andere Seite des Körpers.

Lege die rechte Hand neben die rechte Hüfte auf den Stuhl oder Boden neben dir.

Hebe den linken Arm so hoch wie möglich über den Kopf, die Handfläche zeigt nach innen, in Richtung der Körpermitte.

Atme ein und mache dich nach oben hin lang.

Atme aus und neige den Oberkörper sanft nach links. Du kannst den linken Arm beugen, um diese seitliche Dehnung zu ermöglichen.

Behalte diese Dehnung bei und atme dabei zwei weitere Male ein und aus.
Kehre jetzt zur Mitte zurück und nimm den linken Arm seitlich herunter.

Lege die Hände wieder auf die Oberschenkel, die Handflächen zeigen nach unten.

Beobachte, wie der Brustkorb für den Fluss des Atems offener geworden ist.

Spüre beim Einatmen, wie sich der Brustkorb in alle Richtungen ausdehnt.

Spüre beim Ausatmen, wie der Brustkorb zur Mitte zurückkehrt.

Atme ein – spüre, wie sich die Rippen ausdehnen.

Atme aus – lass die Rippen zur Mitte zurückkehren.

Atme auf diese Weise ein paar Augenblicke weiter.

Atme ganz natürlich.

Ich werde dich jetzt in eine *dharana* zu Babas Lehren führen.

Baba sagt:

> Die Kraft der Gnade durchdringt alles von Norden bis Süden, von Westen bis Osten. Sie erstreckt sich überall hin, von oben bis unten.

Stell dir vor, wie sich dein Gewahrsein in alle vier Richtungen ausdehnt – vor dir, hinter dir und zu beiden Seiten.

Spüre die Weite, die in allen vier Himmelsrichtungen existiert.

Stelle dir nun vor, wie sich dein Bewusstsein aufwärts in den weiten Himmel erstreckt und gleichzeitig abwärts in den grenzenlosen Raum unter dir hineinreicht.

Spüre, wie sich dein Gewahrsein in *alle* Richtungen erstreckt.

Der unendliche Raum, der dich umgibt, ist von der Kraft der Gnade durchdrungen.

Spüre die gütige Gnade des Gurus in dir,
über dir,
unter dir,
hinter dir,
vor dir.

Spüre diese barmherzige Gnade, die dich von allen Seiten umhüllt.

Meditiere mit diesem Gewahrsein.

© 2023 SYDA Foundation®. Alle Rechte vorbehalten.