

Lehren zum Beherzigen

12

~ Baba Muktananda

Halte an den hellen Tagendeines kurzen Lebens dein Gewahrsein aufrecht.
Lebe mit Anstand und Rechtschaffenheit.
Die Kraft wird eines Tages vergehen...

~ *Baba Muktananda*

Dharana zum Meditieren über Babas Lehre

Namaste.

Du wirst über eine Lehre von Baba Muktananda meditieren.

Baba lehrt:

Halte an den hellen Tagen deines kurzen Lebens dein Gewahrsein aufrecht. Lebe mit Anstand und Rechtschaffenheit. Die Kraft wird eines Tages vergehen.

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

Spüre, wie sich beide Sitzknochen in die Unterlage 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. Vielleicht möchtest du *chin mudra* einnehmen, wobei sich Daumen und Zeigefinger sanft berühren.

Lenke nun die Aufmerksamkeit auf den Oberkörper.

Der ganze Rumpf ist leicht und fest.

Ein Gefühl von Leichtigkeit im Rumpf trägt zu einer angenehmen Meditationshaltung bei.

Um das Gefühl von Leichtigkeit zu unterstützen, werde ich dich nun durch eine dreiteilige Atemübung führen.

Werde dir zuerst des Atems gewahr, der sich in deinem Rumpf bewegt.

Höre erst zu, wie ich den dreiteiligen Atem beschreibe, und dann werde ich dich Schritt für Schritt anleiten.

Im dreiteiligen Atem

atmest du durch die Nase ein -

und atmest zuerst hinunter in den unteren Teil der Lunge,

dann in den mittleren Teil der Lunge

und schließlich in die Lungenspitzen.

Dann atmest du in der umgekehrten Reihenfolge aus –

du atmest die Luft aus den Lungenspitzen aus,

dann die aus dem mittleren Teil der Lunge

und schließlich die aus dem unteren Teil der Lunge.

Übe das nun und folge dabei meinen Anweisungen:

Atme langsam ein und fülle dabei zuerst den unteren Teil der Lunge...
dann den mittleren Teil...
und schließlich die Lungenspitzen.

Atme langsam aus und leere dabei zuerst die Lungenspitzen...
dann den mittleren Teil der Lunge...
und schließlich den unteren Teil.

Noch einmal: Atme zuerst in den unteren Teil der Lunge ...
in den mittleren Teil...
und in die Lungenspitzen.

Atme zuerst aus den Lungenspitzen aus...
aus der Mitte...
und aus dem unteren Teil der Lunge.

Kehre nun zum natürlichen Fluss des Atems zurück.

Nimm wahr, wie sich nun der Körper anfühlt.

Höre nun noch einmal Babas Worte.

Baba sagt:

Halte an den hellen Tagen deines kurzen Lebens dein Gewahrsein aufrecht.
Lebe mit Anstand und Rechtschaffenheit. Alle Kraft wird eines Tages vergehen.

Um dich nun auf die *dharana* über Babas Lehre einzulassen, lenke deine Aufmerksamkeit erneut auf den Atem.

Werde der Kraft gewahr, die den Atem nach innen zieht und wieder nach außen sendet.

Die Kraft, die deinem Atem innewohnt, ist deine eigene heilige Lebenskraft.

Es ist die göttliche Kraft, durch die du in dieser Welt denkst und handelst, durch die du existierst und lebst.

Werde dir bewusst, wie kostbar dieser Atem ist, der sich durch dich hindurchbewegt.

Höre nun diesen Intentionen zu und bewahre sie in deinem Herzen:

Ich lebe mit Anstand und Rechtschaffenheit.

Ich spreche mit Einsicht und Freundlichkeit.

Ich handle zum Wohle der Menschheit.

Ich verrichte meine Arbeit mit Aufrichtigkeit und Integrität.

Ich bringe meine Wertschätzung für die Rücksichtnahme und guten Taten anderer zum Ausdruck.

Ich bringe mir selbst, anderen und allen Geschöpfen Mitgefühl entgegen.

Ich danke Gott, Shri Guru, für mein Leben.

Atme ein und empfang die heilige Energie des Atems.

Atme aus und bringe Gott deine Dankbarkeit dar.

Atme ein und empfang die heilige Energie des Atems.

Atme aus und bringe Gott deine Dankbarkeit dar.

Atme mit Gewahrsein und meditiere.



© 2023 SYDA Foundation®. Alle Rechte vorbehalten.