

Lehren zum Beherzigen

13

~ Baba Muktananda

Die Lehren des Gurus sind voller Tugend.
Befolge sie, denn sie bringen Freude.

~ *Baba Muktananda*

Dharana zum Meditieren über Babas Lehre

Namaste.

Du wirst über eine Lehre von Baba Muktananda meditieren.

Baba sagt:

Die Lehren des Gurus sind voller Tugend. Befolge sie, denn sie bringen Freude.

Nimm eine angenehme, aufrechte Sitzhaltung für die Meditation ein.

Ganz gleich, ob du auf einem Stuhl oder auf dem Boden sitzt – spüre, wie die Sitzbeinhöcker von der Unterlage unterstützt werden.

Du kannst die Hände im *chin mudra* halten – Daumen und Zeigefinger berühren sich sanft – und sie mit den Handflächen nach unten auf die Oberschenkel legen.

Oder du kannst *dhyana mudra* ausüben, wobei die Hände übereinander mit den Handflächen nach oben auf deinem Schoß ruhen.

Atme jetzt ein und spüre, wie die Wirbelsäule nach oben hin länger wird.

Atme aus und behalte dieses Gefühl bei, dich nach oben zu verlängern.

Atme noch einmal ein und spüre, wie die Wirbelsäule nach oben hin länger wird.
Atme aus und behalte das Gefühl bei, länger zu werden.

Lass den Atem zu seinem natürlichen Rhythmus zurückkehren.

Lenke die Aufmerksamkeit auf die Gesichtsmuskeln ... und lass zu, dass sie sich entspannen.

Lass zu, dass die Augenmuskeln locker sind.

Die Zunge ruht unten auf dem Boden des Mundes.

Lass zu, dass sich die Kiefergelenke entspannen.

Lass alle Gesichtsmuskeln weich werden.

Jetzt werde ich dich in eine *dharana* zu Babas Lehre führen.

Baba sagt:

Die Lehren des Gurus sind voller Tugend. Befolge sie, denn sie bringen Freude.

Nimm dir kurz Zeit, um dir eine Lehre des Gurus ins Gedächtnis zu rufen, bei der du dich bewusst bemüht hast, sie zu befolgen.

Halte diese Lehre in deinem Gewahrsein.

Stelle dir vor, wie du diese Lehre in einem Augenblick oder einer Situation in deinem Leben anwendest.

Nimm wahr, wie sich die Anwendung dieser Lehre bei dir auf Geist und Herz auswirkt.

Nimm wahr, wie es andere oder deine Umgebung beeinflusst.

Erkenne, wie die in dieser Lehre enthaltene Tugend, das Gute, in deinem Inneren leuchtet und in die Welt ausstrahlt.

Und jetzt wiederhole die Lehre still für dich.

Spüre ihr Wohlwollen mit jeder Wiederholung.

Lass diese Eigenschaft von Güte durch dich hindurchfließen und dich zu deinem eigenen Herzen führen.

Höre das Summen der Freude in deinem Herzen.

Verweile in dieser Freude.

Meditiere.

