

Lehren zum Beherzigen

14

~ Baba Muktananda

Der Geist sollte nicht über den gegenwärtigen Augenblick hinauswandern.
Er sollte vielmehr innerhalb der Grenzen des Augenblicks innehalten
und dort vollkommen still werden.

~ *Baba Muktananda*

Dharana für eine Meditation über Babas Lehre

Namaste.

Ihr werdet über eine Lehre von Baba Muktananda meditieren.

Baba lehrt:

Der Geist sollte nicht über den gegenwärtigen Augenblick hinauswandern. Er sollte vielmehr innerhalb der Grenzen des Augenblicks innehalten und dort vollkommen still werden.

Nimm eine bequeme Sitzhaltung für die Meditation ein.

Balanciere den Oberkörper über den beiden Sitzhöckern aus.

Lege die Hände bequem auf die Oberschenkel, die Handflächen zeigen nach unten, die Finger befinden sich in *chin mudra*.

Oder lege die Hände in *dhyana mudra* in den Schoß.

Entspanne alle Muskeln rund um den Hals.

Stelle dir vor, dass die Wirbelsäule nach oben und nach unten hin sanft länger wird.

Die Wirbel – die Knochen der Wirbelsäule – sind fein ausbalanciert, einer auf dem anderen.

Zwischen jedem Wirbel befindet sich eine weiche, kissenähnliche Scheibe.

Allein durch den Gedanken, wie sich die Wirbelsäule verlängert, erzeugst du mehr Raum zwischen jeder dieser Scheiben.

Lenke deine Aufmerksamkeit auf den Atem.

Atme ein und stell dir vor, wie jeder Wirbel auf einem Kissen aus Licht schwebt.

Atme aus und stell dir vor, wie sich der Raum zwischen jedem Wirbel ausdehnt.

Noch einmal: Atme ein und stell dir vor, wie jeder Wirbel auf einem Kissen aus Licht schwebt.

Atme aus und stell dir vor, wie sich der Raum zwischen jedem Wirbel ausdehnt.

Übe das noch ein paar weitere Atemzüge lang.

Atme ganz natürlich.

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

Baba sagt:

Der Geist sollte nicht über den gegenwärtigen Augenblick hinauswandern. Er sollte vielmehr innerhalb der Grenzen des Augenblicks innehalten und dort vollkommen still werden.

Um den Geist im gegenwärtigen Augenblick zur Ruhe zu bringen, nimm den Atem zu Hilfe.

Die Konzentration auf den Fluss des Atems zieht dich ganz natürlich in den gegenwärtigen Augenblick.

Atme ein und spüre die zarte Berührung der Luft, die in Lunge, Kehle und Nase einströmt.

Atme aus und spüre, wie die Luft Lunge, Kehle und Nase streichelt.

Konzentriere dich weiter sacht auf das Gefühl des Atems, der ein- und ausströmt.

Falls dein Geist abschweift, lenke deine Aufmerksamkeit einfach wieder auf den Fluss des Atems.

Wenn du so auf den Atem konzentriert bleibst, befindet sich dein Geist im gegenwärtigen Augenblick.

Während du so weiter im gegenwärtigen Augenblick bist, wird dein Geist noch stiller.

Tritt ein in die Stille.

Meditiere.

