

Lehren zum Beherzigen

15

~ Baba Muktananda

Im weltlichen wie im spirituellen Leben geschieht alle Arbeit mittels der Worte, die wir verwenden, ganz gleich, ob wir diese Worte denken oder schreiben oder laut aussprechen. Was ist der Ursprung dieser Worte? Das uranfängliche *AUM*, das Mantra.

~ *Baba Muktananda*

Dharana zur Meditation über Babas Lehre

Namaste.

Baba Muktananda lehrt:

Im weltlichen wie im spirituellen Leben geschieht alle Arbeit mittels der Worte, die wir verwenden, ganz gleich, ob wir diese Worte denken oder schreiben oder laut aussprechen. Was ist der Ursprung dieser Worte? Das uranfängliche *AUM*, das Mantra.

Ich werde dich in eine *dharana* führen, damit du diese innere Quelle, über die Baba lehrt, erfahren kannst – das uranfängliche Mantra *AUM*.

Nimm zunächst eine stabile und angenehme Sitzhaltung für die Meditation ein.

Spüre, wie deine Sitzhocker in die Oberfläche unter dir einsinken.

Spüre, wie der Oberkörper auf dieser Basis sein Gleichgewicht findet.

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

Erlaube dem Hals, weich und frei zu sein.

Um noch weiter in eine angenehme Sitzhaltung hineinzusinken, lächle innerlich.

Stell dir vor, dass dein ganzes Wesen zufrieden und glücklich lächelt.

Lächle innerlich und beobachte, wie Körper und Geist sich entspannt.

Lenke jetzt deinen Fokus auf den Atem.

Atme tief und langsam ein und spüre die besänftigende Energie des Atems.

Atme langsam und vollständig aus und genieße die beruhigende Wirkung des Atems.

Atme auf diese Weise ein paar Augenblicke lang weiter.

Atme ganz natürlich.

Höre jetzt noch einmal Baba Muktanandas Lehre.

Baba sagt:

Im weltlichen wie im spirituellen Leben geschieht alle Arbeit mittels der Worte, die wir verwenden, ganz gleich, ob wir diese Worte denken oder schreiben oder laut aussprechen. Was ist der Ursprung dieser Worte? Das uranfängliche AUM, das Mantra.

Ich werde dich jetzt in eine *dharana* führen, damit du diesen Ursprung erfährst, wie ihn uns Baba lehrt – das uranfängliche mantra *AUM*.

Um zum Ursprung von Worten zu reisen, wirst du das Mantra *AUM* wiederholen und es durch die Ebenen deines eigenen Wesens zurückverfolgen und dich dabei von der physischen zur subtilen Ebene bewegen.

Zuerst wiederholst du *AUM* laut – du sprichst es oder singst es auf einem beliebigen Ton.

Spüre dabei, wie *AUM* auf der Zunge und in der Mundhöhle vibriert.

Jetzt kannst du anfangen.

Wiederhole *AUM* jetzt im Stillen.

Spüre dabei die Vibration von *AUM* auf Höhe der Kehle.

Stelle dir deine Mantrawiederholung als einen fortlaufenden Strom von Wasser oder Honig vor.

Spüre jetzt, wie die stille Wiederholung von *AUM* tiefer, auf die Ebene des Herzens, herabsinkt.

Stell dir vor, wie sich auf der Ebene des Herzens die Buchstaben des Mantras *AUM* in einem sanft pulsierende See aus Licht auflösen.

Erfahre die Wiederholung von *AUM* als Licht, das in deinem Herzen pulsiert.

Die Schwingung des Mantras verbreitet Wärme im ganzen Körper.

Gehe jetzt noch tiefer zur Ebene des Nabels, wo *AUM* unaufhörlich widerhallt.

Auf dieser Ebene existiert *AUM*, der uranfängliche Klang, in der Form vibrierenden Bewusstseins.

Genau aus diesem reinen Bewusstsein steigen alle Worte – in Gestalt von Gedanken und Sprache – auf.

Spüre, wie die göttliche Schwingung *AUM* in deinem Inneren aus sich selbst heraus stattfindet.

Falls Gedanken aufsteigen, lasse sie zu ihrem Ursprung zurückkehren – zum göttlichen Klang *AUM*.

Versenke dich in die Schwingungen von *AUM*, die tief in deinem Inneren widerhallen.

Meditiere.

