

Lehren zum Beherzigen

16

~ Baba Muktananda

Lass nicht zu, dass deine Wünsche dein Leben beherrschen.

Wenn etwas kommt, lass es kommen.

Wenn etwas geht, lass es gehen.

~ *Baba Muktananda*

Dharana zum Meditieren über Babas Lehre

Namaste.

Du wirst über eine Lehre von Baba Muktananda meditieren.

Baba lehrt:

Lass nicht zu, dass deine Wünsche dein Leben beherrschen. Wenn etwas kommt, lass es kommen. Wenn etwas geht, lass es gehen.

Bereite dich auf die Meditation über Babas Lehre vor, indem du eine bequeme und aufrechte Sitzhaltung einnimmst.

Spüre, wie sich die beiden Sitzbeine in die Fläche unter dir hineinsenken.

Wiege dich leicht von vorne nach hinten ... und von Seite zu Seite.

Komme dort zur Ruhe, wo sich dein Körpergewicht über den Sitzbeinen ausbalanciert anfühlt.

Von dieser stabilen Grundlage aus ragt dein Körper nach oben wie ein mächtiger Berg, stark und ruhig.

Spüre die Stabilität deiner berggleichen Sitzhaltung.

Atme ein und spüre, wie deine Lebenskraft bis hinunter zum unteren Ende der Wirbelsäule fließt und das Fundament deiner Sitzhaltung festigt.

Atme aus und spüre, wie deine Lebenskraft nach oben fließt und die Wirbelsäule lang werden lässt.

Atme wieder ganz bis zum unteren Ende der Wirbelsäule ein.

Atme aus und lass die Wirbelsäule nach oben hin lang werden.

Atme noch ein paar Mal auf diese Weise.

Lass den Atem wieder zu seinem natürlichen Rhythmus zurückkehren.

Ich leite euch nun in eine *dharana* über Babas Lehre.

Baba sagt:

Lass nicht zu, dass deine Wünsche dein Leben beherrschen. Wenn etwas kommt, lass es kommen. Wenn etwas geht, lass es gehen.

Um Babas Lehre zu erfahren, vergegenwärtige dir einen mächtigen Berg, der in den Himmel ragt.

Stell dir vor, wie der Berg im Lauf der Jahreszeiten immer gleich bleibt.

Der Schnee des Winter und die Hitze des Sommers beeindruckten ihn nicht.

Stell dir deinen Körper nun als einen Berg vor.

Deine berggleiche Sitzhaltung strahlt Kraft und Ruhe aus.

Du sitzt da wie ein majestätischer Berg und bist vollständig und erfüllt.

Du bist verbunden mit dem Innersten deines Seins.

Stell dir jetzt vor, wie etwas, das du begehrt, auf dich zukommt.

Lass es kommen.

Bleibe dabei mit deiner inneren Beständigkeit in Verbindung.

Stell dir jetzt vor, wie etwas, das du begehrt, dich verlässt.

Lass es gehen.

Bleibe, während du es gehen lässt, mit der gleichbleibenden Ruhe in deinem Inneren in Verbindung.

Lenke die Aufmerksamkeit auf den Atem, wie er in deinen Körper hinein und wieder hinausströmt.

Atme ein und erfahre deine innere Ruhe.

Atme aus und erfahre deine innere Beständigkeit.

Atme ein und spüre deine innere Ruhe.

Atme aus und spüre deine innere Beständigkeit.

Behalte Babas Worte im Gewahrsein: „Wenn etwas kommt, lass es kommen.“

„Wenn etwas geht, lass es gehen.“

Spüre, wie der Atem einströmt ... und wieder ausströmt.

Bleibe in deiner Ruhe beständig.

Meditiere.

