

Lehren zum Beherzigen

17

~ Baba Muktananda

Schätze dich selbst nicht gering. Lass deinen Marktwert nicht sinken, indem du die Erinnerung an all deine Fehler, Verstrickungen und Abneigungen am Leben hältst. Konzentriere dich darauf, gute Eigenschaften weiterzuentwickeln.

~ *Baba Muktananda*

Dharana zum Meditieren über Babas Lehre

Namaste.

Du wirst über eine Lehre von Baba Muktananda meditieren.

Baba lehrt:

Schätze dich selbst nicht gering. Lass deinen Marktwert nicht sinken, indem du die Erinnerung an all deine Fehler, Verstrickungen und Abneigungen am Leben hältst. Konzentriere dich darauf, gute Eigenschaften weiterzuentwickeln.

Nimm als Erstes eine stabile und angenehme Meditationshaltung ein.

Spüre, wie die Sitzknochen in die Unterlage unter dir einsinken.

Dein Oberkörper ist ausbalanciert und leicht.

Lege die Hände in *chin mudra* zusammen, wobei sich Daumen und Zeigefinger berühren, die Handflächen liegen auf den Oberschenkeln.

Lass die Wirbelsäule geschmeidig sein und sich sanft verlängern.

Lass die Muskeln an allen Seiten des Halses los.

Stell dir vor, dass sich die Schlüsselbeinregion öffnet und weit wird und so mehr Raum in deinem Oberkörper entsteht.

Lenke nun deine Aufmerksamkeit auf die Schultern.

Stelle dir vor, wie sich die Schultern nach außen hin voneinander weg bewegen.

Spüre den Raum, der dadurch in der Brust und im oberen Rückenbereich entsteht.

Mit dem Atem wirst du nun noch mehr Ausdehnung im Oberkörper erzeugen.

Atme ein und erlaube dem Atem, die Schlüsselbeinregion zu füllen.

Atme aus und lass die Schlüsselbeinregion sinken.

Atme noch einmal ein und erlaube dem Atem, die Schlüsselbeinregion zu füllen.

Atme aus und lass die Schlüsselbeinregion sinken.

Atme wieder ganz natürlich.

Höre noch einmal Baba Muktanandas Lehre.

Baba sagt:

Schätze dich selbst nicht gering. Lass deinen Marktwert nicht sinken, indem du die Erinnerung an all deine Fehler, Verstrickungen und Abneigungen am Leben hältst. Konzentriere dich darauf, gute Eigenschaften weiterzuentwickeln.

Ich werde dich jetzt in eine *dharana* über diese Lehre von Baba führen.

Stelle dir vor deinem geistigen Auge vor, wie du vor einem heiligen Feuer sitzt.

Sieh dich selbst, wie du die guten Eigenschaften, die du kultivieren möchtest, dem Feuer darbringst.

Sieh, wie du dem Feuer

Mitgefühl,

Achtung,

Mut,

Großzügigkeit,

deine Sehnsucht nach Gott darbringst.

Während du jede dieser Eigenschaften dem Feuer darbringst, spürst du, wie die jeweilige Tugend in dir stärker wird.

Für einen Moment schweift dein Geist in die Vergangenheit ab.

Du erinnerst dich an eine Zeit, in der du das Gefühl hattest, versagt zu haben.

Während diese Erinnerung deine Aufmerksamkeit auf sich zieht, spürst du ein Gefühl der Unwürdigkeit.

Du lenkst den Blick erneut auf das Feuer. Sein Glanz und seine Wärme erinnern dich an deine eigene Güte.

Mit neuer Konzentration bringst du dem Feuer wieder deine guten Eigenschaften dar:

Begeisterung,
Vergebung,
Freundlichkeit.

Sieh, wie die Flammen noch höher tanzen.

Während du das Feuer betrachtest, spürst du ein stetiges und kraftvolles Leuchten in dir – die Flamme deines eigenen Selbst.

Sieh, wie diese innere Flamme eine begrenzende Vorstellung, die du von dir selbst hast, beleuchtet.

Wenn diese Vorstellung von der inneren Flamme berührt wird ... schau: dann löst sie sich in Licht auf.

Atme ein ... sieh deine innere Flamme hell leuchten.

Atme aus... sieh, wie dein inneres Wesen mit Licht erfüllt ist.

Atme ein... sieh die Flamme hell leuchten.

Atme aus... sieh, wie Licht dein Wesen durchdringt.

Meditiere über dein eigenes inneres Licht.



© 2023 SYDA Foundation®. Alle Rechte vorbehalten.

Translator: Annemarie Stöcklhuber

Reviewer: Margret Bergen

Proofreader: Florian Rier