

Lehren zum Beherzigen

18

~ Baba Muktananda

Was ist das Ego? Wir alle haben das Gewahrsein von „Ich“.

Es existiert auf natürliche Weise in uns und es ist rein.

Wenn wir dieses „Ich“ so belassen, wie es ist, ist dieses „Ich“ Gott.

Aber wir fügen diesem „Ich“ stets etwas hinzu,

und sobald wir das tun,

wird es zum Ego und verursacht all unsere Probleme.

~ *Baba Muktananda*

Dharana zum Meditieren über Babas Lehre

Namaste.

Herzlich willkommen zu dieser Meditation, die auf einer Lehre von Baba Muktananda basiert.

Baba lehrt:

Was ist das Ego? Wir alle haben das Gewahrsein von „Ich“. Es existiert auf natürliche Weise in uns und es ist rein. Wenn wir dieses „Ich“ so belassen, wie es ist, ist dieses „Ich“ Gott. Aber wir fügen diesem „Ich“ stets etwas hinzu, und sobald wir das tun, wird es zum Ego und verursacht all unsere Probleme.

Nimm eine bequeme, aufrechte Meditationshaltung ein.

Lass zu, dass deine Sitzhocker in die Unterlage sinken.

Spüre, wie sich dein Oberkörper in Balance über seiner Basis befindet.

Lass deinen Oberkörper sich sanft verlängern, von der Basis der Wirbelsäule bis zum Scheitel des Kopfes.

Erlaube dem Brustkorb, weit zu werden.

Oberarme und Schultern sind entspannt.

Die Hände ruhen mit den Handflächen nach unten auf den Oberschenkeln.

Lass zu, dass sich dein Nacken sacht verlängert, so dass der Kopf sich leicht nach vorne beugt.

Lass jede Spannung im Kiefer los.

Lenke deine Aufmerksamkeit auf den Atem.

Atme so, dass du etwa gleich lang ein- und ausatmest.

Atme jetzt ein... und halte am Ende des Einatmens 2 Sekunden lang inne.

Dann atme aus.

Mach einige Atemzüge lang so weiter.

Behalte jetzt diese 2-Sekunden-Pause nach dem Einatmen bei und beginne länger auszuatmen, so lange, wie es für dich angenehm ist. Mach das mehrere Atemzüge lang.

Atme nun in deinem natürlichen Rhythmus weiter.

Höre jetzt noch einmal Babas Lehre.

Baba sagt:

Was ist das Ego? Wir alle haben das Gewahrsein von „Ich“. Es existiert auf natürliche Weise in uns und es ist rein. Wenn wir dieses „Ich“ so belassen, wie es ist, ist dieses „Ich“ Gott. Aber wir fügen diesem „Ich“ stets etwas hinzu, und sobald wir das tun, wird es zum Ego und verursacht all unsere Probleme.

Ich werde dich jetzt in eine *dharana* zu dieser Lehre von Baba führen.

Lenke deine Aufmerksamkeit noch einmal auf den Fluss deines Atems.

Nimm wahr, wie der Atem nur dadurch, dass du seiner gewahr wirst, gleichmäßiger und ruhiger wird.

Nimm wahr, dass auch dein Geist gleichmäßig und still wird.

Werde dir in der Stille des Geistes der reinen Empfindung von „Ich“ gewahr – der Empfindung, einfach zu sein.

Erkenne, wie dieses Gewahrsein von „Ich“ stets in dir gegenwärtig ist.

Dieses „Ich“ ist dein natürlicher Zustand.

Schau, was geschieht, wenn du diesem Gewahrsein von „Ich“ Gedanken hinzufügst.

Sage dir zum Beispiel innerlich „Ich bin intelligent“ oder „Ich habe so viel zu tun“.

Wiederhole, was immer dir gerade einfällt, ein paar Mal.

Nimm die Wirkung wahr, die dieser Gedanke oder diese Gedanken auf deinen inneren Zustand hatten.

Lass jetzt alle Gedanken los und kehre wieder zum Gewahrsein des reinen „Ich“ zurück.

Wiederhole still: „Ich.“

„Ich.“

„Ich.“

Baba lehrt:

Wenn wir dieses „Ich“ so belassen, wie es ist, ist dieses „Ich“ Gott.

Atme ein und bleibe beim Gewahrsein des reinen „Ich“ ...

Atme aus und erfahre dein Eins-Sein mit dem reinen „Ich“ ...

Meditiere.

