

Lehren zum Beherzigen

19

~ Baba Muktananda

Es ist absolut wahr, dass Gott wirklich existiert
und dass er *saccidānanda* ist.

~ *Baba Muktananda*

Dharana zum Meditieren über Babas Lehre

Herzlich willkommen.

Du wirst über eine Lehre von Baba Muktananda meditieren.

Baba lehrt:

Es ist absolut wahr, dass Gott wirklich existiert und dass er *saccidānanda* ist.

Nimm zur Vorbereitung auf die Meditation über Babas Lehre eine stabile und angenehme Sitzhaltung ein.

Ganz gleich, ob du auf dem Stuhl oder im Schneidersitz auf dem Boden sitzt:
Überprüfe, ob sich die Knie auf gleicher Höhe wie die Hüftgelenke oder etwas unterhalb befinden.

Wenn die Knie höher als die Hüftgelenke sind, dann lege dir ein festes Kissen oder eine zusammengefaltete Decke unter.

Entspanne die Nackenmuskeln.

Lass den Kiefer locker.

Atme jetzt tief ein ...
und atme lange aus.

Atme wieder tief ein ...
und atme lange aus.

Atme nochmal tief ein ...
und atme lange aus.

Erlaube dem Atem, sich wieder in seinem normalen Rhythmus einzupendeln.

Höre noch einmal Baba Muktanandas Worte.

Baba sagt:

Es ist absolut wahr, dass Gott wirklich existiert und dass er *saccidānanda* ist.

Ich führe dich nun in eine *dharana*, damit du Babas Lehre über das Wesen Gottes als *sat*, *chit* und *ānanda* erfahren kannst.

Werde dir zunächst des *sat* – des Seins – gewahr.

Konzentriere dich in deinem Inneren auf die Erfahrung des Seins, des bloßen Existierens.

Stell dir vor, wie dieses reine Sein alles im Universum durchdringt.

Stell dir vor, wie das Sein keinen Anfang und kein Ende hat.

Es ist ewig.

Werde dir dessen gewahr, dass *sat*, das reine und zeitlose Sein, dein eigenes wahres Wesen ist.

Lenke nun dein Gewahrsein auf *chit* – das Bewusstsein.

Das Licht des Bewusstseins schimmert in deinem Inneren.

Nimm wahr, wie dieses Bewusstsein deine innere und deine äußere Welt erleuchtet.

Nimm wahr, dass es das Bewusstsein ist, das es dir ermöglicht, genau jetzt die Worte dieser *dharana* zu hören und ihnen zu folgen.

Dieses selbe Bewusstsein erhellt auch deine Träume und den Tiefschlaf.

Werde dir gewahr, dass *chit*, das strahlende Bewusstsein, dein wahres Wesen ist.

Lenke nun dein Gewahrsein auf *ānanda* – Glückseligkeit, höchste Freude.

Denke an eine Gelegenheit, bei der du Glückseligkeit in dir gespürt hast.

Es mag beim Singen

oder beim Meditieren gewesen sein,

oder du hast einer wunderbaren Musik gelauscht.

Erinnere dich an diese Gelegenheit und erlebe diese Glückseligkeit noch einmal ...

Spüre die reine Essenz dieser Glückseligkeit, diesen *ānanda*.

Lenke nun sanft dein Gewahrsein auf den Ort in deinem Inneren, von dem diese Seligkeit aufsteigt.

Erkenne, dass diese Seligkeit, dieses höchste Glück, immer in dir gegenwärtig ist.

Werde dir gewahr, dass *ānanda* – Glückseligkeit – dein eigenes wahres Wesen ist.

Baba sagt: „Gott ist *saccidānanda*. “

Spüre Gottes Anwesenheit in deinem Inneren
als Sein,
Bewusstsein
und Glückseligkeit.

Saccidānanda durchdringt
deinen Geist,
dein Herz,
und deinen Atem.

Atme mit diesem Gewahrsein *ānanda* ein ...

Atme *ānanda* aus ...

Atme *ānanda* ein ...

Atme *ānanda* aus ...

Meditiere.

