

# Lehren zum Beherzigen

## 2

~ Baba Muktananda

Es ist sehr gut,  
sich Zeit und Ort  
für die Meditation zu reservieren

~ *Baba Muktananda*

### *Dharana* zum Meditieren über Babas Lehre

*Namaste.*

Ihr werdet über eine Lehre von Baba Muktananda meditieren.

Baba lehrt:

„Es ist sehr gut, sich Zeit und Ort für die Meditation zu reservieren.“

Nehmt euch etwas Zeit und setzt euch aufrecht und bequem hin.

Wenn du auf dem Stuhl sitzt, setze dich vorne auf den Stuhl und stelle die Füße flach auf den Boden.

Wenn du auf dem Boden sitzt, dann setze dich bequem im Schneidersitz hin.

Richte jetzt die Aufmerksamkeit auf das Niveau der Knie und der Hüftgelenke.

Damit die Sitzhaltung im Gleichgewicht und stabil ist, sollten die Hüftgelenke auf der Höhe der Knie oder ein bisschen höher sein.

Wenn die Knie höher als das Hüftgelenk sind, dann lege eine zusammengefaltete Decke oder ein Kissen unter die Hüften.

Nimm wahr, wie das Anheben der Hüftgelenke das Gewicht des Körpers über seiner Grundlage zentriert.

Das fördert die natürliche Innenbeugung der Lendenwirbelsäule und erlaubt den Sitzbeinen, in die Fläche unter dir einzusinken.

Es hilft der Wirbelsäule auch, flexibel zu sein und ganz natürlich lang zu werden.

Stell dir jetzt vor, wie sich die Wirbelsäule nach oben hin löst.

Lege die Hände in *chin mudra* hin, wobei sich Daumen und Zeigefinger berühren.

Lege die Hände mit den Handflächen nach unten auf die Oberschenkel.

Erlaube dem Nacken, weich und frei zu sein.

Um dich in dieser *asana*, dieser Sitzhaltung, weiter einzurichten, atme sanft ein und ziehe dabei den Atem ganz hinunter bis ans untere Ende der Wirbelsäule.

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

Atme wieder ein und ziehe den Atem ganz bis zum unteren Ende der Wirbelsäule

...

Atme aus und spüre, wie die Wirbelsäule nach oben hin lang wird.

Mach das noch zwei Mal und atme dabei in deinem eigenen Rhythmus.

Atme ganz natürlich.

Nimm wahr, wie es dem Geist Ruhe bringt, wenn du auf den Atem achtest.

Wenn du möchtest, kannst du die Augen nun schließen.

Höre noch einmal Babas Lehre:

„Es ist sehr gut, sich Zeit und Ort für die Meditation zu reservieren.“

Lenke deine Aufmerksamkeit wieder auf das stetige Fließen des Atems.

Spüre den Frieden in diesem Augenblick und an deinem Ort der Meditation.

In deinem Inneren ist eine ruhige, aber lebendige Energie.

Wenn du in der Meditation sitzt, nährst du diese göttliche Energie, so als würdest du dich um einen Obstbaum in deinem Garten kümmern.

Stell dir jetzt vor, wie du in einem weitläufigen Garten stehst.

Es ist früh am Morgen und die Natur ist still und ruhig.

Die Luft ist frisch.

Du bist gekommen, um einen Obstbaum zu pflanzen.

Du suchst zunächst einen Platz mit guter Erde und Sonnenlicht, und dort säst du den Samen.

Während du den Samen regelmäßig gießt, nimmt der im Samen angelegte Baum Tag für Tag Gestalt an.

Du gießt den Samen und es erscheint ein zarter grüner Sprössling.

Du gießt den Sprössling und es entwickelt sich ein Halm mit winzigen Blättern.

Du gießt den Halm und es wächst ein Baum und bringt Äste und Blüten hervor.

Du gießt den Baum und aus den Blüten werden Früchte.

Du gießt den Baum und die Frucht reift und wird süß und saftig.

Stell dir jetzt vor, wie du zum ersten Mal in diese köstliche Frucht beißt.

Genieße den Nektar.

Lass dich von diesem Nektar tief in dein Inneres hineinziehen.

Meditiere.

