

Lehren zum Beherzigen

20

~ Baba Muktananda

Es ist unnötig, darüber zu streiten, ob Gott
irgendwelche Attribute hat oder nicht.
Jeder Anhänger und jede Anhängerin kann und sollte ihn
der eigenen Herangehensweise, dem eigenen Gefühl
und der eigenen Empfindung gemäß verehren.

~ *Baba Muktananda*

Dharana zum Meditieren über Babas Lehre

Herzlich willkommen.

Du wirst über eine Lehre von Baba Muktananda meditieren.

Baba lehrt:

Es ist unnötig, darüber zu streiten, ob Gott irgendwelche Attribute hat oder nicht. Jeder Anhänger und jede Anhängerin kann und sollte ihn der eigenen Herangehensweise, dem eigenen Gefühl und der eigenen Empfindung gemäß verehren.

Nimm eine bequeme Meditationshaltung ein.

Spüre, wie sich deine Sitzhocker mit der Unterlage verbinden.

Lass zu, dass sich die Wirbelsäule sanft nach oben ausdehnt.

Der Hals ist weich...

und die Schultern sind locker.

Lenke deine Aufmerksamkeit auf die Weite in deinem Inneren.

In diesem Raum bewegt sich der Atem frei.

Atme tief ein –

und spüre, wie der Atem ganz hinunter bis zu den Fußsohlen fließt.

Atme lang aus –

und spüre, wie der Atem von den Fußsohlen bis zum Scheitel des Kopfes hinaufströmt.

Atme noch einmal ein, bis ganz hinunter zu den Fußsohlen.

Atme aus...

und nimm wahr, wie der Atem von den Füßen bis hinauf zum Scheitelpunkt des Kopfes strömt.

Kehre nun zu deinem normalen Atemrhythmus zurück.

Höre jetzt Babas Lehre.

Baba sagt:

Es ist unnötig, darüber zu streiten, ob Gott irgendwelche Attribute hat oder nicht. Jeder Anhänger und jede Anhängerin kann und sollte ihn der eigenen

Herangehensweise, dem eigenen Gefühl und der eigenen Empfindung gemäß verehren.

Ich werde dich jetzt in eine *dharana* über Babas Lehre führen.

Verbinde dich mit dem Atem, wie er ein- und ausströmt.

Lass zu, dass die Bewegung des Atems deine Aufmerksamkeit nach innen lenkt.

Stelle dir eine Gestalt Gottes vor, die du liebst.

Schau, wie die göttlichen Eigenschaften aus der von dir geliebten Gestalt Gottes strömen.

Nimm jede einzelne Eigenschaft wahr.

Stell dir jetzt vor, wie du diese geliebte Gestalt auf deine eigene Weise verehrst.

Achte, während du deine Verehrung visualisierst, auf die Eigenschaften, die göttlichen Gefühle, die du Gott gegenüber zum Ausdruck bringst.

Lass diese Gefühle jeden Aspekt deiner Verehrung durchdringen.

Während du Opfergaben darbringst, spürst du, dass Gott sie entgegennimmt und sich darüber freut.

Lass deine aufrichtigen Gefühle für Gott in dir erstrahlen.

Meditiere.

