

Lehren zum Beherzigen

21

~ Baba Muktananda

Achte dich selbst.

Wenn du dich selbst achtest, achtest du auch andere.

~ *Baba Muktananda*

Dharana zum Meditieren über Babas Lehre

Namaskar.

Du wirst über eine Lehre von Baba Muktananda meditieren.

Baba lehrt:

Achte dich selbst. Wenn du dich selbst achtest, achtest du auch andere.

Bereite dich auf die Meditation über Babas Lehre vor, indem du eine angenehme und stabile Haltung einnimmst.

Spüre, wie sich die Sitzknochen mit der Unterlage unter dir verbinden.

Lass die Oberarme locker von den Schultern herabhängen.

Das erlaubt der Brust, sich zu öffnen, und den Schultern, sich zu entspannen.

Lass die Hände auf den Oberschenkeln in *chin mudra* ruhen – die Handflächen zeigen nach unten und Daumen und Zeigefinger berühren sich.

Oder lass die Hände aufeinander liegend mit den Handflächen nach oben im Schoß ruhen. Das wird *dhyana mudra* genannt.

Der Nacken ist sanft verlängert. Das erlaubt dem Kopf, sich leicht zu neigen.

Lenke deine Aufmerksamkeit auf den Atem.

Atme tief ein und lass den Oberkörper nach vorne, zur Seite und nach hinten weit werden....

Und atme lang aus.

Atme noch einmal tief ein und spüre, wie dein Oberkörper nach allen Seiten hin weit wird...

Und atme lang aus.

Lass nun den Atem zu seinem natürlichen Rhythmus zurückkehren.

Höre noch einmal Baba Muktanandas Lehre.

Baba sagt:

Achte dich selbst. Wenn du dich selbst achtest, achtest du auch andere.

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

Stell dir vor, du stehst an der Schwelle zu einem heiligen Tempel.

Dieser Tempel ist der Schrein deines eigenen innersten Wesens – der Schrein deines Herzens.

Bevor du diesen heiligen Raum betrittst, hältst du einen Moment inne.

Du erkennst, dass du gerade dabei bist, einen göttlichen Bereich zu betreten.

Jetzt schreite mit Ehrfurcht über die Schwelle.

Betritt das innere Allerheiligste des Tempels.

Vor dir steht ein Altar, der dein eigenes innerstes Wesen ehrt: das höchste Selbst.

Im Zentrum des Altars leuchtet eine funkelnde Flamme. Das ist die Gottheit des Tempels: das göttliche Licht deines eigenen Selbst.

Beim Anblick dieses Glanzes erkennst du die Heiligkeit deines eigenen Wesens.

Du verneigst dich sanft und bringst deine tiefe Achtung für das Licht in dir dar.

Wenn du dich nach der Darbringung des *pranam* erhebst,
ist dein ganzes Wesen vom Nektar der Achtung erfüllt -
Achtung für deine eigene Göttlichkeit,
Achtung für die Göttlichkeit in allen
und allem in diesem Universum.

Meditiere mit Ehrfurcht über die göttliche Flamme, die in deinem Herzen leuchtet.

