Lehren zum Beherzigen
22
~ Baba Muktananda

Das Eine, was die Welt braucht
und was sie in die Praxis umsetzen muss,
ist das Gewahrsein universeller Brüderlichkeit.
Liebe entsteht aus diesem Gewahrsein.

~ Baba Muktananda

Dharana zum Meditieren über Babas Lehre

Namaste.

Baba lehrt:

> Das Eine, was die Welt braucht und was sie in die Praxis umsetzen muss, ist das Gewahrsein universeller Brüderlichkeit. Liebe entsteht aus diesem Gewahrsein.

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

Spüre, wie deine Sitzhöcker in die Unterlage einsinken.

Spüre, wie der Oberkörper auf dieser stabilen Basis ausbalanciert ist.

Lass die Hände mit den Handflächen nach unten auf den Oberschenkeln ruhen.

Oder lege die Hände mit den Handflächen nach oben übereinander auf den Schoß.

Lenke dein Gewahrsein auf die Wirbelsäule. *[kurze Pause]*

Stell dir vor, wie sich die ganze Wirbelsäule mühelos nach oben hin ausdehnt.

Spüre, wie der Kopf angenehm oben auf der Wirbelsäule ruht.

Beobachte die Ausrichtung von Hals und Kopf.

Erlaube dem Nacken, zur Verfeinerung dieser Ausrichtung, sanft lang zu werden.

Bewege jetzt den Kopf nur ein kleines Stück zurück, so dass sich die Ohren in einer Linie mit den Schultern befinden.

Kopf und Schultern sind entspannt.

Atme jetzt tief ein …
und wenn du ausatmest,
lass Wirbelsäule und Kopf sich sanft nach oben hin lösen.

Atme noch einmal tief ein.

Atme aus und spüre, wie Wirbelsäule und Kopf sich nach oben hin lösen.

Atme noch ein paar Mal auf diese Weise weiter.

Lass den Atem zu seinem natürlichen Rhythmus zurückkehren.

Höre noch einmal Baba Muktanandas Lehre.

Baba sagt:

> Das Eine, was die Welt braucht und was sie in die Praxis umsetzen muss, ist das Gewahrsein universeller Brüderlichkeit. Liebe entsteht aus diesem Gewahrsein.

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

Verbinde dich mit dem Gefühl von Zuneigung und Kameradschaft, das du für die Menschen, die dir nahestehen, empfindest.

Das könnten enge Freunde oder geliebte Familienmitglieder sein...
Menschen, bei denen du dich sicher und angenommen fühlst.

Spüre das starke Band, das dich mit diesen guten Menschen verbindet.

Spüre die Liebe, die ganz von selbst in ihrer Gegenwart aufsteigt.

Nun stell dir vor, wie du euren Kreis aus Wohlwollen und Verwandtschaft auf die ganze Welt ausdehnst.

Stell dir vor, wie du alle als Brüder und Schwestern ansiehst.

Male dir aus, dass alle Menschen zu Gottes Familie gehören.

Nimm das enge Band zwischen dir und allen Menschen in deiner Nachbarschaft wahr …

allen Menschen in deiner Stadt …

in deiner Region…

in deinem Land.

Spüre die Verbindung deines Herzens mit der gesamten Menschheit.

Sieh, wie du und alle auf diesem Planeten sich dieser Verbindung gewahr werden.

Stell dir vor, dass alle miteinander in Eintracht leben.

Erfahre die reine Liebe, die aus dieser Vorstellung erwächst.

Stell dir vor, wie alle Menschen mit Liebe füreinander leben.

Liebe leuchtet im Herzen eines jeden Menschen.

Spüre diese große Liebe in deinem Inneren.

Meditiere.

© 2023 SYDA Foundation®. Alle Rechte vorbehalten.