

Lehren zum Beherzigen

23

~ Baba Muktananda

Wenn du tagein, tagaus Disziplin praktizierst –
wenn du diszipliniert lebst,
diszipliniert isst und trinkst,
diszipliniert schläfst –
dann hältst du alle Arten von Un-Wohlsein, von Krankheit fern.

~ *Baba Muktananda*

Dharana zum Meditieren über Babas Lehre

Namaste.

Baba Muktananda lehrt:

Wenn du tagein, tagaus Disziplin praktizierst – wenn du diszipliniert lebst,
diszipliniert isst und trinkst, diszipliniert schläfst – dann hältst du alle Arten
von Un-Wohlsein, von Krankheit fern.

Nimm als Vorbereitung auf die Meditation über diese Lehre von Baba eine stabile
und angenehme Sitzhaltung ein.

Lass die Sitzhocker in die Unterlage unter dir einsinken.

Balanciere den Oberkörper über den Sitzhöckern aus.

Spüre, wie sich die Wirbelsäule sanft nach oben hin verlängert.

Lass die Schultern breit und weich werden.

Entspanne die Muskeln an allen Seiten des Halses.

Werde dir jetzt des ganzen Körpers gewahr.

Stell dir vor, wie alle Zellen des Körpers vom schimmernden Licht des Bewusstseins durchdrungen sind.

Spüre, wie jede Zelle des Körpers von diesem inneren Licht getragen wird.

Lenke als Nächstes deinen Fokus auf den Atem, der ganz natürlich ein- und ausströmt.

Atme tief ein...

Und atme lang aus.

Atme ein und bringe den Atem dem inneren Licht des Bewusstseins dar.

Atme aus und stelle dir vor, wie dieses innere Licht noch stärker strahlt.

Atme ein und bringe den Atem dem inneren Licht dar...

Atme aus und stelle dir vor, wie dieses innere Licht noch stärker strahlt.

Lass den Atem zu seinem normalen Rhythmus zurückkehren.

Höre noch einmal Babas Lehre.

Baba sagt:

Wenn du tagein, tagaus Disziplin praktizierst – wenn du diszipliniert lebst, diszipliniert isst und trinkst, diszipliniert schläfst – dann hältst du alle Arten von Un-Wohlsein, von Krankheit fern.

Jetzt folgt eine *dharana* über Babas Lehre.

Denke einen Augenblick darüber nach, wie die Natur ihrem eigenen disziplinierten Rhythmus folgt.

Stelle dir die Sonne vor.

Sieh sie am Morgen aufgehen.

Sieh sie am Abend untergehen.

Male dir die Jahreszeiten aus, die ihrem regelmäßigen jährlichen Zyklus entsprechend aufeinander folgen.

Auch in deinem Inneren findet ein disziplinierter und natürlicher Rhythmus in Gestalt deines Atems statt.

Der Atem, der eben jetzt durch dich hindurchströmt, erhält seine Kraft von der *prana shakti*, der universellen Lebenskraft.

Stell dir die *prana shakti* als die belebende Kraft vor, die ...
 dein Herz schlagen lässt,
 dein Blut fließen lässt und
 deine Nahrung verdaut.

Wenn du einen disziplinierten täglichen Rhythmus befolgst, unterstützt du die *prana shakti* dabei, reibungslos in deinem Inneren zu funktionieren.

Stell dir vor, du wachst regelmäßig zur selben Zeit auf und gehst zur selben Zeit schlafen.

Nimm wahr, wie erfrischt und voller Energie sich der Körper dadurch fühlt, dass du einen regelmäßigen Schlaf-Wach-Rhythmus befolgst.

Jetzt sieh dich selbst, wie du frische, nahrhafte Nahrung isst.

Stell dir das Wohlfühl vor, wenn du regelmäßig und moderat isst – nicht zu viel, nicht zu wenig.

Stell dir vor, wie du auf disziplinierte Weise durch deinen Tag gehst und dabei auf die Lebenskraft im Inneren eingestellt bist.

Der Körper fühlt sich voller Energie und wohl.

Der Atem strömt ruhig.

Der Geist ist zentriert und klar.

Das Herz tönt mit einer positiven Einstellung.

Du fühlst dich mit deinem eigenen Selbst verbunden.

Beobachte noch einmal, wie der Atem in seinem eigenen natürlichen Rhythmus in den Körper ein- und wieder ausströmt.

Spüre seinen beständigen, beruhigenden Fluss.

Folge seiner Bewegung.

Lass dich vom beständigen Rhythmus des Atems in dein Inneres zu deinem eigenen Selbst leiten.

Meditiere.

