

Lehren zum Beherzigen

24

~ Baba Muktananda

Lass deine Nachsicht zunehmen.

Lass deinen Neid auf andere abnehmen.

Lass deine Freundlichkeit für die Menschheit wachsen.

Gib dem Hass keinen Raum in deinem Herzen.

Du bist ein Teil Gottes.

Glaube an diese alte Höchste Wahrheit.

~ *Baba Muktananda*

Dharana zum Meditieren über Babas Lehre

Namaste.

Du wirst über eine Lehre von Baba Muktananda meditieren.

Baba Muktananda lehrt:

Lass deine Nachsicht zunehmen. Lass deinen Neid auf andere abnehmen. Lass deine Freundlichkeit für die Menschheit wachsen. Gib dem Hass keinen Raum in deinem Herzen. Du bist ein Teil Gottes. Glaube an diese alte Höchste Wahrheit.

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

Spüre, wie deine Sitzhocker in die Unterlage unter dir einsinken.

Lass den Bereich der Schlüsselbeine weit werden ...
und die Schultern sich voneinander entfernen.

Lass die Wirbelsäule sanft lang werden.

Du wirst gleich den Hals sanft ein wenig dehnen.

Bitte achte dabei sehr genau auf deinen Körper.

Mach nur das, was dir angenehm ist.

Lass jetzt den Nacken nach oben hin lang werden.

Drehe den Kopf sehr sanft nach rechts, bis du den Beginn einer Dehnung spürst.

Nimm in dieser Position ein paar leichte Atemzüge.

Drehe den Kopf zur Mitte zurück.

Lass noch einmal den Nacken nach oben hin lang werden.

Drehe den Kopf sehr sanft nach links, bis du den Beginn einer Dehnung spürst.

Nimm in dieser Position ein paar leichte Atemzüge.

Drehe den Kopf zur Mitte zurück.

Atme ein und stelle dir vor, wie die Muskeln im Nacken weich werden.

Atme aus und lass den Nacken sanft lang werden.

Atme noch einmal ein und stell dir vor, wie die Muskeln im Nacken weich werden.

Atme aus und lass den Nacken sanft lang werden.

Atme ganz normal.

Höre noch einmal Baba Muktanandas Lehre:

Lass deine Nachsicht zunehmen. Lass deinen Neid auf andere abnehmen. Lass deine Freundlichkeit für die Menschheit wachsen. Gib dem Hass keinen Raum in deinem Herzen. Du bist ein Teil Gottes. Glaube an diese alte Höchste Wahrheit.

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

Lenke deine Aufmerksamkeit als Erstes auf die folgenden Aussagen aus Babas Lehre:

Du bist ein Teil Gottes. Glaube an diese alte Höchste Wahrheit.

Stelle dir Gott als einen weiten blauen Ozean vor.

Beobachte, wie Wellen auf der Oberfläche dieses Ozeans spielen.

Jede Welle hat ihre eigene Form und Größe.

Jede Welle ist eine Teil von Gottes Ozean.

Stell dir nun vor, dass du selbst ein Teil in diesem großen Ozean bist.

Fühle die Gewissheit, dass du ein Teil Gottes bist.

Erkenne aus diesem Gewahrsein heraus, dass Gottes Eigenschaften auch deine Eigenschaften sind.

Erinnere dich nun an eine Situation, die von dir verlangte, einer anderen Person gegenüber, die auch ein Teil Gottes ist, nachsichtig und tolerant zu sein.

Das könnte eine Situation gewesen sein, in der du einem Familienmitglied, einer Freundin, einem Kollegen oder einer Fremden gegenüber ungeduldig oder gereizt warst.

Stell dir vor, wie du dich in dieser Situation daran erinnerst, ein Teil Gottes zu sein.

Male dir aus, wie du in Bezug auf die andere Person die Tugenden Nachsicht und Geduld herbeirufst.

Nimm wahr, wie es sich in deinem Körper anfühlt, wenn du mit Nachsicht reagierst.

Nimm wahr, wie es sich in deinem Geist anfühlt.

Nimm wahr, wie es sich im Herzen anfühlt.

Denke jetzt an eine Zeit, in der du jemandem gegenüber freundlich gehandelt hast.

Erinnere dich an deine freundlichen Handlungen.

Nimm wahr, wie es sich im Körper anfühlt, freundlich zu handeln.

Nimm wahr, wie es sich in deinem Geist anfühlt.

Nimm wahr, wie es sich im Herzen anfühlt.

Beobachte, wie sich diese freundliche Handlung auf die andere Person auswirkt.

Fühle noch einmal die Gewissheit, dass du ein Teil Gottes bist.

Fühle die Präsenz dieser göttlichen Tugenden in deinem Inneren:

Nachsicht,
Freundlichkeit
und Liebe.

Stell dir vor, wie sich Neid und Hass in der verwandelnden Kraft dieser Tugenden auflösen.

Behalte diese Worte von Baba Muktananda in deinem Herzen:

Du bist ein Teil Gottes. Glaube an diese alte Höchste Wahrheit.

Meditiere.

