

## Lehren zum Beherzigen

25

~ Baba Muktananda

Sorge für deinen Geist.  
Der Geist ist dein Freund,  
der dir viel Freude bringen wird.

~ *Baba Muktananda*

### *Dharana* zum Meditieren über Babas Lehre

Herzlich willkommen.

Baba Muktananda lehrt:

Sorge für deinen Geist. Der Geist ist dein Freund, der dir viel Freude bringen wird.

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

Spüre, wie das Gewicht des Oberkörpers auf den beiden Sitzknochen ausbalanciert ist.

Lass den Hals lang werden ...  
und das Kinn sich leicht nach unten neigen.

Um die Wirbelsäule geschmeidiger zu machen, wirst du eine einfache Drehung im Sitzen ausführen.

Bitte achte auf das, was dein Körper braucht, und mache nur das, was sich für dich angenehm anfühlt.

Falls du auf einem Stuhl sitzt, setze dich vorne auf den Stuhl.

Lege für die Drehung nach links die rechte Hand auf das linke Knie und die linke Hand auf den Stuhl oder Boden neben deiner linken Hüfte.

Atme ein und lass die Wirbelsäule nach oben hin lang werden.

Atme aus und wende den Rumpf sanft nach links. Verwende dabei die Hände, um bei der Drehung zu helfen.

Atme bei dieser sanften Drehung auf angenehme Weise und halte dabei die Wirbelsäule aufgerichtet und die Schultern weit auseinander.

Kehre nach vorne zurück.

Jetzt wirst du dich nach rechts drehen.

Lege die linke Hand auf das rechte Knie und die rechte Hand auf den Stuhl oder Boden neben deiner rechten Hüfte.

Atme ein und lass die Wirbelsäule nach oben hin lang werden.

Atme aus und wende den Rumpf sanft nach rechts. Verwende dabei die Hände, um bei der Drehung zu helfen.

Atme bei dieser sanften Drehung auf angenehme Weise und halte dabei die Wirbelsäule aufgerichtet und die Schultern weit auseinander.

Kehre nach vorne zurück.

Nun wirst du dich auf den Atem konzentrieren – wie er beim Einatmen auf der Vorderseite des Körpers nach unten fließt und beim Ausatmen auf der Rückseite des Körpers nach oben.

Atme tief ein und stell dir vor, wie der Atem wie eine sanfte Welle vom Scheitel des Kopfes die Vorderseite des Körpers hinab bis zum unteren Ende der Wirbelsäule fließt.

Atme lang aus und stell dir vor, wie der Atem vom unteren Ende der Wirbelsäule den Rücken hinauf bis zum Scheitel des Kopfes fließt.

Atme noch einmal tief ein und spüre, wie der Atem die Vorderseite des Körpers entlang nach unten fließt.

Atme lang aus und spüre, wie der Atem den Rücken hinauf bis zum Scheitel des Kopfes fließt.

Lass den Atem zu seinem normalen Rhythmus zurückkehren.

Höre noch einmal Baba Muktanandas Lehre.

Baba sagt:

Sorge für deinen Geist. Der Geist ist dein Freund, der dir viel Freude bringen wird.

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

Werde dir deines Geistes gewahr.

Sprich im Stillen die folgenden Worte zu deinem Geist:

„Du bist mein treuer Begleiter.

Du hilfst mir dabei, mich selbst und die Welt um mich herum zu verstehen.

Du bemühst dich immer, mich zu beschützen und für mich zu sorgen.

Deine Ruhelosigkeit führte mich dazu, nach Gott zu suchen und meinen Guru zu finden.“

Sage mit großer Wertschätzung zu deinem Geist:

„Du bist mein wahrer Freund.“

Male dir jetzt aus, wie du dich um diesen außergewöhnlichen Freund, deinen Geist, kümmern wirst.

Sage im Stillen:

„Mein lieber Freund, hier ist mein Entschluss:

Ich werde dich durch das Studium der Lehren des Gurus nähren und aufbauen.

Ich werde dich durch die Wiederholung von Gottes Namen zu der Liebe führen, nach der du suchst.

Ich werde dich daran erinnern, gut von dir selbst und anderen zu denken.

Ich werde dich durch das Praktizieren der Meditation zu dem Frieden führen, nach dem du dich sehnst.

Ich werde auf all diese Arten dein *wahrer* Freund sein.“

Stell dir das große Glücksgefühl vor, das dich erfüllt, wenn du dich auf diese Weise um deinen Geist kümmerst.

Lade nun deinen Geist liebevoll ein, sich nach innen zu wenden.

Lass deinen Geist im Frieden und Glücksgefühl des Selbst ruhen.

Meditiere.



© 2023 SYDA Foundation®. Alle Rechte vorbehalten.