

Lehren zum Beherzigen

26

~ Baba Muktananda

Wo auch immer du hinschaust, was auch immer du siehst – es ist dein eigenes Licht. Nichts ist von dir verschieden. Du bist in allem gegenwärtig. Du solltest nicht in solchen Unterscheidungen denken wie „Ich bin hier, aber nicht dort.“ Stattdessen sollte deine ständige Meditation der Gedanke sein:

„Ich bin überall, ich bin das Selbst von allem.“

~ *Baba Muktananda*

Dharana zum Meditieren über Babas Lehre

Namaste.

Du wirst über eine Lehre von Baba Muktananda meditieren.

Baba Muktananda lehrt:

Wo auch immer du hinschaust, was auch immer du siehst – es ist dein eigenes Licht. Nichts ist von dir verschieden. Du bist in allem gegenwärtig. Du solltest nicht in solchen Unterscheidungen denken wie „Ich bin hier, aber nicht dort.“ Stattdessen sollte deine ständige Meditation der Gedanke sein: „Ich bin überall, ich bin das Selbst von allem.“

Nimm zur Vorbereitung auf die Meditation über Babas Lehre eine angenehme Sitzhaltung ein.

Spüre, wie deine Sitzhocker in die Unterlage sinken.

Lass zu, dass sich die Wirbelsäule sacht nach oben verlängert.

Lass sie biegsam sein.

Lass die Muskeln am Hals sanft weich werden.

Jetzt gehe mit deiner Aufmerksamkeit durch den Körper und nimm jede Stelle wahr, an der du vielleicht Spannung hältst – Hüften, Bauch, oberer Rücken, Hals.....

Atme in alle verspannten Stellen hinein und schicke so den Atem bewusst in genau diese Teile des Körpers.

Atme aus und lass zu, dass sich die Verspannung löst.

Wiederhole diesen Vorgang ein paar Male.

Lass den Atem zu seinem normalen Rhythmus zurückkehren.

Ich werde dich nun in eine *dharana* führen.

Nimm dir kurz die Zeit, Babas Lehre auf deinem Bildschirm zu betrachten.

Nimm die Erhabenheit des Berges wahr ... und die sanften Hügel darunter.

Schau, wie das Licht die weißen Wolken beleuchtet.

Sieh die Strukturen im sich bewegenden Wasser.

Nimm das ganze Bild in dich auf.

Schließe nun die Augen.

Stell dir vor, wie du auf einem moosbedeckten Berghang inmitten dieser Landschaft sitzt.

Es ist Frühling und die Luft fühlt sich frisch an.

Du kannst hören, wie die Vögel zwitschern und der Bach über die Felsen rauscht.

Höre noch einmal den ersten Teil von Babas Lehre:

Wo auch immer du hinschaust, was auch immer du siehst – es ist dein eigenes Licht.

Stelle dir weiter die Gebirgslandschaft vor und werde dir gewahr, dass diese Szene vom Licht deines eigenen Bewusstseins, deines eigenen Gewahrseins, erleuchtet wird.

Öffne die Augen und schau noch einmal auf das Bild auf dem Bildschirm.

Auch dieses Bild wird vom Licht deines Gewahrseins erleuchtet.

Alles, was du wahrnimmst, existiert, weil es vom Licht deines eigenen Bewusstseins erleuchtet wird.

Du kannst die Augen wieder schließen.

Stelle dir weiter die Gebirgslandschaft vor.

Schaue auf die vorüberziehenden Wolken.

Höre das Wasser fließen.

Spüre die Frische der Luft auf der Haut.

Baba fährt fort:

Nichts ist von dir verschieden. Du bist in allem gegenwärtig.

Erfahre deine Gegenwart in der Weite des Himmels...

im sich bewegenden Wasser... *[Pause]*

im majestätischen Berg.

Baba sagt weiter:

Du solltest nicht in solchen Unterscheidungen denken wie „Ich bin hier, aber nicht dort.“ Stattdessen sollte deine ständige Meditation der Gedanke sein: „Ich bin überall, ich bin das Selbst von allem.“

Sieh, wie das Selbst, das leuchtende Höchste Bewusstsein, in deinem Inneren scheint.

Stelle dir das strahlende Selbst vor, das überall auf der Welt und in jedem Wesen und jedem Gegenstand existiert...

in anderen Menschen,

in Pflanzen und Tieren,

in Bergen, Wäldern und Ozeanen,

in Planeten und Sternen.

Folge nun Babas Anleitung zur Meditation über den Gedanken „Ich bin überall. Ich bin das Selbst von allem.“

Atme ein und wiederhole dabei im Stillen „Ich bin überall.“

Atme aus und wiederhole dabei im Stillen „Ich bin das Selbst von allem.“

Atme ein – „Ich bin überall.“

Atme aus – „Ich bin das Selbst von allem.“

Meditiere.



© 2023 SYDA Foundation®. Alle Rechte vorbehalten.