Lehren zum Beherzigen
27
~ Baba Muktananda

So wie eine Flamme nicht flackert, wenn kein Wind da ist,
so bleibt ein Geist, der im Selbst versunken ist,
immer glückselig im Selbst.

~ Baba Muktananda

Dharana zum Meditieren über Babas Lehre

Herzlich willkommen.

Baba Muktananda lehrt:

> So wie eine Flamme nicht flackert, wenn kein Wind da ist, so bleibt ein Geist, der im Selbst versunken ist, immer glückselig im Selbst.

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

Falls du auf einem Stuhl sitzt, stelle die Füße hüftbreit auseinander auf den Boden, direkt unter die Knie.

Falls du mit gekreuzten Beinen auf dem Boden sitzt, setze dich, falls nötig, auf ein Kissen, so dass sich die Hüften etwas höher als die Knie befinden.

Schwinge mit dem Oberkörper sanft vor und zurück …
und dann von einer Seite zur anderen.

Komme da zur Ruhe, wo du spürst, dass sich der Oberkörper im Gleichgewicht über den Sitzknochen befindet.

Stelle dir vor, wie sich die Wirbelsäule nach oben hin entspannt.

Lass den Nacken weich und lang werden.

Stelle dir nun vor, dass dein Körper vollkommen leer ist.

Verbinde dich mit der Stille des leeren Raums im Inneren.

Spüre, dass du leicht bist … gewichtlos.

Atme ganz frei.

Nimm wahr, wie der Atem bei jedem Ein- und Ausatmen aus einem Raum der Stille aufsteigt und sich wieder in diese Stille hinein auflöst.

Spüre, wie dein Atem von Stille durchdrungen ist.

Atme noch ein paar Atemzüge lang mit diesem Gewahrsein.

Höre noch einmal Baba Muktanandas Lehre.

Baba sagt:

> So wie eine Flamme nicht flackert, wenn kein Wind da ist, so bleibt ein Geist, der im Selbst versunken ist, immer glückselig im Selbst.

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

Stelle dir eine helle Flamme im Raum zwischen den Augenbrauen vor.

Diese Flamme ist sanft und kühlend.

Diese Flamme stellt das beständige Licht des Höchsten Selbst dar.

In der vollkommenen Stille des Raums zwischen den Augenbrauen flackert die Flamme nicht.

Die Flamme strahlt ihr Licht in vollkommener Ruhe aus.

Konzentriere deine Aufmerksamkeit beständig auf dieses Licht.

Falls dein Geist abschweift, lenke ihn sanft zum Fokus auf die Flamme zurück.

Ihr strahlendes Licht besänftigt deinen Geist.

Dieses Licht ist die Strahlkraft des Selbst.

Versenke deinen Geist in das ewig glückselige Selbst.

Lass die Glückseligkeit des Selbst deinen Geist durchdringen.

Meditiere.

© 2023 SYDA Foundation®. Alle Rechte vorbehalten.