

Lehren zum Beherzigen

28

~ Baba Muktananda

Einen anderen Menschen zu achten ist das höchste Gebet,
das heilige Gebet zu Gott,
und das ist das beste Gebet zu Gott.

~ *Baba Muktananda*

Dharana zum Meditieren über Babas Lehre

Herzlich willkommen.

Baba Muktananda lehrt:

Einen anderen Menschen zu achten ist das höchste Gebet, das heilige Gebet zu Gott,
und das ist das beste Gebet zu Gott.

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

Spüre, wie sich deine Sitzhöcker in die Unterlage senken.

Um mehr Raum und Leichtigkeit im Oberkörper zu schaffen, wirst du jetzt ein paar
Mal sanft die Schultern rollen.

Achte dabei sorgfältig auf das, was dein Körper braucht. Mache nur das, was sich für dich angenehm anfühlt.

Setze dich aufrecht hin und hebe sanft die Schultern ... rolle sie dann zurück ... nach unten ... nach vorne ... und wieder nach oben, im Kreis.

Bewege die Schultern noch ein paar Mal auf diese Weise im Kreis, in deinem eigenen Tempo.

Nun kehre die Richtung um und hebe die Schultern ... dann nach vorne ... nach unten ... nach hinten ... und wieder hoch, im Kreis.

Rolle weiter in dieser Richtung im Kreis.

Wechsle noch einmal die Richtung und kombiniere diesmal die Bewegung mit dem Atem.

Atme ein und hebe dabei die Schultern hoch und nach hinten.

Atme aus und lass dabei die Schultern sinken und bewege sie nach vorne.

Mache auf diese Weise ein paar Runden weiter.

Bringe die Schultern zur Mitte zurück und lass sie locker fallen.

Atme ganz natürlich.

Spüre die Weite im oberen Brustkorb.

Lege nun Daumen und Zeigefinger zum *chin mudra* zusammen und lass die Hände mit den Handflächen nach unten auf den Oberschenkeln ruhen.

Höre noch einmal Baba Muktanandas Lehre.

Einen anderen Menschen zu achten ist das höchste Gebet, das heilige Gebet zu Gott, und das ist das beste Gebet zu Gott.

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

Stell dir vor, du gehst spazieren.

In der Nähe siehst du jemanden auf einer Bank sitzen. Stell dir die Person vor – es könnte ein Freund, eine Kollegin oder ein Nachbar sein.

Wenn du näherkommst, grüßt ihr einander, und du fragst, ob du dich zu ihr auf die Bank setzen darfst.

Sie sagt: „Ja gerne.“

Ihr unterhaltet euch ein bisschen und dann fragt sie, ob sie mit dir über etwas sprechen kann, das ihr durch den Kopf geht – etwas, zu dem sie gerne deine Meinung hören würde.

Du sagst, dass du ihr gerne zuhören und deine Gedanken dazu sagen würdest.

In diesem Augenblick kommt dir Babas Lehre in den Sinn:

Einen anderen Menschen zu achten ist das höchste Gebet, das heilige Gebet zu Gott, und das ist das beste Gebet zu Gott.

Du schaust diese Person an und siehst das Licht Gottes in ihren Augen.

Sie beginnt zu sprechen und du hörst aufmerksam zu.

Verschiedene Gedanken tauchen bei dir auf, du sprichst sie aber nicht aus. Du hörst weiter aufmerksam zu.

Sie hört auf zu sprechen und bittet um deine Eindrücke.

Zuerst gibst du wieder, was du von ihr gehört hast und was du verstanden hast.

Du wählst umsichtige und freundliche Worte. Du ermutigst sie, indem du ihre guten Eigenschaften würdigst.

Du teilst ihr deine Meinung dazu mit.

Am Ende des Gesprächs dankt dir die Person für deine Zeit und deine Freundlichkeit.

Du sagst ihr, dass es gern geschehen sei, und dankst ihr, dass sie dich um das Gespräch gebeten hat.

Als sie fortgeht, spürst du im Inneren das Leuchten der Wärme von Achtung.

Du schließt einen Augenblick die Augen.

Babas Worte klingen noch stärker in deinem Innern nach:

Einen anderen Menschen zu achten ist das höchste Gebet, das heilige Gebet zu Gott, und das ist das beste Gebet zu Gott.

Du spürst, dass Gott dein Gebet der Achtung erhalten hat.

Spüre Gottes Liebe im Herzen.

Meditiere.

