

Lehren zum Beherzigen

29

~ Baba Muktananda

Wenn du ruhig dasitzt und dich auf das natürliche Zentrum des Ein- und Ausatmens konzentrierst, dann bist du imstande, das Mantra zu hören, ohne es zu wiederholen.

~ *Baba Muktananda*

Dharana zur Meditation über Babas Lehre

Namaste.

Baba Muktananda lehrt:

Wenn du ruhig dasitzt und dich auf das natürliche Zentrum des Ein- und Ausatmens konzentrierst, dann bist du imstande, das Mantra zu hören, ohne es zu wiederholen.

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

Spüre, wie deine Sitzhocker in die Unterlage sinken.

Spüre, wie der Oberkörper über den Sitzhöckern ausbalanciert ist.

Lege die Hände mit den Handflächen nach unten auf die Oberschenkel.

Lass die Wirbelsäule geschmeidig sein und sanft lang werden.

Lass den Hals weich und frei sein.

Lenke nun die Aufmerksamkeit auf den natürlichen Fluss des Atems.

Beobachte einfach, wie der Atem ein- und ausströmt, ohne ihn verändern zu wollen.

Höre noch einmal Baba Muktanandas Worte.

Baba sagt:

Wenn du ruhig dasitzt und dich auf das natürliche Zentrum des Ein- und Ausatmens konzentrierst, dann bist du imstande, das Mantra zu hören, ohne es zu wiederholen.

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

Lenke die Aufmerksamkeit auf den leichten Fluss des Atems.

Beobachte seinen natürlichen Rhythmus.

Lenke beim Atmen die Aufmerksamkeit auf den einströmenden Atem.

Atme ein und folge dem einströmenden Atem bis an sein Ende.

Atme ruhig aus.

Atme noch einmal ein und folge dem einströmenden Atem bis an sein Ende.

Atme lang aus.

Atme ein und nimm am Ende der Einatmung den Augenblick der Stille wahr, bevor die Ausatmung beginnt.

Beobachte diesen Augenblick der Stille ein paar Atemzüge lang.

Das ist das natürliche Zentrum von Ein- und Ausatmung, das Baba beschreibt.

Atme weiter und lenke die Aufmerksamkeit auf den ausströmenden Atem.

Folge dem ausströmenden Atem bis an sein Ende. Dann atme ein.

Tu das nun ein paar Atemzüge lang.

Nimm den Augenblick der Stille am Ende der Ausatmung wahr, bevor der Atem einzuströmen beginnt.

Beobachte diesen Augenblick der Stille ein paar Atemzüge lang.

Das ist das natürliche Zentrum von Aus- und Einatmung, auf das Baba verweist.

In diesem natürlichen Zentrum, diesem Moment der Stille, gibt es eine feine Schwingung.

Atme ein und spüre die feine Schwingung dort, wo die Einatmung endet.

Atme aus und spüre die feine Schwingung dort, wo die Ausatmung endet.

Atme weiter und konzentriere dich auf diese feine Schwingung im Zentrum zwischen Ein- und Ausatmung und zwischen Aus- und Einatmung.

Diese feine Schwingung ist das Mantra.

Das Mantra hallt in deinem Inneren im Rhythmus deines eigenen Atems wider.

Lausche.

Höre, wie das Mantra am Ende der Einatmung pulsiert.

Höre, wie das Mantra am Ende der Ausatmung pulsiert.

Versenke dich ganz ins Mantra.

Meditiere.

