

Lehren zum Beherzigen

3

~ Baba Muktananda

Stille ist die höchste Religion
und ein Symbol der ewigen Höchsten Wahrheit.

~ *Baba Muktananda*

Dharana zum Meditieren über Babas Lehre

Herzlich willkommen.

Du meditierst heute über eine Lehre von Baba Muktananda.

Baba lehrt:

„Stille ist die höchste Religion und ein Symbol der ewigen Höchsten Wahrheit.“

Nimm eine stabile und bequeme Sitzhaltung für die Meditation ein.

Schau, wenn du auf dem Stuhl sitzt, dass Hüftgelenke, Knie und Füße parallel und hüftbreit auseinander sind.

Sorge dafür, dass die Füße direkt unter den Knien stehen.

Diese Ausrichtung fördert die Gesundheit der Hüft- und Kniegelenke.

Lege die Hände in *chin mudra* auf die Oberschenkel.

Spüre – ganz gleich, ob du auf dem Stuhl oder auf dem Boden sitzt – wie dein Gewicht gleichmäßig auf den beiden Sitzbeinen ausbalanciert ist.

Wiege dich leicht vor und zurück...

und seitlich hin und her...

Komme dort zur Ruhe, wo du dich mittig über deiner Sitzfläche ausgerichtet fühlst.

Stell dir vor, wie sich eine Energie von dieser stabilen Grundlage aus vom unteren Ende der Wirbelsäule bis zur Schädeldecke spiralförmig nach oben bewegt.

Lass den Nacken weich und lang werden.

Jetzt wirst du deinen Atem benutzen, um den Geist zu zentrieren, indem du die Dauer des Einatmens und des Ausatmens angleichst.

Du atmest auf vier Zählzeiten ein und auf vier Zählzeiten aus.

Stimme dein Atmen auf mein Zählen ab.

Atme ein, 2, 3, 4 – atme aus, 2, 3, 4.

Atme ein, 2, 3, 4 – atme aus, 2, 3, 4.

Mache das noch zweimal selbstständig.

Lass deinen Atem wieder zu seinem natürlichen Rhythmus zurückkehren.

Nimm wahr, wie sich dieses ausgewogene Atmen beruhigend auf deinen Körper auswirkt.

Spüre, wie der Geist ruhiger geworden ist.

Schließe die Augen.

Höre Babas Lehre:

„Stille ist die höchste Religion und ein Symbol der ewigen Höchsten Wahrheit.“

Stell dir den *kalash*, die goldene Figur, vor, die die Spitze des Bhagavan Nityananda Tempels im Shree Muktananda Ashram schmückt.

Der *kalash* versinnbildlicht die Heiligkeit des Tempels.

Er erinnert an die unveränderliche Höchste Wahrheit, den stillen Höchsten Zeugen im Inneren, den wir in der Meditation erfahren.

Stell dir vor, wie sich der *kalash* als beständige goldene Flamme strahlend gegen den Himmel abhebt.

Der *kalash* bleibt bei jedem Wetter immer der Gleiche.

Sieh ihn im Schnee des Winters strahlen.

Sieh ihn mitten im Frühlingsregen glitzern.

Sieh ihn im klaren Himmel des Sommers schimmern.

Sieh ihn funkeln, wenn bunte Herbstblätter die Bäume beleben.

Wie der *kalash* leuchtet der stille Höchste Zeuge in deinem Inneren, jetzt und für immer.

Tauche in die innere Stille ein.

Meditiere.



© 2023 SYDA Foundation[®]. Alle Rechte vorbehalten.