

Lehren zum Beherzigen

30

~ Baba Muktananda

Om pulsiert unentwegt in deinem Atem,
während du einatmest und während du ausatmest.

Ein Yogi fokussiert den Geist darauf,
und er lauscht diesem Klang
in Gestalt von *nada*, dem göttlichen Klang.

~ *Baba Muktananda*

Dharana zur Meditation über Babas Lehre

Herzlich willkommen.

Baba Muktananda lehrt:

Om pulsiert unentwegt in deinem Atem, während du einatmest und während du ausatmest. Ein Yogi fokussiert den Geist darauf, und er lauscht diesem Klang in Gestalt von *nada*, dem göttlichen Klang.

Nimm zur Vorbereitung auf die Meditation über diese Lehre von Baba eine stabile und angenehme Sitzhaltung ein.

Lass die Sitzbeinhöcker in die Unterlage einsinken.

Schaukele sanft mit dem Oberkörper vor und zurück...
und von einer Seite zur anderen.

Komme dort zur Ruhe, wo du dich über den Sitzbeinhöckern im Gleichgewicht findest.

Stelle dir vor, wie sich die Wirbelsäule von ihrem unteren Ende bis hinauf zum Scheitelpunkt des Kopfes sanft verlängert.

Lass die Schultern weit und weich werden.

Entspanne die Muskeln an allen Seiten des Halses.

Lenke deine Aufmerksamkeit auf den natürlichen Fluss des Atems.

Atme tief ein und spüre, wie die Energie des Atems den Körper füllt.

Atme lang aus und löse jede Spannung, die du vielleicht noch hältst.

Atme tief ein und spüre, wie die Energie des Atems den Körper füllt.

Atme lang aus und löse jede Spannung

Lass den Atem zu seinem natürlichen Rhythmus zurückkehren.

Höre noch einmal Babas Lehre.

Baba sagt:

Om pulsiert unentwegt in deinem Atem, während du einatmest und während du ausatmest. Ein Yogi fokussiert den Geist darauf, und er lauscht diesem Klang in Gestalt von *nada*, dem göttlichen Klang.

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

Atme ein und aus und werde dir des Klangs deines Atems gewahr.

Schenke diesem Klang deine volle Aufmerksamkeit.

Höre nun dieses feinen Pulsieren im Klang deines Atems.

Diesem Pulsieren liegt *Om* zugrunde, der göttliche innere Klang – *nada*.

Lausche dem *Om*, das beständig nachhallt, während du einatmest ... und während du ausatmest.

Om ist die Schwingung des Selbst.

Lausche immer weiter.

Indem du dich in *Om* vertiefst, zieht dich der Klang hin zu seinem Ursprung – dem Selbst.

Lausche auf den göttlichen inneren Klang *Om*.

Atme ein und höre *Om*.

Atme aus und höre *Om*.

Versenke dich in *Om*.

Meditiere.

