Lehren zum Beherzigen
31
~ Baba Muktananda

Wenn du Hingabe üben möchtest,
wenn du Hingabe in deinem Inneren erwecken möchtest,
wenn du das Elixier der Hingabe trinken möchtest,
dann meditiere über dein eigenes Selbst,
ehre und verehre dein Selbst,
knie nieder vor deinem Selbst,
denn Gott lebt in dir als du.

~ Baba Muktananda

Dharana zum Meditieren über Babas Lehre

Namaste.

Baba Muktananda lehrt:

> Wenn du Hingabe üben möchtest, wenn du Hingabe in deinem Inneren erwecken möchtest, wenn du das Elixier der Hingabe trinken möchtest, dann meditiere über dein eigenes Selbst, ehre und verehre dein Selbst, knie nieder vor deinem Selbst, denn Gott lebt in dir als du.

Bitte nimm als Vorbereitung auf die Meditation über Babas Lehre eine angenehme und stabile Sitzhaltung ein.

Geh mit dem Gewahrsein zu deinen Sitzhöckern…

Überprüfe, ob du auf beiden Sitzhöckern ausbalanciert bist.

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

Du wirst jetzt ein paar leichte Bewegungen machen, um Vorder- und Rückseite des Körpers zu dehnen und zu öffnen.

Achte auf die Bedürfnisse deines Körpers und mach nur, was dir angenehm ist.

Atme ein und zieh die Schultern nach hinten,
während du sacht die obere Wirbelsäule nach hinten beugst…
lass den Brustkorb weit werden...
und schau nach oben und dehne so die Vorderseite des Körpers.

Atme aus, rolle die Schultern nach vorn,
neige den Kopf...
lass die obere Wirbelsäule sanft rund werden
und dehne so die Rückseite des Rumpfes.

Atme noch einmal ein, beuge dich sanft nach hinten
und öffne den oberen Brustkorb zum Himmel.

Atme aus und mache dich sanft rund, indem du dich nach vorne beugst und den Kopf neigst.

Wiederhole das einige Male in deinem Tempo und verbinde die Bewegungen mit dem Atem.

Nimm nun wieder eine aufrechte, ausbalancierte Haltung ein.

Als Nächstes werde ich dich beim *pranayama* anleiten, einer Technik, die den Atemfluss reguliert.

In diesem speziellen *pranayama* amtest du vier Zählzeiten ein,
hältst den Atem drei Zählzeiten an,
atmest sechs Zählzeiten aus
und hältst drei Zählzeiten den Atem an.

Ich zähle laut mit, während ich drei Runden dieses Atmens anleite.

Wenn das an irgendeinem Punkt unangenehm für dich wird, atme einfach wieder so, wie du es normalerweise tust.

Atme ein, 2, 3, 4… halte an, 2, 3…
Atme aus, 2, 3, 4, 5, 6… halte an, 2, 3…

Atme ein, 2, 3, 4… halte an, 2, 3…
Atme aus, 2, 3, 4, 5, 6… halte an, 2, 3…

Atme ein, 2, 3, 4… halte, 2, 3…
Atme aus, 2, 3, 4, 5, 6… halte, 2, 3…

Atme jetzt wieder in deinem natürlichen Rhythmus.

Spüre die ruhige Energie in Körper und Geist.

Höre jetzt noch einmal Babas Lehre.

Baba sagt:

> Wenn du Hingabe üben möchtest, wenn du Hingabe in deinem Inneren erwecken möchtest, wenn du das Elixier der Hingabe trinken möchtest, dann meditiere über dein eigenes Selbst, ehre und verehre dein Selbst, knie nieder vor deinem Selbst, denn Gott lebt in dir als du.

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

Stell dir dein Herz als Wohnsitz des höchsten Selbst vor.

Verbinde dich mit deiner Sehnsucht, den *rasa*, die erhabene Eigenschaft, von Hingabe zu erfahren.

Baba zeigt dir durch seine Lehre den Weg:

> Meditiere über dein eigenes Selbst.

Befolge Babas Lehre und betritt den heiligen Raum deines eigenen Herzens.

Dort, auf dem Thron deines Herzens, siehst du ein funkelndes blaues Licht.

Es ist das Licht deines eigenen höchsten Selbst.

Baba sagt:

> Knie nieder vor deinem Selbst.

Stell dir vor, wie du ehrfürchtig vor dem leuchtenden Selbst kniest, das in deinem Herzen lebt.

Voller Achtung neigst du den Kopf.

Babas Worte leiten dich:

> Ehre und verehre dein Selbst.

Du bereitest ein *arati*-Tablett mit duftenden Blumen und einer Flamme vor.

Sieh, wie du das Tablett mit diesen Opfergaben schwenkst, um dein eigenes Selbst zu ehren und zu verehren.

Dem strahlenden blauen Licht des Selbst bringst du Licht dar.

Du beendest die *arati* und bringst *pranam* dar.

Während du dich verneigst, durchflutet das hell leuchtende blaue Licht des Selbst dein ganzes Wesen.

Höre jetzt, während du dich zur Meditation hinsetzt, Babas Worte:

> Gott lebt in dir als du.

Wiederhole still bei jedem Ein- und Ausatmen das Mantra *Om Namah Shivaya* in dem Gewahrsein „Ich bin Shiva, das Selbst von allem."

Om Namah Shivaya.

Ich bin Shiva, das Selbst von allem.

Gott lebt in mir als ich.

Om Namah Shivaya.

Om Namah Shivaya.

Om Namah Shivaya.

Baba sagt:

> Wenn du das Elixier der Hingabe trinken möchtest, dann meditiere über dein eigenes Selbst.

Fahre fort, *Om Namah Shivaya* zu wiederholen.

Ich bin Shiva, das Selbst von allem.

Gott lebt in mir, als ich.

Meditiere.

© 2023 SYDA Foundation®. Alle Rechte vorbehalten.