

Lehren zum Beherzigen

5

~ Baba Muktananda

Im bewussten Tempel des Lichts, im *sahasrara*,
wohnt dein geliebtes Blaues Juwel.
Finde es durch Meditation.

~ *Baba Muktananda*

Dharana zum Meditieren über Babas Lehre

Namaskar.

Ihr werdet über eine Lehre von Baba Muktananda meditieren.

Baba lehrt:

„Im bewussten Tempel des Lichts, im *sahasrara*, wohnt dein geliebtes Blaues Juwel.
Finde es durch Meditation.“

Ich gebe euch zur Vorbereitung auf die Meditation über Babas Lehre Anleitungen zur Sitzhaltung und zum Atmen.

Anschließend führe ich euch in eine *dharana* zu Babas Lehre, und es folgen zehn Minuten Meditation.

Nimm zuerst eine bequeme, stabile Sitzhaltung ein.

Wenn du auf dem Stuhl sitzt, stelle beide Füße flach auf den Boden.

Wenn du auf dem Boden sitzt, setze dich bequem im Schneidersitz hin.

Lege die Hände mit den Handflächen nach unten auf die Oberschenkel, Zeigefinger und Daumen berühren sich leicht. Das ist *chin mudra*.

Oder du kannst die Hände mit den Handflächen nach oben übereinander in den Schoß legen. Das ist *dhyana mudra*.

Stell dir vor, wie die Wirbelsäule sanft länger wird – sie bewegt sich nach unten und gleichzeitig nach oben.

Die Schultern werden breiter und freier. Lass sie sich entspannen.

Lass den Nacken weich werden und sich sanft strecken – so als ob du dich leicht verneigen würdest.

Lass im Kiefergelenk los.

Lenke die Aufmerksamkeit jetzt auf deine Atmung.

Stell dir deinen Atem als Strom aus Licht vor.

Beim Einatmen fließt dieser Strom aus Licht vom Scheitelpunkt des Kopfes hinab bis zum unteren Ende der Wirbelsäule.

Beim Ausatmen bewegt sich dieser Strom aus Licht nach oben, vom unteren Ende der Wirbelsäule bis zum Scheitelpunkt des Kopfes.

Noch einmal: Beim Einatmen fließt ein Strom aus Licht vom Scheitelpunkt hinab bis zum unteren Ende der Wirbelsäule.

Beim Ausatmen fließt ein Strom aus Licht nach oben, vom unteren Ende der Wirbelsäule bis zum Scheitelpunkt des Kopfes.

Schließe die Augen.

Baba lehrt:

„Im bewussten Tempel des Lichts, im sahasrara, wohnt dein geliebtes Blaues Juwel. Finde es durch Meditation.“

Stell dir deinen Atem wieder als einen Strom aus Licht vor.

Göttliches Licht.

Atme Licht ein...

Atme Licht aus...

Atme Licht ein...

Atme Licht aus...

Spüre, dass jede deiner Körperzellen von göttlichem Licht durchflutet ist.

Lenke nun die Aufmerksamkeit auf das *sahasrara*, dReich des strahlenden Bewusstseins in der Scheitelregion des Kopfes.

Stell dir dort einen erlesenen Tempel aus schimmerndem Licht vor.

Betritt diesen Tempel aus Licht im *sahasrara*.

Spüre die Glückseligkeit und die Ruhe dieses Ortes.

Du bist von Licht umgeben, das lebt und sanft pulsiert.

Vor dir leuchtet ein strahlend blaues Juwel.

Das ist die heilige Blaue Perle, das Licht deines eigenen inneren Selbst.

Die Blaue Perle strahlt höchsten Frieden aus.

Gehe ganz im Glanz der Blauen Perle auf.

Meditiere.

