

Lehren zum Beherzigen

6

~ Baba Muktananda

Alle möchten einen idealen Palast betreten.
Mache dein eigenes Herz ideal.
Warum wanderst du von Tür zu Tür?

~ *Baba Muktananda*

Dharana zum Meditieren über Babas Lehre

Namaste.

Ihr werdet über eine Lehre von Baba Muktananda meditieren.

Baba lehrt:

Alle möchten einen idealen Palast betreten. Mache dein eigenes Herz ideal.
Warum wanderst du von Tür zu Tür?

Nimm nun eine bequeme und stabile Haltung ein, um dich auf die Meditation über Babas Lehre vorzubereiten.

Beginne damit, dich auf deine Sitzbeinknochen zu konzentrieren.

Fühle, wie sie sich mit der Fläche unter dir verbinden.

Wiege dich nun, da du eine stabile Basis geschaffen hast, sanft vor und zurück...
und dann von einer Seite zur anderen.

Kehre zur Mitte zurück und verweile ruhig dort, wo du spürst, dass dein
Oberkörper sich im Gleichgewicht über deiner Basis befindet.

Nimm wahr, wie einfach es ist zu sitzen, wenn du deinen Körper auf diese Weise
ausgerichtet hast.

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

Stell dir vor, wie die Wirbelsäule nach oben hin lang wird.

Während du dich darauf konzentrierst, wie die Wirbelsäule lang wird, achte darauf,
dass sie geschmeidig bleibt.

Dein Nacken ist weich und frei.

Lenke deine Aufmerksamkeit auf den natürlichen Fluss deines Atems.

Werde dir beim Atmen der kurzen Pause, des Augenblicks der Stille bewusst, der
ganz natürlich am Schluss des Einatmens entsteht, bevor der Atem beginnt
auszuströmen.

Konzentriere dich ein paar Atemzüge lang auf diesen Ort der Stille.

Nimm nun diese kurze Pause und den Moment der Stille wahr, der ganz natürlich
am Schluss des Ausatmens entsteht, bevor der Atem beginnt einzuströmen.
Konzentriere dich einige Atemzüge lang auf diesen Ort der Stille.

Atme ganz natürlich weiter.

Du kannst die Augen schließen.

Baba lehrt:

Alle möchten einen idealen Palast betreten. Mache dein eigenes Herz ideal.
Warum wanderst du von Tür zu Tür?

Stelle dir dein Herz nun als einen herrlichen Palast vor.

Er ist sehr weit und offen.

Gehe hinein.

Das Innere dieses Palasts funkelt in goldenem Licht.

Die Luft ist erfüllt vom Duft der *mogra*-Blüten.

Atme diesen köstlichen Duft ein.

Atme aus und lass zu, dass dieser Duft dein ganzes Wesen durchströmt.

Eine himmlische Melodie durchdringt die Sphäre. Lausche....

Tiefer Frieden erfüllt dich.

Hier, im Palast deines Herzens, bist du vollkommen zufrieden.

Atme Zufriedenheit ein.

Atme Zufriedenheit aus.

Verweile in dieser Zufriedenheit, die in deinem eigenen Herzen leuchtet.

Meditiere.

