

Lehren zum Beherzigen

7

~ Baba Muktananda

In unserem Inneren wohnt göttliche Glückseligkeit,
dieselbe Glückseligkeit, nach der wir in der Welt suchen.

~ *Baba Muktananda*

Dharana zum Meditieren über Babas Lehre

Namaste.

Ihr werdet über eine Lehre von Baba Muktananda meditieren.

Baba lehrt:

„In unserem Inneren wohnt göttliche Glückseligkeit, dieselbe Glückseligkeit,
nach der wir in der Welt suchen.“

Nimm zuerst eine bequeme, aufrechte Sitzhaltung ein.

Spüre, wie die Sitzbeinknochen sich in die Fläche unter dir hinein entspannen.

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

Spüre, wie Energie sich sanft spiralförmig von der unteren Wirbelsäule aufwärts zum Scheitelpunkt des Kopfes bewegt.

Erlaube den Gesichtsmuskeln, sich zu entspannen.

Der Blick deiner Augen ist weich.

Lenke deine Aufmerksamkeit auf die Haltung deiner Arme und Hände.

Prüfe, ob deine Oberarme sich senkrecht von den Schultern abwärts entspannen.

Tun sie das nicht, dann gleite mit den Händen auf deinen Oberschenkeln in Richtung Leiste, bis deine Oberarme senkrecht unterhalb der Schultern ruhen.

Spüre, wie die Schultern breiter werden und die Schulterblätter sich leicht aufeinander zu bewegen und flach am Rücken anliegen.

Atme nun tief ein...

Und atme lange aus...

Atme erneut tief ein...

Atme lange aus...

Lass den Atem zu seinem natürlichen Rhythmus zurückkehren.

Schließe die Augen.

Baba lehrt:

„In unserem Inneren wohnt göttliche Glückseligkeit, dieselbe Glückseligkeit, nach der wir in der Welt suchen.“

Nimm dir einen Moment Zeit, um dich an eine Gelegenheit zu erinnern, bei der du tiefes Glück gefühlt hast.

Konzentriere dich auf diesen Moment und komme in Berührung mit dem Gefühl des Glücks.

Verlagere nun deine Aufmerksamkeit sanft dorthin, wo dieses Gefühl der Glückseligkeit aus deinem Inneren aufsteigt.

Atme in den Bereich hinein, aus dem das Glücksgefühl aufsteigt.

Atme aus und erlaube diesem Glücksgefühl, sich in dir auszubreiten und dein ganzes Wesen zu erfüllen.

In deinem Inneren befindet sich eine nie versiegende Quelle von Glückseligkeit.

Dieses Glück ist göttlich, grenzenlos und rein.

Atme hinein in diesen inneren Raum göttlichen Glücks...

Atme aus und lass das göttliche Glück ungehindert fließen.

Genieße das göttliche Glück, das in deinem Inneren stets für dich gegenwärtig ist.

Meditiere.

