

Lehren zum Beherzigen

8

~ Baba Muktananda

Buchstaben und Wörter erschaffen unsere Gedanken,
und Gedanken erschaffen unsere Gefühle —
Glücklichsein und Unglücklichsein, Niedergeschlagenheit und Hochstimmung,
Wunsch, Liebe, Stolz, Erwartung und Eifersucht.

~ *Baba Muktananda*

Dharana zum Meditieren über Babas Lehre

Namaste.

Du wirst über eine Lehre von Baba Muktananda meditieren.

Baba lehrt:

Buchstaben und Wörter erschaffen unsere Gedanken,
und Gedanken erschaffen unsere Gefühle —
Glücklichsein und Unglücklichsein, Niedergeschlagenheit und Hochstimmung,
Wunsch, Liebe, Stolz, Erwartung und Eifersucht.

Gleich werde ich dich durch eine *dharana* über Babas Worte führen.

Erneuere zuerst deine Haltung, so dass sie für die Meditation stabil und angenehm ist.

Spüre die feste Unterstützung der Unterlage unter dir.

Lass die Hände mit den Handflächen nach unten auf den Oberschenkeln ruhen.

Die Wirbelsäule ist lang und geschmeidig.

Erlaube den Muskeln im Hals, sich zu entspannen.

Richte nun deine Aufmerksamkeit auf den Bauch.

Spanne die Bauchmuskeln sanft an. Das unterstützt die Stabilität des unteren Rückens.

Stelle sicher, dass du die Muskeln *sanft* anspannst und dem Atem erlaubst, weiterhin frei zu fließen.

Atme tief ein und erlaube dem Bauch, sich auszudehnen, während der Atem in den unteren Bereich der Lungen fließt.

Lass den Atem mühelos aus dem Körper ausströmen und dich von ihm in eine stabile und gelöste Position bringen.

Atme noch einmal tief ein und erlaube dem Bauch, sich auszudehnen, während der Atem in den unteren Bereich der Lungen fließt.

Atme mühelos aus und richte dich noch mehr in der angenehmen Haltung ein.

Atme auf diese Weise noch ein paar Augenblicke weiter.

Atme wieder ganz natürlich.

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

Höre noch einmal Babas Worte:

Buchstaben und Wörter erschaffen unsere Gedanken,
und Gedanken erschaffen unsere Gefühle —
Glücklichsein und Unglücklichsein, Niedergeschlagenheit und Hochstimmung,
Wunsch, Liebe, Stolz, Erwartung und Eifersucht.

Um Babas Lehre zu erfahren, wirst du verschiedene Gedanken in deinem Geist halten und beobachten, wie sie dich beeinflussen.

Erinnere dich zuerst an ein Wort oder einen Gedanken, das oder der dich aufregt.

Es kann ein Wort oder ein Satz sein, etwas, das jemand zu dir gesagt hat, oder etwas, das du dir selbst gesagt hast.

Halte nun dieses Wort oder diesen Gedanken einen Moment lang in deinem Gewahrsein.

Bleibe immer noch bei diesem Wort oder diesem Gedanken und beobachte die Wirkung auf deinen Körper...

auf deinen Geist...

und auf deine Gefühle.

Und nun erinnere dich an ein Wort oder einen Gedanken, das oder der dich erhebt oder erfreut.

Auch diesmal kann es ein Wort oder ein Satz sein, etwas, das jemand zu dir gesagt hat, oder etwas, das du dir selbst gesagt hast.

Halte nun dieses Wort oder diesen Gedanken einen Moment lang in deinem Gewahrsein.

Bleibe immer noch bei diesem Wort oder diesem Gedanken und beobachte die
Wirkung auf deinen Körper...
auf deinen Geist...
und auf deine Gefühle.

Sage nun die folgenden Worte still zu dir:

„Ich bin das Selbst.“

„Ich bin reines Bewusstsein.“

„Ich bin das Selbst.“

„Ich bin reines Bewusstsein.“

Fahre fort, diese Worte, diese reinen Gedanken zu wiederholen, und beobachte ihre
Wirkung auf dich.

Lass die Kraft und Wahrheit dieser Worte in dir widerhallen.

Meditiere.

