

Lehren zum Beherzigen

9

~ Baba Muktananda

Om Namah Shivaya bedeutet: „Ich verneige mich vor dem Herrn,
der das innere Selbst ist.“

Wiederhole es still für dich in derselben Geschwindigkeit, mit der du sprichst.

Wiederhole es mit Liebe und gehe tief nach innen.

Verstehe, dass du selbst die Gottheit des Mantras bist.

~ *Baba Muktananda*

Dharana zum Meditieren über Babas Lehre

Namaste.

Du wirst über eine Lehre von Baba Muktananda zu dem großen Mantra *Om Namah Shivaya* meditieren.

Baba lehrt:

Namah Shivaya bedeutet: „Ich verneige mich vor dem Herrn, der das innere Selbst ist.“ Wiederhole es still für dich, in derselben Geschwindigkeit, mit der du sprichst. Wiederhole es mit Liebe und gehe tief nach innen. Verstehe, dass du selbst die Gottheit des Mantras bist.

Lass Babas Worte in dir widerhallen.

Nimm zur Vorbereitung auf die Meditation über Babas Lehre eine angenehme Sitzhaltung ein.

Ob du auf einem Stuhl oder auf dem Boden sitzt – spüre, wie sich deine beiden Sitzknochen mit dem Untergrund verbinden.

Erlaube deiner Wirbelsäule, von dieser stabilen, geerdeten Basis aus sanft nach oben hin lang zu werden.

Spreize die Finger beider Hände für einen Moment ganz weit auseinander und genieße das Gefühl dieser Dehnung.

Massiere mit den Fingerspitzen ganz sanft den Kieferbereich.

Beginne am Kinn und bewege dich allmählich auf den Kieferknochen zu beiden Seiten nach oben bis ganz zu den beiden Kiefergelenken, die genau vor den Ohren liegen.

Massiere so den Kiefer und erlaube allen Verspannungen, wegzuschmelzen.

Gib jetzt deinem ganzen Gesicht mit den Fingerspitzen ein sanftes Klopf, Klopf, Klopf.

Erlaube allen Gesichtsmuskeln, sich zu entspannen.

Nun lass die Hände mit den Handflächen nach unten auf den Oberschenkeln ruhen.

Lenke deinen Fokus auf den Atem, der wie die beruhigenden, rhythmischen Bewegungen der Wellen des Ozeans in deinen Körper hinein- und aus ihm hinausfließt.

Spüre deinen Atem ruhig einfließen...
und ruhig ausfließen.

Ruhig einfließen...
und ruhig ausfließen.

Atme weiter, während ich dich in eine *dharana* zu Babas Lehre führe.

Noch einmal, Baba lehrt:

Om Namah Shivaya bedeutet: „Ich verneige mich vor dem Herrn, der das innere Selbst ist.“ Wiederhole es still für dich, in derselben Geschwindigkeit, mit der du sprichst. Wiederhole es mit Liebe und gehe tief nach innen. Verstehe, dass du selbst die Gottheit des Mantras bist.

Lass Babas Worte in dich einsinken.

Beginne, *Om Namah Shivaya* langsam still für dich zu wiederholen. Sprich dabei jede Silbe, wie Baba sagte, in derselben Geschwindigkeit aus, in der du sprichst.

Om Namah Shivaya.

Fahre fort, das Mantra mit Liebe zu wiederholen – Liebe für dein eigenes inneres Selbst.

Spüre, wie die Silben von *Om Namah Shivaya* in dir pulsieren.

Lass dich vom Mantra nach innen tragen, zum Zentrum deines Wesens.

Höre folgende Worte in deinem Inneren: „Ich verneige mich vor dem Herrn, der das innere Selbst ist.“

Om Namah Shivaya.

Mit jeder Wiederholung des Mantras verehere ich das innere Selbst.

Om Namah Shivaya.

Ich bin das Selbst.

Om Namah Shivaya.

Ich bringe meinem eigenen Selbst Liebe dar.

Om Namah Shivaya.

Om Namah Shivaya.

Om Namah Shivaya.

Meditiere.

