

# Einführung in die Lehren zum Beherzigen

## Von Swami Akhandananda

Wenn ich an Baba Muktanandas Lehren denke, kommt mir das Bild eines Ozeans in den Sinn. Wie ein Ozean flößt Babas Weisheit mit ihrer Tiefe und Kraft Ehrfurcht ein. Babas Lehren sind zeitlos. Sie sind von Babas Gnade durchdrungen. Und wenn du Babas Lehren studierst und übst, werden sie für dich lebendig. Dann kannst du dich in Augenblicken, in denen du dich fragst, welches der nächste Schritt sein sollte, nach innen wenden und Babas Lehren sind sofort da, um deinen Weg zu erhellen. Babas Lehren sind für alle da, unabhängig von Alter, Beruf oder Nationalität. Es sind Lehren, nach denen wir leben können.

An jedem Tag von Babas Geburtstagsmonat Mai veröffentlicht die Siddha Yoga Path Website eine Lehre von Baba. Jede Lehre wird von einer *dharana*, einer angeleiteten Zentrierungstechnik, zur Meditation über die Lehre begleitet sein. Die *dharanas* sind als Audioaufzeichnung verfügbar und auf jede von ihnen folgen zehn Minuten Meditation mit dem Klang einer Tambura.

Jede *dharana* enthält Anweisungen für Atmung und Haltung. Achte, wenn du den Anweisungen folgst, auf deinen eigenen Körper und nimm die für dich nötigen Anpassungen vor. Die Bewegungen sollten immer leicht und angenehm für dich sein.

\*\*\*

Nimm dir zu Ehren von Baba Muktanandas Geburtstagsmonat Zeit, um über Babas Lehren zu meditieren. Du kannst jeden Tag an einer *dharana* teilnehmen – sie nacheinander anhören oder immer wieder zu einer zurückkehren, zu der du dich

besonders hingezogen fühlst. Entdecke beim Meditieren und Nachdenken über Babas Lehren, wie sie dein Leben erhellen.



© 2023 SYDA Foundation®. Alle Rechte vorbehalten.