

## Baba Muktanandas zeitlose Lehren

„Das beste Gebet zu Gott ist die Meditation über das Selbst.“

~Baba Muktananda

Eine Erläuterung von Ami Bansal

Allgemein gesprochen ist ein Gebet ein Ersuchen, eine Bitte um Vergebung, ein „Dankeschön“ oder ein stiller Ausdruck unserer tiefen Liebe zu Gott. Das Rückgrat eines jeden Gebetes ist der feste *Glaube*, dass derjenige, zu dem wir beten, anwesend ist und unsere Worte und Empfindungen hört – ganz gleich ob wir diese im Stillen formulieren oder laut aussprechen. Damit Gott unser Gebet hört, muss er uns sehr nahe sein. Unser Gott, der einzige, der unsere Gedanken und Gebete wahrnimmt, wohnt in unserem Herzen als das Selbst. Ein aufschlussreiches Sanskrit-Wort dafür, Gott Verehrung und Gebete darzubringen, ist *upasana*. *Upasana* bedeutet: Gott „nahe sein“, und die Upanischaden benutzen *upasana* oft, um die Übung der Meditation über Gott zu benennen. Es gibt keine bessere Möglichkeit, unseren Gott, das Selbst, im Inneren zu verehren, anzurufen und zu ihm zu beten, als einfach unser Gewahrsein durch Meditation ganz auf das Selbst gerichtet zu halten. Die Übung Meditation ist jene Alchemie, bei der die Worte unseres Gebetes letztlich vielleicht verschwinden, das Gebet jedoch von dem sehr aufmerksamen Zuhörer wirklich gehört wird.

