

Gurumayis Botschaft für 2016 verinnerlichen

Eine Reihe von Übungen auf der Basis der „Vier Räder des Shaktipat Intensives“

Verinnerlichen durch den Atem

von Swami Anantananda

Von alters her ist *prāṇayama* eine der traditionellen Methoden, um den Geist zur Ruhe zu bringen: die Übung, den Fluss des *prāṇa*, der Lebensenergie, zu regulieren, indem man sich auf den natürlichen Rhythmus des Atems konzentriert. Wenn wir unsere Aufmerksamkeit auf den regelmäßigen Fluss des Atems konzentrieren, wird der Geist entspannt und ruhig.

Ein ruhiger Geist ist aufnahmefähig und wach und gleitet gleichzeitig mit Leichtigkeit in den inneren Raum des Selbst. Sobald der Geist in der Stille des Selbst ruht, können wir Gurumayis Botschaft noch umfassender verinnerlichen.

Als Einstieg in diese Einheit werde ich euch anleiten, euch in einer stabilen und angenehmen Sitzhaltung einzurichten. Eine stabile Sitzhaltung ist die Voraussetzung dafür, die natürliche Bewegung des Atems erleben zu können, und sie schafft eine innere Weite, die den Atem umso mehr frei und natürlich fließen lässt.

Üben wir das jetzt.

Übung

Audio segment

Nimm zuerst deine stabile und angenehme Meditationshaltung ein.

Lege die Hände mit den Handflächen nach unten auf die Oberschenkel, dabei berühren sich Daumen und Zeigefinger in *cinmudrā*.

Lasse die Sitzhöcker [Sitzknochen] in die Oberfläche unter dir einsinken.

Stelle dir vor, wie von diesem soliden Fundament aus Energie sanft spiralförmig nach oben steigt, von der Basis der Wirbelsäule aus bis zum Scheitel des Kopfes.

Lasse die Schultern sich entspannen, den Brustkorb weit werden und die Oberarme von den Schultern bis zu den Ellbogen locker herabhängen.

Lasse Hals und Nacken weich und frei sein.

Behalte nun die Augen offen und lenke deine Aufmerksamkeit auf den Atem, wie er in den Körper einströmt und sich wieder hinausbewegt. Bleibe aufmerksam, während du dein Gewahrsein voll auf dein Atmen richtest.

Atme tief und ganz natürlich

Lasse den Körper frei auf die Bewegung des Atems reagieren

Atme tief ein und lass den Brustkorb dabei weit werden.

Atme lang aus.

Atme ein und fühle, wie sich dabei der Rumpf nach allen Seiten ausdehnt und die Wirbelsäule sanft lang wird.

Atme lang aus und lass den ganzen Körper dabei weich werden und sich entspannen, während du deine stabile und angenehme Sitzhaltung beibehältst.

Du kannst die Augen schließen, und noch ein paarmal tief atmen.

Lasse nun den Atem ganz natürlich sanft ein- und ausströmen.

Fühle dich wohl und spüre, wie der Atem den Körper unterstützt.

Wenn der Körper auf den Atem reagiert, fühlt er sich leichter und geräumiger an.

Wenn der Körper mehr Raum schafft, wird der Atem offener und freier.

Gurumayis Botschaft für 2016 lautet:

Bewege dich beharrlich
darauf zu,
dich in Höchster Freude
zu verankern

Wiederhole im Stillen die Worte von Gurumayis Botschaft, in einem Tempo, das sich für dich natürlich anfühlt, und atme dabei ganz natürlich weiter. Du musst Gurumayis Botschaft nicht mit dem Fluss des Atems abstimmen; atme einfach natürlich weiter.

Erlebe dabei, wie die Worte von Gurumayis Botschaft sachte mit dem Atem tief in dein Gewahrsein gleiten.

Atme ein und lasse die Worte von Gurumayis Botschaft tief in dein Gewahrsein gleiten.

Atme aus und lasse dabei die subtile Schwingung von Gurumayis Botschaft mit deinem Atem durch deinen physischen Körper reisen, durch dein Bewusstsein, durch dein ganzes Wesen. Setze das ein paar Minuten lang fort.

...

Lenke dein Gewahrsein wieder behutsam auf dein Atmen.

Wenn du soweit bist, kannst du langsam die Augen öffnen.

Nimm dir ein paar Minuten Zeit, um aufzuschreiben, wie du das Verinnerlichen von Gurumayis Botschaft durch den Atem erlebt hast.

...

Du kannst dich weiterhin darin üben, Gurumayis Botschaft über deinen Atem zu verinnerlichen. Nutze einfach jeden ruhigen Augenblick in deinem Tag, um dich mit dem Atem zu verbinden und dir Gurumayis Botschaft zu vergegenwärtigen. Auf diese Weise wird Gurumayis Botschaft dein Wesen durchdringen.

Vielen Dank, dass du an dieser Übung teilgenommen hast.