

Gurumayis Botschaft für 2016 verinnerlichen

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

Verinnerlichen durch Meditation

von Swami Anantananda

Die Übung der Meditation, *dhyāna*, erfordert, dass wir unsere Aufmerksamkeit auf das Ziel der Meditation richten. Das Ziel der Siddha Yoga Meditation ist unser eigenes Selbst. Wenn wir in der Meditation mit unserer Aufmerksamkeit beim Selbst bleiben, geht der Geist allmählich im Selbst auf.

In ihrer Botschaft für das Jahr 2016 lehrt uns Gurumayi, beharrlich daran zu arbeiten, uns in Höchster Freude zu verankern – der ureigensten Natur des Selbst. Meditation ist daher ein zentrales Mittel, um Gurumayis Botschaft zu verinnerlichen. In der Meditation über Gurumayis Botschaft erkennen wir die Wahrheit ihrer Lehre: dass die höchste Glückseligkeit seit jeher unsere angeborene Natur ist. Wir *verankern uns in Höchster Freude*, wie es uns Gurumayi lehrt.

In dieser Übung werden wir Gurumayis Botschaft durch Meditation verinnerlichen. Wir werden ungefähr fünf Minuten meditieren.

Übung

Audio-Segment

Nimm dir jetzt Zeit, um eine stabile, angenehme Meditationshaltung einzurichten.

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 und die Oberarme locker von den Schultern bis zu den Ellbogen herabhängen.

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

Hals und Nacken sind weich und frei.

Du kannst die Augen schließen.

Lenke deine Aufmerksamkeit auf den Atem, wie er in deinen Körper ein- und ausströmt.

Zwei Atemzüge lang Pause

Meditiere nun mit der Absicht, Gurumayis Botschaft zu verinnerlichen.

Gurumayis Botschaft lautet:

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

Wiederhole Gurumayis Botschaft noch zwei Mal still für dich.

Meditiere.

5 Minuten Meditation

Lenke dein Gewahrsein wieder auf deinen Atem.

Wenn du soweit bist, kannst du die Augen öffnen.

Nimm dir nun etwas Zeit, um das, was du in der Meditation erlebst hast, ins Tagebuch zu schreiben. Du hast zwei Minuten Zeit dafür.

...

Du kannst deine Aufzeichnungen für den Moment beenden.

Ich möchte dich dazu ermutigen, dir jeden Tag Zeit zu nehmen, um diesen Zugang zur Meditation zu üben und so Gurumayis Botschaft in dein Wesen zu integrieren. Jedes Mal, wenn du dich darum bemühst, Gurumayis Botschaft zu verinnerlichen, kommst du deiner Verankerung in Höchster Freude, der Glückseligkeit des Selbst, näher.

Vielen Dank, dass du an dieser Übung teilgenommen hast.