



Eine *Dharana* von Walker Jones

„Sei im Tempel“-*Satsang*

Samstag, 4. Juli 2020

Gurupurnima

In dieser *dharana*
machst du eine Pilgerreise
an einen Ort im Inneren,
an dem du dein Eins-Sein
mit dem Höchsten Guru erfahren wirst.

Stelle zu Beginn sicher,
dass deine Sitzhaltung angenehm und stabil ist.
Lass die Schultern entspannt hängen.
Lass die Muskeln im Gesicht sich entspannen.
Schließe die Augen.

Du kannst die Handflächen auf die Oberschenkel legen,
wobei sich Daumen und Zeigefinger berühren.

Das nennt man *chin mudra*.

Oder du legst die Hände übereinander auf den Schoß,
mit den Handflächen nach oben.

Diese Haltung ist *dhyana mudra*.

Erlaube deinem ganzen Wesen, sich zu entspannen.
Erneuere deine Sitzhaltung immer, wenn nötig,

um dem Rücken zu ermöglichen, lang zu werden,
und dem Scheitelpunkt des Kopfes,
sanft zum Himmel zu streben.

Lass den Atem tief einströmen ...
Lass den Atem ganz ausströmen ...

Atme tief ein...
Atme ganz aus...

Atme tief ein...
Atme ganz aus.
Lass den Atem zu seinem natürlichen Rhythmus zurückkehren.

~

Stelle dir vor deinem inneren Auge vor,
wie du vor einem wunderschönen Tempel stehst.

Es ist Nacht –
und der strahlende Gurupurnima-Mond steht leuchtend hoch am Himmel
und beleuchtet den Eingang zu diesem heiligen Ort.
Du betrittst diesen heiligen Raum.
Und dort, in der Mitte des Tempels,
ruht oben auf einem weißen Marmorpodest ...
das wunderschönste Paar Sandalen ...
die *padukas* von Shri Guru!

Du erkennst...
sie sind die heilige Gottheit dieses wundersamen Tempels.

Du trittst vor, um dich den *padukas* zu nähern,
um ihren *darshan* zu erhalten.

Wie wunderschön sie sind!

Du bestaunst die schimmernde Energie,
die von diesen *padukas* ausgeht,
die mit wunderschönen, duftenden Blumen geschmückt sind.

Du bewegst dich vorwärts zu einem sanften *pranam*,
zu einer Verneigung voller Dankbarkeit und Verehrung.
Deine Stirn berührt diese heiligen und kraftvollen Instrumente
für Shri Gurus *shakti* und Gnade.

Du hebst den Kopf von den heiligen *padukas*...

Und du gehst an den Platz,
der in diesem wunderschönen Tempel
für dich reserviert und vorbereitet wurde.

Du setzt dich hin...

Du bist bereit zum Meditieren...

Du erneuerst deine Sitzhaltung...

Du kommst mit der köstlichen Eigenschaft
deines eigenen Atems in Berührung.

Die *shakti* des Gurus,
die du gerade von Shri Gurus *padukas* empfangen hast,
funkelt in jedem Teil deines Wesens.

Du wirst der Säule aus Licht gewahr,
die von der Basis der Wirbelsäule aus
bis hinauf zum Scheitelpunkt des Kopfes aufsteigt.

Während diese Energie weiter aufsteigt,
berührt und streichelt sie jedes Chakra,
jedes Energiezentrum, auf ihrem Weg, sich fest
im höchsten Energiezentrum einzurichten,
im Kronenchakra,
dem *sahasrara*.

Dich auf dem goldenen Gefährt deines Atems fortbewegend,
bist du jetzt angekommen...
im Kronenchakra...
im *sahasrara*.

Dies ist der Ort, an dem Shri Gurus *padukas* zuhause sind.
Dieser Ort im Inneren deines eigenen Wesens
ist der Ursprung dieses gesamten Kosmos –
des ganzen Universums mit seinen verschiedenen Formen,
Lichtern, Farben und Klängen.

Während du dich auf diese *padukas*
im Kronenchakra oben auf dem Kopf konzentrierst,
werde eines heiligen Mantras gewahr,
das nun in deinem eigenen Wesen vibriert ...

Guru Om

Guru Om

Meditiere mit diesem heiligen Mantra ...

Guru Om

Guru Om

Guru Om

