



## *Dharana von Gauri Maurer*

### *„Sei im Tempel“-Satsang*

Samstag, 27. Juni 2020

Auf dem Siddha Yoga Weg hat uns Gurumayi eine von Baba Muktanandas wichtigsten Lehren nahegebracht: „Gott hält Ausschau nach Gott. Die Höchste Wahrheit sucht nach der Höchsten Wahrheit.“

Damit ihr diese Lehre unmittelbar und spürbar erleben könnt, werden wir nun meditieren.

Und damit ihr ganz leicht in die Meditation gleiten könnt, werde ich euch durch eine *dharana* führen, eine in der Meditation angewandte Zentrierungstechnik für den Geist und das Herz.

Damit die Meditation ungestört sein kann, ist es unter anderem wichtig, dafür zu sorgen, dass die Sitzhaltung wirklich angenehm und stabil ist und der Körper sich wohl fühlt.

Daher richten wir die Sitzhaltung immer neu ein – ganz gleich, ob wir auf dem Boden, auf einem Stuhl, auf dem Bett oder auf einem Sofa sitzen.

Richte also jetzt, wo auch immer du sitzt, deine Sitzhaltung neu ein, damit du tief und mühelos meditieren kannst.

Ein weiterer wirklich wichtiger Punkt beim Meditieren ist der spontane und natürliche Atemvorgang. Wie ihr wisst, müssen sowohl die Sitzhaltung als auch der

Atemvorgang immer wieder angepasst und in den Fokus gerückt werden. Auf beide müssen wir ständig achten.

Du sitzt nun in einer angenehmen Meditationshaltung.

Deine Atmung wird immer natürlicher.

Du atmest tief ein und dein Brustkorb wird weit.

Du atmest lang aus und dein ganzes Wesen spürt die erfrischende Energie.

So wie ein sanfter Wind die Blätter und Äste eines Baumes in Bewegung setzt, wiegt sich auch dein Körper ganz sachte im Rhythmus deines beständigen und natürlichen Atems.

Wenn der Atem nicht optimal in jeden Teil des Körpers gelangt, ist das für dich unbehaglich. Lenke deine Aufmerksamkeit in den Teil des Körpers, in dem du das Unbehagen spürst.

Atme in diese Körperregion hinein.

Schließe langsam und sachte die Augenlider.

Lege drei Finger auf jedes Augenlid. Spüre, wie die Augenlider die Augäpfel sanft bedecken.

Massiere nun ganz sanft, ganz zart die Augäpfel.

Zuerst im Uhrzeigersinn, vier Mal...

... und dann gegen den Uhrzeigersinn, vier Mal.

Denke daran, sanft zu sein.

Drücke nicht zu fest.

Massiere die Augen nun von einer Seite zur anderen – vier Mal. Stelle dir vor, dass deine Finger wie Samt sind. Sanftheit berührt Sanftheit.

Und massiere nun zum Abschluss die Augen vier Mal von oben nach unten.

Denke daran: Die Augen sind selbst Wohnstätten des Lichts.

Es sind die Augen, die Licht in unser Inneres bringen.

Das Licht tritt durch die Vorderseite des Auges ein und nimmt seinen Weg bis zum Augenhintergrund, wo es dem Gehirn signalisiert, dem Gesehenen eine Bedeutung zuzuweisen.

Entspanne die Augenmuskeln.

Entspanne die Augenmuskeln.

Entspanne die Augenmuskeln.

Lege die Handflächen auf die Oberschenkel, wobei Daumen und Zeigefinger einander berühren. Spüre, wie dieser weiche Berührungspunkt zwischen Daumen und Zeigefinger den ganzen Körper mit Energie erfüllt. Diese Fingerhaltung wird *chin-mudra* genannt.

Oder lege die Hände mit den Handflächen nach oben übereinander auf den Schoß. Das wird *dhyana-mudra* genannt.

Öffne ganz sanft die Augen.

Und nun schließe ganz sanft die Augen.

Öffne noch einmal freundlich die Augen.

Und schließe freundlich die Augen.

Öffne zärtlich die Augen.

Schließe zärtlich die Augen.

Öffne liebevoll die Augen.

Schließe liebevoll die Augen.

Öffne langsam die Augen.

Schließe langsam die Augen.

Füge nun ein weiteres wunderschönes Element hinzu – den Atem, den *prana*, das kostbarste Geschenk des Lebens.

Kombiniere den Atem mit der Bewegung der Augenlider.

Atme tief ein und öffne die Augen.

Atme lang aus und schließe die Augen.

Atme tief ein und öffne die Augen.

Atme lang aus und schließe die Augen.

Atme tief ein und öffne die Augen.

Atme lang aus und schließe die Augen.

Atme tief ein und öffne die Augen.

Atme lang aus und schließe die Augen.

Atme tief ein und öffne die Augen.

Atme lang aus und schließe die Augen.

Genieße die sanfte Berührung der Augenlider mit den Augäpfeln.

Die Weisen der Upanischaden sagen:

Die Sonne, die das Auge der ganzen Welt ist, wird nicht durch die Unreinheiten der Augen der gewöhnlichen Leute beeinflusst, die außerhalb von ihr sind; in gleicher Weise wird das *eine* innere Selbst aller Wesen nicht durch die Sorgen der Welt beeinflusst, die außerhalb von ihm sind.<sup>i</sup>

Nun werden wir meditieren.

Um noch tiefer in die Meditation zu gelangen, könnt ihr den Worten der *dharana* lauschen, durch die ich euch führen werde.

Ich bin die Sonne.

Ich bin das Auge des Universums.

Ich bin von den Unreinheiten der Augen, die nur das Äußere sehen, nicht beeinflusst.

Ich bin das innere Selbst aller Wesen.

Ich ruhig und gefasst angesichts des Leidens im Äußeren.

Ich bin das eine Feuer, das in alle Lebewesen eintritt und dort wohnt.

Ich bin das Selbst.

Ich bin das Selbst von allem.

Ich existiere in jeder Gestalt, und ich existiere außerhalb jeder Gestalt.

Meditiere.



© 2020 SYDA Foundation®. Alle Rechte vorbehalten.

---

i *Nektar des Singens* (South Fallsburg, NY: SYDA Foundation, 1991), S. 79.