



Mahamantra, das große Mantra

Eine *Dharana* von Swami Akhandananda

„Sei im Tempel“-*Satsang*

Samstag, 20. Juni 2020

Du wirst jetzt eine kurze Zeit lang meditieren.

Erneuere deine Sitzhaltung.

Kannst du die Stärke in deinem Körper fühlen?

Kannst du spüren, dass dein Körper
als Vorbereitung auf die Meditation angenehm sitzt?

Spüre, wie die Sitzbeinhöcker die Oberfläche unter sich berühren.

Lenke die Aufmerksamkeit auf die Wirbelsäule.

Spüre, während dein Atem ein- und ausströmt,
wie auch die Wirbel der Wirbelsäule atmen.

Das weiche Kissen zwischen den Wirbeln
wird von der sanften Bewegung
deines kraftvollen Atemvorgangs massiert.

Lass den Brustkorb mit der Bewegung deiner Atmung weit werden.

Erlaube dem Nacken, sanft lang zu werden.

Hebe die Arme nach oben zum Himmel.

Fühle, wie das Licht des Himmels in deine Handflächen strömt.

Drehe die Handflächen deinem Körper zu.

Senke langsam die Arme und lege die Hände auf die Oberschenkel,
mit den Handflächen nach unten, Daumen und Zeigefinger berühren sich.

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

Du kannst die Augen schließen.

~

Werde dir noch einmal deines sanften Atmens vollständig gewahr.

Atme das Licht ein.

Atme das Licht aus.

Licht ist innen.

Licht ist außen.

Sitze zur Meditation
in den funkelnden Teilchen göttlichen Lichts.

Während du weiter ganz natürlich atmest,
werde dir still des Mantras gewahr.

Beobachte, wie jede Einatmung durchdrungen ist vom Mantra

Om Namah Shivaya
und wie jede Ausatmung durchdrungen ist vom Mantra
Om Namah Shivaya.

Om Namah Shivaya ist ein *mahamantra*, ein großes Mantra.

Spüre beim Einatmen,
wie die Silben des Mantras dein ganzes Wesen beleben.

Shiva – der Gott der Glücksverheißung, der Wahrheit und der Schönheit
Shiva – der Gott, der die Unwissenheit beseitigt.
Shiva – der Gott, der in deinem Herzen wohnt.

Lass beim Ausatmen
die Silben des Mantras jeden dunklen Winkel deines Lebens erreichen
und ihn mit Erkenntnis, Weisheit und den Tugenden erleuchten.

Sei geduldig beim Einatmen und beim Ausatmen.

Sei geduldig, während du deinen Geist ruhig und heiter werden lässt.

Sei geduldig beim Erneuern deiner Sitzhaltung.

Sei geduldig, wenn du erlaubst, dass dein Bewusstsein
mit dem glitzernden Mantra getränkt wird.

Sei geduldig mit dir selbst.

Sei geduldig mit anderen.

Sei jetzt geduldig.

Sei später geduldig.

Sei geduldig, wenn du auf deinem Weg weiter voranschreitest.

Atme mit Geduld.

Meditiere mit Geduld.

Erlaube, dass sich dein Körper beim Meditieren wohl fühlt ...

Meditiere.



© 2020 SYDA Foundation®. Alle Rechte vorbehalten.