



Der Atem, ein Rad aus Licht

Eine *Dharana* von Julian Elfer

„Sei im Tempel“-*Satsang*

Samstag, 8. August 2020

Bhagavan Nityanandas Punyatithi

Jetzt bereiten wir uns auf die Meditation vor.

Ich leite euch in eine *Dharana*,
eine Konzentrationstechnik.

Setze dich bequem zur Meditation hin.

Lass dich von deinen Sitzbeinhöckern tragen.

Spüre, wie die Wirbelsäule sanft lang wird.

Der Hals ist weich und frei,
der Bauch ist entspannt,
der Brustkorb ist weit und dehnt sich aus.

Die Augen sind sanft geschlossen.

Die Hände ruhen mit der Handfläche nach unten auf den Oberschenkeln,
Daumen und Zeigefinger berühren sich in *Chin Mudra*
oder, wenn du möchtest, kannst du sie
mit den Handflächen nach oben in *Dhyana Mudra* auf deinen Schoß legen.

~

Werde dir deines Atmens gewahr.

Dein Atem.

Beobachte nun ununterbrochen,
wie dein zuverlässiger Führer, dein Atem,
tiefer wird und sich entspannt.

Dieser Atem ist wie ein Rad aus Licht,
ein funkelnder weißgoldener Strom aus Licht,
der beim Einatmen nach unten in dein Herz fließt
und beim Ausatmen nach oben aus deinem Herzen aufsteigt
und dann beim Einatmen wieder zurückkehrt.

Beobachte dieses Rad aus Licht – den Atem.

Wenn du achtsam zuhörst,
kannst du in seinem Fließen
den ständigen Puls des Mantras hören.

Om Namah Shivaya.

Om –
die uranfängliche Silbe.

Namah –
ich verneige mich, ich ehre, ich bete an.

Shivaya –
Shiva, mein innerstes Selbst.

Beim Einatmen *Om Namah Shivaya*.
Beim Ausatmen *Om Namah Shivaya*.
Das besänftigende Lied deines eigenen Atems.

Es gibt nichts zu tun
außer, den sanften Fluss des Atems gelassen wahrzunehmen,
der durchdrungen ist von den im Licht tanzenden Silben des Mantras.
Om Namah Shivaya.

~

Du sitzt da, schaust und lauschst
und beginnst wahrzunehmen, dass zwischen jeder Wiederholung des Mantras,
gerade, wenn der Atem sich wendet –
ein Puls,
ein Schlag,
ein Augenblick der Stille liegt.

Denn der Atem bewegt sich in einem stillen, ruhigen Raum.
Im Raum des Gewahrseins.
Om Namah Shivaya.
Om Namah Shivaya.

Jede Silbe des Mantras steigt
aus diesem zutiefst stillen Ozean schweigenden Gewahrseins auf.
Offen, empfänglich, aufmerksam, liebevoll –
dieses Gewahrsein ist der Ursprung und Grund,
aus dem dein Atem aufsteigt
und in den er zurückkehrt.

Es ist das Herz,
der Mittelpunkt,
der große Tempel.

Es ist ewig, unverlierbar,
in jedem Teilchen durchdrungen von der liebevollen Gegenwart,
dem sicheren Schutz von Bhagavan Nityananda.

In diesem unvergänglichen Reich
reinen und liebevollen Gewahrseins –
sei ganz ruhig.

Sei voller Freude.

Sei still.

Schweige.

Meditiere.

