



## Das Mantra *Guru Om*

Eine *Dharana* von Lilavati Stewart

„Sei im Tempel“-Satsang

Samstag, 11. Juli 2020

Hallo!

Ich werde euch durch eine *dharana* führen,  
eine Visualisierung, die den Geist nach innen konzentrieren  
und so Raum für die Erfahrung des Lichts des Selbst schaffen soll.

Überprüfe noch einmal, ob du auch wirklich bequem sitzt.

Spüre, wie sich deine Sitzknochen  
in der Oberfläche des Stuhls oder Bodens unter dir verankern.

Stelle dir vor, wie sich deine Wirbelsäule sanft nach oben hin verlängert.

Schließe die Augen.

In dieser entspannten und offenen Haltung  
fließt dein Atem voller Leichtigkeit.

Atme tief ein ...

Atme lang aus.

Atme tief ein ...

Atme lang aus.

Atme jetzt wieder ganz natürlich.

~

Stelle dir vor, dass du an einem unberührten, warmen, schimmernden Sandstrand  
bist,  
an einer wunderschönen Küste  
am Rande eines stillen, weiten, blaugrünen Ozeans.

Du bist die einzige Person in dieser Weite aus Sand und Meer.

Eine warme, sanfte Brise weht.

Der Augenblick fühlt sich vollkommen an.

Das Licht der Sonne ist sanft und golden  
und glitzert im Spiegel der Wasseroberfläche  
wie funkelnde Edelsteine.

Alles scheint aus glitzernden Edelsteinen aus Licht zu bestehen.

Deine Aufmerksamkeit wird angezogen  
von dem beruhigenden Klang der Wellen,  
die ans Ufer hereinströmen  
und hinausströmen...

hereinströmen...  
und hinausströmen.

Du merkst, dass der Fluss deines Atems den gleichen Rhythmus annimmt  
wie die Bewegung der Wellen.

Im Klang der Wellen...  
beim Hereinströmen...  
und Hinausströmen...  
hörst du den Klang eines Mantras.

*Guru Om...*

*Guru Om...*

*Guru Om...*

*Guru Om.*

Den Klang des Mantras

*Guru Om...*

*Guru Om...*

Wende deine Aufmerksamkeit ganz natürlich nach innen  
und beginne, im Stillen dieses heilige Mantra zu wiederholen,  
das durch die *shakti* des Gurus mit Leben erfüllt ist.

Sitze ruhig da, begleitet von diesem Mantra,  
und erlebe höchste Seligkeit.

Meditiere.

