MEDITATION INSTRUCTIONS 1
Übertragung des Originals

Gurumayi sagt:

Willkommen!
Bereiten wir uns auf die Meditation vor.
Es ist ein wundervoller Weg.

In der Meditation sammeln wir die Energie der Sinne in einem Zentrum im Inneren.
Wenn wir vollständig in diesem Zentrum angekommen sind wird das Meditation genannt.

Der Prozess dieser Meditation geschieht spontan durch **Gnade.**
Aufgrund innerer Gelassenheit und großer Freude fühlt sich diese tägliche Praxis so lebendig an.
Tauche dich selbst ein in diesen wunderschönen Fluss der **göttlichen** Energie der Meditation.

Es ist ein Gebet des Herzens.
Es ist eine Vision der höchsten Wahrheit.
Es ist die Verehrung des Lebens.
Es ist die Anerkennung der Gegenwart göttlicher Energie in deinem Leben.
Es ist ein Weg das Leben sinnvoller zu machen.
Die Frucht der Meditation ist immens.

Lass uns damit beginnen, eine angenehme Haltung für die Meditation einzunehmen.

Anweisungen für die Sitzhaltung folgen.

Lass sich deine Augen sanft schließen.
Es ist Zeit für die Meditation.
Entspanne dich einfach in diese besondere Zeit hinein.

Der Körper ist entspannt aber sehr aufmerksam.
Der Geist ist gelassen aber fokussiert.
Lass den Körper entspannen.
Lass den Geist entspannen.

Wenn du tief einatmest und lang ausatmest, hält dein ganzes Wesen inne, um die innere Kraft zu umarmen.

Da gibt es eine göttliche Energie in deinem Körper, die lebendig ist und im inneren fließt.

Wenn der Einatem etwas tiefer wird und der Ausatem etwas länger ausfließt, lass deinen ganzen Körper in diese großartige Kraft hinein entspannen.

Wo auch immer du bist, was auch immer du tust, lerne es in diesem Moment mit deiner eigenen göttlichen Kraft zu sein.

Lass dein Herz weit werden und erfahre die Größe deines eigenen Wesens.

In der Siddha Yoga Meditation tun wir dies mithilfe eines Mantras.
Es meint:

Ich verbeuge mich vor meinem eigenen inneren Selbst.
Ich verbeuge mich vor Gott, der in mir ist, als ich Selbst.
Das Mantra ist sehr reinigend.
Es beinhaltet die Kraft der Meditation.
Es bringt ein inneres Gleichgewicht mit sich.
Es lädt den müden Geist auf.
Es hat große heilende Kraft.
Es enthüllt das Licht des Herzens.

Wenn der Atem ganz natürlich ein und ausfließt, lass das Mantra auf dem Atem reiten.
Mach dir keine Sorgen darum, ob dein Atem tief oder flach ist.
Nimm einfach wahr, wie das Mantra auf dem Atem reitet.

Lass das Mantra deinen Atem erleuchten.
Lass deinen Atem von der Kraft des Mantras durchdrungen sein.

Nach einiger Zeit wiederhole das Mantra einfach gedanklich.
Auch wenn es so scheint, als ob dein Geist weggeht, bleibe dabei das Mantra zu wiederholen.

Lass dich vom Mantra zur höchsten Stille des Selbst tragen.
Das Manta wird mit der tiefen Stille verschmelzen.

Meditiere in dieser tiefen Stille.