

## Meditation (OSHO)

Viele Menschen haben dieses Vorurteil, dass man bei Meditationen im Schneidersitz stundenlang sinnlos rum sitzt. Seien Sie neugierig, offen und lassen sie sich eines besseren belehren.

Bei uns Menschen herrscht den ganzen Tag im Kopf Hochbetrieb. Gedanken, Sehnsüchte, Erinnerungen, ehrgeizige Vorstellungen und selbst wenn wir schlafen denken wir weiter und träumen. Wir haben Ängste und Sorgen. Das ist keine Meditation!

Meditation ist genau das Gegenteil. Funkstille, kein Denken, keine Sorgen, einfach mal nur Ruhe. Kinder kommen im Zustand der Meditation zur Welt, sie sind in Stille und Unschuld. Das Kind lernt Worte, Sprache und wird von der Gesellschaft geprägt und vergiftet. Es gilt sich diesen ursprünglichen Zustand zurück zu holen. Das Gefühl ist noch immer da, wir haben es nur vergessen.

Diese wirkliche Natur in uns wieder zu finden ist eine große Freude im Leben.

Ich biete Ihnen folgende Meditationen an:

### *Osho Dynamische Meditation (Morgenmeditation)*

Dauer: 1 Stunde mit 5 Phasen

- chaotisches Atmen 10'
- Explodiere, lasse raus 10'
- springen 10'
- Stop! einfrieren u. beobachten 15'
- ausgelassen tanzen

Osho sagt: „Holzfäller oder Steinhauer brauchen keine kathartische Meditation- sie machen sie den ganzen Tag lang. Aber wer ist heute schon noch Holzfäller?“

Warum Katharsis? „Ich kann euch nicht den Himmel schenken. Deshalb führen alle meine Meditationstechniken zuerst durch die Hölle.“

### *Osho Kundalini Meditation (Abendmeditation)*

Beliebte Sonnenuntergangsmeditation mit 4 Phasen je 15'

- schütteln
- tanzen
- Stille im Sitzen oder Stehen (beobachten)
- Stille im Liegen (beobachten)

### *Osha Nadabrahma Meditation*

Kann zu jeder Zeit gemacht werden, aber mit nüchternem Magen.

Dauer: 1 Stunde mit 3 Phasen

- Sitz in entspannter Haltung, summen
- je 7,5' mit Armbewegung Energie an das Universum abgeben und Energie hereinholen
- Stille im Sitzen oder Liegen

### *Vipassana*

*Osho spricht über Vipassana:*

*„Du musst erstmal tanzen- damit du deine Rüstung verlierst. Du musst erstmal vor lauter Freude schreien und singen, damit du lebendiger wirst. Du musst dich erstmal austoben, so dass alles, was du unterdrückt hast, hinausgeschleudert wird und dein Körper entgiftet wird und deine Seele von allen verborgenen Wunden geheilt wird. Wenn das geschehen ist, und du endlich lachen und lieben kannst, dann Vipassana.“*

*- Atmen, beobachten*

*Osho Nataraj Meditation*

*Tanz als totale Meditation, 3 Phasen in 65'*

*- total im Tanzen aufgehen 40'*

*- hinlegen, Augen zu und Stille 20'*

*- Freudentanz genießen 5'*

*„Was ist denn Sinn und Zweck der Meditation? Was gewinnst du daraus? Was ist der Nutzwert des Tanzens? - Null. Du kannst es nicht essen, du kannst es nicht trinken, du kannst dir aus Tanzen kein Dach überm Kopf machen. Es scheint völlig nutzlos. Alles Schöne und Wahre ist nutzlos.“*

*Chakra Sounds*

*Klangreise durch die Chakren, 60' in 2 Phasen*

*- im sitzen summen (Hand an den jeweiligen Chakren) 3x je 15'*

*- Liegen (beobachten) 15'*

*Golden Light Meditation (Morgenmeditation)*

*Ca. 20' im Liegen tief atmen*

*Goldenes Licht ( "Himmel") vom Kopf einströmen lassen, an den Füßen wieder heraus*

*Dunkelheit ( "Erde") von den Zehen zum Kopf ausströmen lassen*