

OSHO KUNDALINI MEDITATION

Eine Schulung im Loslassen

TEXT: DWARIKO

Es hat sich herumgesprochen: Loslassen ist ein Weg, der zu unserem innersten Sein führt. Loslassen ermöglicht es, ganz im Moment zu leben. Den Augenblick bewusst wahrzunehmen, Gedanken, Gefühle, Körperempfindungen und Impulse zu beobachten. So werden Entwicklung, Wachstum, ja sogar Heilung möglich.

Jede Kundalini-Meditation kann unser Lehrer sein. Voll und ganz zu leben bedeutet, sich in jeder Übungsstunde ins Abenteuerland zu begeben und jede Phase völlig neu und frisch zu erleben. Auf unseren zwei Beinen stehend, Mund und Herz geöffnet, offen und bereit für eine Reise in dieses unbekannte Land, erreichen wir unseren Sehnsuchtsort – den Raum der stillen Einheit und Verbundenheit. Die Tür erreichen wir, indem wir uns bereit machen, aufbrechen, wandern.

Anfängern empfehle ich die Teilnahme an einem 21-Tage-Prozess. Bereits am Start wird uns der emotionale Rucksack bewusst, den wir herumtragen. Im Gepäck liegen der Ärger über eine verpatzte Familienfeier, ein Streit mit dem Freund, die schlechten Schulnoten der Kinder etc. All das kann die Stimmung für Tage vermiesen und unangenehm an ferne Kindertage erinnern, an denen auch alles schiefging. Mit der Kundalini-Struktur haben wir eine exzellente Wanderkarte in der Hand. Daher merken wir bereits nach 8-10 Übungsstunden, dass der Rucksack und damit unser Alltag leichter wird.

Dazu trägt das Schütteln bei. Fest auf unseren Füßen stehend, lassen wir aus den Fußsohlen heraus die Bewegung zu, wecken die „Schlangenkraft“ und lösen unsere Anhaftungen an Ärger, Frust und Wut. Wir beobachten den Fluss der Gedanken und Emotionen auch in der Tanzphase. Setzt hier der ganz alltägliche Automatismus ein oder wechseln wir die Schritte, die Bewegungen der Arme und Hände? Gehen wir

auf im Tanz? Bleibt der Mund geöffnet und die Augen geschlossen? Sind wir mit der Aufmerksamkeit bei uns oder bei anderen?

Kenner wissen, die beiden aktiven Abschnitte der Kundalini dienen der Vorbereitung: nicht nur der Geist, sondern auch der Körper entspannt, die Energie kommt in Fluss, unser Beobachterbewusstsein wächst ebenso wie unser Mitgefühl.

Die Entfernung zwischen dem Gehirn und dem Herzen beträgt etwa 50 cm. Ein Nervenimpuls benötigt weniger als eine Millisekunde, um sie zu überwinden. Und doch, wer kennt ihn nicht, den langen Weg von hier nach dort, wenn unser Herz einen Riss bekommen hat! Es erfordert Mut und Kraft, Entscheidungen des Verstandes mit unserem Herzen in Einklang zu bringen. Dabei hilft das Meditieren in der Gruppe. Durch das Beobachten unserer Gedanken, die Wahrnehmung unserer Emotionen, das Schütteln und Loslassen entscheiden wir uns zu wachsen, und entdecken letztlich uns selbst.

Die achtsamkeitsfokussierte Kundalini-Meditation führt in ein beständiges Gewahrsein geistiger Vorgänge. Der Fokus wird auf unterschiedliche Objekte gerichtet: auf das aufsteigende Schütteln, die Emotionen und Gedanken (1. Phase), den Tanz des Körpers und die Empfindungen (2. Phase), Emotionen, Gedanken, innere Einstellung – Erwartungen, Kritik, Vergleich, Wunsch, Wille, Offenheit u.a. (1.-4. Phase).

Die Methode erfreut sich großer Beliebtheit, fördert die psychomentale Gesundheit und stärkt die Resilienz. ■

Alle Studien sind im Buchhandel erhältlich.

Weitere Informationen unter www.livingmeditation.net

mail | dr.dwariko.pfeifer@gmail.com

ANLEITUNG

Die Kundalini Meditation dauert eine Stunde und hat vier Phasen. Mache sie am besten abends und trage dabei bequeme, weite Kleidung.

1. Phase: 15 Minuten

Sei locker und lasse deinen ganzen Körper sich schütteln. Du spürst, wie die Energie von den Füßen nach oben geht. Lasse überall los und werde zum Schütteln. Deine Augen können offen oder geschlossen sein.

„Wenn du Kundalini machst, lass das Schütteln von selbst geschehen – mache es nicht! Stell dich still hin und fühle es kommen, und wenn dein Körper anfängt, ein wenig zu zittern, dann hilf nach, aber mache es nicht. Genieße es, freue dich darüber, lass es zu, heiße es willkommen, aber erzwing es nicht.

Wenn du es erzwingst, wird eine Übung daraus, eine Gymnastik. Dann wird das Schütteln zwar da sein, aber nur an der Oberfläche, es durchdringt dich nicht. Im Inneren bleibst du hart wie ein Stein, wie ein Felsbrocken. Du bleibst der Macher, und der Körper wird dir nur gehorchen. Aber um den Körper geht es nicht; es geht um dich. Wenn ich sage, schüttle dich, so meine ich, schüttle deine Härte, dein Wesen, das einem Felsblock gleicht. Dein ganzes Sein soll sich bis in die Grundfesten schütteln, damit es flüssig und fließend wird, damit es schmilzt und strömt. Und

wenn dein erstarrtes Wesen zu fließen beginnt, geht dein Körper mit. Dann gibt es niemanden, der sich schüttelt, nur noch das Schütteln. Dann macht es niemand, dann geschieht es einfach. Der Macher ist nicht da.

Genieße es, aber erzwing es nicht, und denk daran: Wenn du etwas erzwingen willst, kannst du es nicht genießen. Das sind Gegensätze, sie schließen sich aus. Wenn du etwas erzwingen willst, kannst du es nicht genießen, wenn du etwas genießt, kannst du es nicht zwingen.“ Osho

2. Phase: 15 Minuten

Tanze ... so wie du dich gerade fühlst, und lass den ganzen Körper sich bewegen, wie er will.

3. Phase: 15 Minuten

Schließe die Augen und sei still, entweder im Sitzen oder im Stehen; beobachte, was innen und was außen geschieht.

4. Phase: 15 Minuten

Die Augen bleiben geschlossen, du legst dich hin und bist still.

