



# WEGE AUS DEM LABYRINTH

## *Meditation – der unsichtbare Faden*

TEXT: DWARIKO

**S**tellen wir uns vor: Es ist Samstagvormittag. Wir befinden uns auf der Schildergasse und müssen in wenigen Minuten am Dom sein. Im ersten Moment erscheint uns dieses Vorhaben geradezu unmöglich – wir sind umgeben von Menschen. Einzeln, zu Zweit, in Gruppen, mit Kinderwagen, Fahrrad, Skateboard, die unkoordiniert, teils hastig gestresst, teils in Wochenendlaune unterwegs sind. Uff!

Wir nehmen einen sehr tiefen Atemzug und konzentrieren uns auf den Raum zwischen den wuseligen Menschen – die Lücken, die sich öffnen und schließen. Plötzlich scheint sich alles zu ordnen. Dann nämlich, wenn wir „von oben“ auf dieses Menschenlabyrinth schauen, erkennen wir ihn, den unsichtbaren Faden, den Weg durch das Dickicht. Mit fließenden Bewegungen bahnen wir unseren Weg durch die Menge. Wir sind in unserer Energie. Kein Anrumpeln, keine Irritation, kein Stress – schnell erreichen wir unser Ziel. Ganz einfach, weil wir unseren Fokus auf die Möglichkeiten und Chancen legen, die uns der vor uns liegende Weg bietet – nicht auf die Stolpersteine, die uns scheinbar hindern. Diese Qualität entwickeln wir, wenn wir üben – meditieren.

### *Meditativ dem Alltag begegnen*

Genau das ist es, was Übung bewirken kann. Wesentliches entdecken, Ruhe bewahren, Überblick gewinnen, im Schütteln, Tanzen, Springen oder Schreien unseren Weg finden, aus Stolpersteinen Bausteine formen, unseren Weg finden. Tatsächlich

vereinen die in den 60er-Jahren entwickelten Methoden das Wissen alter Traditionen mit den Bedürfnissen der heutigen Zeit. So wird aus einem Meditationsweg ein stabiler *meditativer Zustand des Seins*. Wir lernen nicht nur, mehr und mehr die Sprache unseres Körpers, tief liegende Gefühle, unsere Energie und unsere Kraft wahrzunehmen, sondern auch im Alltag erfolgreich vermehrt körperlichen und seelischen Widerständen zu begegnen.

### *Mit den eigenen Grenzen spielen*

Warum bringen uns aktive Meditationen mehr in unsere innere Ruhe als ein Abend im Sessel? Ganz einfach: Wir haben uns von unserem Körper entfremdet. Und das, obwohl unser Körper der einzige Teil von uns ist, der wahrhaftig im Hier und Jetzt ist.

Die Praxis unterstützt uns dabei, mithilfe des Körpers unser Herz und den Geist in den Moment zu holen. Dann kann das Hier und Jetzt fließen. Die Stimmen in unserem Kopf werden in den Hintergrund gedrängt. Wir schaffen mehr Raum für das Unterbewusstsein, machen uns innere Widerstände bewusst und können uns Stück für Stück daraus befreien.

Fällt es uns schwer, Wut oder Ärger anzunehmen oder davon loszulassen? Dann helfen uns die Osho Meditationen, Verantwortung für unser Leben zu übernehmen, indem wir unsere Möglichkeiten und Grenzen spielerisch ausloten – ja, und auch darüber hinausgehen.



### Nicht den Faden verlieren

Halt ihn fest. Nimm dir Zeit, erfahre dich im Üben. Begegne dir. Spüre. Bau eine Brücke zwischen Übung und Alltag. Spinne den Faden länger. Day by Day.

Übrigens, von ca. 1000 Befragten haben mehr als Zweidrittel Meditation in ihren Alltag integriert. ■

Alle Studien sind im Buchhandel erhältlich.  
Weitere Informationen unter [www.livingmeditation.net](http://www.livingmeditation.net)

mail | [dr.dwariko.pfeifer@gmail.com](mailto:dr.dwariko.pfeifer@gmail.com)  
web | [www.livingmeditation.net](http://www.livingmeditation.net)

*„Man muss sich wieder und wieder verirren, im Dunkeln tappen. Es gibt auf dem Weg viele Gefahren, Fallen, tausend-und-eine falsche Tür und nur eine richtige. Es ist ein Puzzle. Das Leben ist ein Labyrinth. Aber wenn man weitergeht, durchhält, geht eines Tages die richtige Tür auf. Das ist der Lohn für den ganzen Kampf: Ein strahlendes Leben in seiner gewaltigen Herrlichkeit! Doch das bekommt ihr nicht umsonst. Danach müsst ihr suchen und forschen. Aber lasst euch dadurch nicht abschrecken – es geht nur so und nicht anders!“*

O S H O