

Bewegungsmeditationen

Sowohl die **Kundalini-Meditation** als auch die **Dynamische Meditation**, **Chakra Breathing** und die **No-dimensions** sind von *Bhagwan Shree Rajneesh* (heute Osho), einem indischen spirituellen Meister, entwickelte aktive Meditationen. Bei den aktiven Meditationstechniken, spielt die körperliche Aktivität eine zentrale Rolle. Für westlichen Menschen ist eine meditative Haltung oft schwer zu erreichen, da sie sehr außen-, erlebnis- und aktionsorientiert sind. Durch die stark auf Bewegung ausgerichteten Meditationen, werden körperliche und emotionale Spannungen abgebaut. Das Ziel ist es, von Aktion - also körperlicher Bewegung - zu "In-Aktion" zu gelangen, von Außenorientierung zu Innenschau - und von da zur inneren Ruhe und zur Stille.

Kundalini Meditation

Diese Meditation dauert eine Stunde. Sie besteht aus vier Phasen, die drei ersten werden von Musik begleitet, die letzte nicht.

Kundalini wirkt wie eine Energiedusche, die auf sanfte Weise den Tag von dir abschüttelt und dich erfrischt und weich zurückläßt.

Erste Phase: 15 Minuten

Sei locker und lasse deinen ganzen Körper sich schütteln. Spüre die Energie von den Füßen aufsteigen. Lasse alle Spannungen los und werde zum Schütteln. Deine Augen können offen oder geschlossen sein. Lasse 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, lasse 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 Innern 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 schüttele dich, so meine ich, schüttele 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.

Zweite Phase: 15 Minuten

Tanze wie es dir Spaß macht, und lass den ganzen Körper sich so bewegen wie er will. Die Augen können offen oder geschlossen sein

Dritte Phase: 15 Minuten

Schließe die Augen und sei still. Setze dich hin oder bleibe stehen und schaue unbeteiligt zu, was innen und aussen geschieht

Vierte Phase: 15 Minuten

Lege dich mit geschlossenen Augen hin und sei still.