

Dynamische Meditation: Gebäre dich selbst

Von Osho

Mein System der Dynamischen Meditation setzt beim Atmen an. Denn das Atmen hat tiefe Wurzeln im Sein. Es mag dir noch nicht aufgefallen sein, aber wenn du dein Atmen genau beobachtest, wirst du sehen, dass du, wenn du wütend bist, einen ganz bestimmten Atemrhythmus hast. Wenn du verliebt bist, kommt ein völlig anderer Rhythmus zustande. Wenn du entspannt bist, atmest du auf die eine Art und wenn du verspannt bist, atmest du ganz anders. Du kannst nicht entspannt atmen und gleichzeitig wütend sein. Das ist unmöglich.

Wann immer du von einer Person des anderen Geschlechts angezogen wirst, wird das Sexzentrum von außen getroffen. Dieser Schlag ist außerdem eine subtile Schwingung. Ein Mann wird von einer Frau angezogen und eine Frau wird von einem Mann angezogen. Warum? Was ist es im Mann und was ist es in der Frau, das dieses Phänomen erklärt? Sie bekommen einen positiven bzw. einen negativen elektrischen Schlag versetzt – eine unsichtbare Schwingung trifft sie. Es ist in Wirklichkeit eine Schallwelle, ein Ton.

Zum Beispiel hast du sicher gehört, wie Vögel gewisse Töne für ihr sexuelles Werben einsetzen. Diese Töne treffen auf das Sexzentrum von Vögeln des anderen Geschlechts.

Subtile elektrische Schwingungen treffen von außen auf dich. Wenn dein Sexzentrum von außen getroffen wird, beginnt deine Energie nach außen zu fließen – auf den anderen zu. Dann kommt es zum Zeugungsakt, zur Geburt. Ein anderer wird aus dir geboren.

HU trifft auf dasselbe Energiezentrum nur von innen. Und wenn das Sexzentrum von innen getroffen wird, fängt die Energie an, nach innen zu fließen. Dieses Einwärtsströmen der Energie verändert dich vollkommen. Du wirst verändert; du gebierst dich selber. Du wirst nur dann transformiert, wenn deine Energie genau in die entgegengesetzte Richtung fließt. Jetzt fließt sie noch nach außen, doch dann beginnt sie, nach innen zu fließen. Jetzt fließt sie noch abwärts, aber dann fließt sie aufwärts.

Dieses Aufwärtsströmen der Energie ist das, was man Kundalini nennt. Du kannst sie tatsächlich in deinem Rückgrat fließen fühlen ... und je höher sie steigt, desto höher steigst du mit ihr. Wenn diese Energie das Brahmarastra erreicht, das höchste und letzte Zentrum in dir – das Siebente, das am Scheitel des Kopfes sitzt – hast du die höchste Form des Menschseins erreicht.

Bei der dritten Phase setze ich HU als Werkzeug ein, um deine Energie nach oben zu leiten. Diese ersten drei Phasen sind kathartisch. Sie sind nicht Meditation sondern nur die Vorbereitung darauf. Sie sind ein "Sich-Bereitmachen" für den Sprung, nicht der Sprung selbst.

Der vierte Schritt ist der Sprung. Beim vierten Schritt sage ich Stopp! Bei diesem Stopp bleibst du wie angewurzelt stehen! Tu überhaupt nicht, weil alles, was du tust, eine Ablenkung ist und du verfehlst die ganze Sache, weil du abgelenkt worden bist. Dann wird der Aufwärtsstrom sofort unterbrochen, weil deine Aufmerksamkeit

gewandert ist. Tu überhaupt nichts – du wirst schon nicht sterben. Selbst wenn ein Niesreiz kommt und du mal zehn Minuten nicht niest, stirbst du nicht daran. Wenn du einen Hustenreiz verspürst, ein Jucken im Hals, aber nicht darauf eingehst, wirst du nicht sterben. Lass deinen Körper einfach tot sein, sodass die Energie in einem einzigen Strom nach oben steigen kann. Wenn die Energie aufsteigt, wirst du immer stiller. Stille ist das Nebenprodukt aufsteigender Energie und Verspannung ist das Nebenprodukt absteigender Energie. Während du atmest, kannst du vergessen. Du kannst so sehr eins werden mit dem Atmen, dass du den Zeugen vergisst. Aber dann verpasst du das Ganze. Atme so schnell, so tief wie möglich, leg dich total ins Zeug, aber bleib trotzdem Zeuge.

Beobachte, was geschieht – als wärest du nur ein Zuschauer, als würde dies alles einem anderen passieren, als würde die ganze Sache im Körper stattfinden und das Bewusstsein ruht nur in sich und schaut.

Dieses Zeugesein muss in allen drei Phasen beibehalten werden. Wenn alles stillsteht und du in der vierten Phase völlig reglos erstarrst, dann erreicht diese Wachheit ihren Höhepunkt. Diese ersten drei Schritte werden dich darauf vorbereiten, im Augenblick zu verharren. Sie werden dich unbewusst machen. Das ist Meditation. In dieser Meditation passiert etwas jenseits aller Worte. Und sobald es passiert, wirst du nie wieder derselbe sein; das ist unmöglich. Es ist ein Wachstumsschritt, nicht einfach nur ein Erlebnis. Es ist ein Wachstumsschritt. Denk daran: Bleib Zeuge.