



Meditation:

Vor dem Einschlafen abschalten

Setze dich jeden Abend bequem in einen Stuhl und lehne deinen Kopf zurück, als ob du beim Zahnarzt wärst. Du kannst dazu ein Kissen benutzen. Halte dann deinen Unterkiefer locker. Lass ihn einfach entspannt, so dass der Mund sich leicht öffnet, und fange an, durch den Mund zu atmen, nicht durch die Nase. Verändere die Atmung nicht – lass sie natürlich sein:

Die ersten paar Atemzüge werden etwas hektisch sein. Nach und nach wird dein Atem zur Ruhe kommen und sehr flach werden. Er wird kaum merklich ein- und ausgehen. Halte den Mund geöffnet, die Augen geschlossen, und ruhe einfach.

Dann fang an, dich so zu fühlen, als ob deine Beine sich lösen, als ob sie dir weggenommen werden, als ob du sie an den Gelenken gehen lässt. Stell dir dann vor, dass du nur der Oberkörper bist; die Beine sind weg.

Dann die Hände – stell dir vor, dass beide Hände nicht mehr da sind, sie lösen sich und werden dir weggenommen. Du bist nicht mehr deine Hände – sie sind tot, weggenommen.

Dann geh zum Kopf und stell dir vor, dass er weggenommen wird -- dass du enthauptet wirst. Lass ihn gehen: Egal, wohin er fällt, nach rechts, nach links, du kannst nichts tun. Lass ihn einfach gehen, er ist weg. Dann bleibt dir nur noch dein Rumpf. Gehe in das Gefühl, dass du nicht mehr bist, als der Rumpfkörper – der Brustkorb, der Bauch, das ist alles.

Mache das mindestens zwanzig Minuten lang, direkt vor dem Schlafengehen, und mache es für mindestens drei Wochen.

*Osho, Auszug aus einer unveröffentlichten Rede
www.osho.com*