

Gibberish und Let-Go (nach Osho)



Foto: CC0 - girl-4339816_1920

„Gibberish heißt, den aktiven Verstand loszulassen, Stille heißt, den nicht-aktiven Verstand loszulassen, und Let-Go heißt, das Jenseitige zu betreten.“
(Osho)

1. Phase: Gibberish

Während du sitzt, schließe deine Augen und fang an, unsinnige Laute zu sprechen, Laute, die keinen Sinn ergeben – irgendwelche Laute oder Wörter ohne Sinn. Sprich einfach irgendeine Sprache, die du nicht kennst. Erlaube dir alles auszudrücken, was immer ausgedrückt werden muss. Wirf alles hinaus. Der Verstand denkt unaufhörlich in Form von Worten. Gibberish hilft dir, mit dieser Angewohnheit des ständigen inneren Redens aufzuhören. Du kannst deine Gedanken hinauswerfen, ohne sie zu verdrängen. Drück das auch mit deinem Körper aus.

2. Phase: Nach Innen Gehen

Nach ein paar Minuten stoppst Du das Gibberish. Dann sage Dir: „Ich bin jetzt still, schließe meine Augen ... keine Bewegungen mehr ... friere ein.“ Geh tiefer und tiefer nach innen. Durchdringe alle Schichten Deines Körpers und treffe auf den Mittelpunkt deines Seins.“

3. Phase: Loslassen

Lass dich nach hinten fallen, lege Dich hin ohne es dir bequem zu machen, wie „ein Sack voller Reis“. Du liegst auf deinem Rücken, völlig ruhig und entspannt, und wirst noch tiefer in die Stille geführt.

4. Phase: Zurück kommen

Nach einer angemessenen Zeit komm zurück ins Sitzen und nimm Dir dabei vor, diese Erfahrung des „stillen Zeuge-Seins“ mit in Dein tägliches Leben zu nehmen.

Quelle: www.osho.com/de/meditate