

## Latihan Meditation (nach Osho)



Foto: CC0 - girl-429380\_1920

Latihan ist eine Bewegungsmeditation, ein aktives Geschehenlassen, bei der Du als Übender Bewegung nicht ausführst, sondern lediglich zulässt. Du folgst dem, was kommt. Du tust nichts, Du wirst getan. Bleibe bereit und sei offen, dann wird Dein Körper schließlich erfasst von spontanen, unwillkürlichen, meist weichen und anmutigen Bewegungsabläufen.

### Ablauf:

- Du stehst in bequemer Stellung in einem ruhigen Raum, bist alleine oder mit anderen zusammen. Du schließt die Augen und bist ganz bei dir selbst. Du lauschst einer Musik oder hörst in die Stille hinein, die Dich umgibt, und atmest deren Rhythmus.
- Du folgst dem, was kommt und lässt Dich von den spontanen, unwillkürlichen, meist weichen Bewegungsabläufen einfach mitnehmen. Du verlässt dich darauf, dass das geschehen wird, was geschehen will.
- Steuere nur dann kurz entgegen oder bremse die Bewegung ab, wenn Du die Balance zu verlieren glaubst.
- Lass immer wieder geschehen, was weiter geschehen will.

Latihan gleicht einem absoluten Loslassen. Du entlässt für Augenblicke all deine Gedanken und bist vollkommen entspannt.