

MEDITATION-

Schlüssel für Loslassen und Transformation

Nadabrahma- Meditation (Summen)



Dies ist eine Mantra-Meditation. Mantras gehören zu den wirkungsvollsten Methoden. Sie ist sehr einfach und doch ausgesprochen wirkungsvoll, denn wenn man ein Mantra singt oder auch nur einen Ton von sich gibt, beginnen der Körper und insbesondere die Gehirnzellen zu vibrieren.

Wenn man diese Technik richtig anwendet, wird das Gehirn stark vibrieren, und ebenso der ganze Körper. Wenn der Körper vibriert und der Geist bereits den Ton formt, kommen sie in Einklang und sind in Harmonie miteinander - was normalerweise nie der Fall ist. Dein Kopf geht seinen eigenen Weg, während dein Körper einen anderen geht. Sie treffen sich nie. Sie gehen verschiedene Wege und das erzeugt eine Spaltung. Die grundlegende Schizophrenie entsteht dadurch, dass der Körper in die eine Richtung geht und der Kopf in eine andere. Und du selbst bist das dritte Element. Du bist weder Körper noch Geist und deshalb wirst du von ihnen nach zwei Seiten gezogen. Die eine Hälfte deines Wesens wird vom Körper gezogen, die andere Hälfte wird von deinem Geist gezogen. Das ist sehr quälend; man fühlt sich zerrissen.

Die Nadabrahma-Meditation wirkt folgendermaßen:

Wenn du beginnst zu summen, wenn ein innerer Ton entsteht, stellt sich der Körper darauf ein. Nach einer Weile ist der Moment da, in dem sich Körper und Geist endlich treffen. Wenn Körper und Geist zusammen sind, bist du frei vom Körper und vom Geist. Du bist nicht mehr zerrissen.

Dann ist das dritte Element, was du in Wirklichkeit bist - nenne es Seele, Atma oder dein wahres Selbst - dieses dritte Element ist endlich zu Hause, weil es nicht mehr in verschiedene Richtungen gezogen wird. Sie kann draußen stehen und dem ganzen Spiel zuschauen, das zwischen Körper und Geist vorgeht. Und der Rhythmus ist so schön, dass es Körper und Geist gar nicht merken, dass sich die Seele davongestohlen hat ..., denn sie lassen es üblicherweise nicht so einfach zu. Sie behalten sie im Besitz. Niemand will seinen Besitz verlieren. Der Körper will die Seele dominieren, und der Geist will die Seele dominieren.

Diese Meditation ist ein schlauer Trick, um ihnen zu entweichen. Sie werden betrunken (vom *Summen*) und du entwischst. Beachte also bei der *Nadabrahma-Meditation*: Lass Körper und Geist ganz zusammenkommen und vergiss dabei nicht, dass du zum Zeugen wirst. Komm heraus, ganz leicht und langsam durch die Hintertür, ohne Anstrengung, ohne Kampf. Lass sie trinken, du gehst nach draußen und schaut zu.

Das ist die Bedeutung des Wortes »Ekstase« - draußen stehen. Stehe draußen und schau von dort zu. Es ist unwahrscheinlich friedlich. Es ist Stille. es ist Seligkeit. es ist ein Sehen.

Erklärung

In der ersten Phase dieser Meditationstechnik sitzt du eine halbe Stunde lang mit geschlossenen Augen und summst, und zwar so laut, dass man es hören kann und dein ganzer Körper zu vibrieren beginnt.

Die zweite Phase dauert fünfzehn Minuten, wobei du die Handflächen nach oben kehrst und die Hände in den ersten sieben Minuten sehr langsam in einer kreisförmigen Bewegung nach außen bewegst. Lass die Hände ausgehend vom Bauchnabel zuerst nach vorn und dann in zwei großen Kreisen spiegelbildlich nach rechts und links kreisen und stell dir dabei vor, Energie an das Universum abzugeben. Nach sieben Minuten drehst du die Handflächen nach unten und bewegst sie nun ganz langsam in der umgekehrten Richtung, wobei du dir vorstellst, Energie zu empfangen.

Die letzten 15 Minuten legst du dich mit geschlossenen Augen hin und bist still.

(Für diese Meditation gibt es auch spezielle Musik von Deuter.

Nähere Information: www.leben-sterben.de

Aus dem Buch: Meditation- Die erste und letzte Freiheit, Osho.

