

Dynamische Meditation

Morgenmeditation

Dies ist zugegebenermaßen eine der verrücktesten Übungen; aber es wirkt! Sie hilft besonders, wenn man auf jemanden oder irgendetwas sehr wütend ist. Man fühlt sich danach klar und aufgeräumt.

Die Dynamische Meditation dauert eine Stunde und hat fünf Phasen. In der Regel sind jeden Morgen einige Erfahrene dabei; dann fällt es leicht, sich einzuklinken.

Mache die Dynamische mit nüchternem Magen und trage dabei bequeme, weite Kleidung. Man kann sie alleine machen, aber die Energie wird viel stärker, wenn du sie mit einer Gruppe von Leuten machst. Sie ist eine ganz persönliche Erfahrung, deshalb solltest du während der ganzen Meditation alle anderen um dich herum total vergessen und deine Augen geschlossen halten. Hilfreich ist eine Augenbinde. Dies ist eine Meditationstechnik, bei der du hellwach und achtsam sein musst. Bleibe bei allem Zeuge.

Erste Phase: 10 Minuten

Atme chaotisch durch die Nase; achte dabei nur auf das Ausatmen. Für das Einatmen sorgt der Körper von selbst. Die Luft soll tief in die Lungen eindringen. Atme so schnell und so tief, wie du kannst - und dann atme noch stärker, bist Du nur noch Atmen bist. Nutze die natürlichen Bewegungen deines Körpers, um mehr Energie zu bekommen. Spüre, wie die Energie sich aufbaut, aber lass sie in der ersten Phase noch nicht heraus.

Zweite Phase: 10 Minuten

Explodiere! Lasse alles raus, was ausbrechen will. Werde total verrückt. Schreie, brülle, kreische, weine, hüpfе, schüttele dich, tanze, singe, lache, tobe herum. Halte nichts zurück, halte deinen ganzen Körper in Bewegung. Am Anfang kannst du ruhig ein wenig schauspielern, um hineinzukommen. Aber erlaube deinem Kopf auf keinen Fall, in das Geschehen einzugreifen. Sei total.

Dritte Phase: 10 Minuten

Halte die Arme nach oben und springe auf und ab. Rufe dabei das Mantra "HUH! HUH! HUH!" so tief aus dem Bauch heraus wie möglich. Gib alles, was du hast. Wenn es dir nicht mehr möglich ist zu springen, halte die Arme hoch und bewege rhythmisch das Becken.

Vierte Phase: 15 Minuten

Stopp!

Erstarre und bleibe genau in der Position, in der du dich gerade befindest. Versuche nicht, es dem Körper bequem zu machen. Ein Husten, die kleinste Bewegung, und schon wird die Energie zerstreut, und alle Mühe war umsonst. Beobachte alles, was dir passiert.

Fünfte Phase: 15 Minuten

Sei ausgelassen, gehe mit der Musik, tanze, drücke deinen Dank an die Schöpfung aus und nimm dein Glücksgefühl mit in den Tag.