

GOURISHANKAR MEDITATION © nach Osho

Die Heil-Wirkungen der GOURISHANKAR Meditation sind:

- macht „high“ auf natürliche Weise
- vertieft und entspannt den Atem
- öffnet das dritte Auge
- das Latihan fördert die Fähigkeit des Gehenlassens
- Harmonisierung und Wohlgefühl

GOURISHANKAR (Everest) repräsentiert den höchsten Gipfel des Bewusstseins. Diese Meditation öffnet dir den Raum für diese Erfahrung. Ein Raum jenseits der Gedanken, des Verstandes. Wenn du das Erste mal diesen gedankenlosen Raum betrittst, öffnet sich die Tür zur Wildnis der Existenz und das Unbekannte selbst offenbart sich für dich (Osho).

Die GOURISHANKAR Meditation ist eine Abendmeditation. Danach sollte man in Stille bleiben oder Schlafen gehen.

Die GOURISHANKAR Meditation dauert 1 Stunde.

Sie ist in 4 Phasen unterteilt. Die erste Phase bereitet dich durch tiefes Atmen auf die folgenden drei Phasen vor. Der durch die Atmung erzeugte hohe Kohlendioxidgehalt lässt dich fühlen, als wenn du dich auf dem Mount Everest befändest. Dieses „Hoch“ vertieft die Phase des „sanften Starrens“ und der „spontanen Bewegung“.

1. Phase- 14 Min. tiefes Atmen

Setze dich bequem hin und schließe die Augen. Atme tief durch die **Nase** in den Brustraum ein und halte die Luft an solange du kannst. Jetzt atme langsam und sanft wieder durch den **Mund** aus, bis die Lunge entleert ist. Jetzt verweile wieder so lange wie möglich. Wiederhole diesen Atemzyklus bis die sphärische Musik endet.

2. Phase- 15 Min. sanftes Starren

Du atmest wieder normal. Eine rhythmische Trommelmusik setzt langsam ein. Du öffnest die Augen und starrst weich auf die vor dir stehende brennende Kerze. Du blinzelst so wenig wie möglich und lässt das Flackern der Kerze auf dich wirken.

3. Phase- 15 Min. spontane Bewegung

Die Trommelmusik klingt aus und sphärische Klänge ertönen wieder. Deine Augen sind in dieser Phase wieder geschlossen. Du stehst auf und lässt deinen Körper sanft den Empfindungen der Musik folgen. Lass die Bewegung einfach geschehen (Latihan).

4. Phase- 15 Min. Liegen, Stille und Beobachtung.

Die Musik endet und du legst dich jetzt hin. Nutze eine Decke oder Kissen, wenn du magst. Nun kannst du dich entspannen und deinen Körper in den Boden sinken lassen. Es gibt nichts zu tun.

Die Meditation endet mit drei Gongs. Jetzt kannst du den Rest des Tages in Ruhe genießen.

Beschreibung und Kauf der CD:

<http://www.osho.de/meditationen/gourishankar-meditation/>