

Osho No Mind Meditaties

Osho heeft de No Mind Meditatie ontwikkeld als een meditatieve therapie, een intensief proces van 2 uur per dag, 7 dagen per week. Maar hij heeft ook korte vormen ervan geïntroduceerd, van een paar minuten tot een uur. Deze kennen allemaal dezelfde opbouw in 3 fasen: brabbelen (*gibberish*) om het hoofd leeg te maken, stil zitten getuige zijn (*witnessing*) en laten gaan (*let go*). De korte vormen zijn uitermate geschikt als dagelijkse meditatie.

Eerste fase: brabbelen (*gibberish*) of bewuste gekte

'Staan of zittend, doe je ogen dicht en begin onzingeluiden te maken – brabbelen. Maak elk geluid dat je maar wilt, maar spreek niet in een taal, gebruik geen woorden die je kent. Sta jezelf toe om alles tot uitdrukking te brengen wat tot uitdrukking moet komen binnenin je. Gooi alles eruit, ga helemaal als een gek tekeer. Ga bewust als een gek tekeer. De mind denkt in termen van woorden. Brabbelen helpt je om dit patroon van voortdurend verbaliseren te doorbreken. Zonder je gedachten te onderdrukken kun je ze eruit gooien in dit brabbelen. Alles mag: zingen, huilen, schreeuwen, krijsen, mompelen. Laat je lichaam doen wat het maar wil: springen, liggen, ijsberen, zitten, schoppen, enz. Laat geen gaten vallen. Als je geen geluiden kunt vinden om mee te brabbelen, zeg dan gewoon la, la, la, la, maar blijf niet stil zitten.

Als je deze meditatie samen met anderen doet, ga dan op geen enkele manier in interactie, bemoei je niet met hen. Blijf gewoon bij wat er met jou gebeurt en maak je niet druk om wat anderen doen.'

Tweede fase: getuige zijn (*witnessing*)

'Ga na het brabbelen absoluut stil zitten, stil en ontspannen, verzamel je energie naar binnen, laat je gedachten steeds verder van je afdwalen, laat jezelf in de diepe stilte en vreedzaamheid vallen die in je centrum zit. Je kunt op de grond zitten of gebruik maken van een stoel. Je hoofd en rug moeten recht zijn, je lichaam ontspannen, je ogen dicht en je ademhaling normaal.

Wees bewust, wees totaal in het huidige moment. Word net als een toeschouwer op de heuvel, getuige van alles wat er ook voorbijkomt. Je gedachten zullen proberen om naar de toekomst te racen of terug naar het verleden. Kijk er gewoon van een afstandje naar, geef er geen oordeel aan, raak er niet in verstrikt. Blijf gewoon in het moment ernaar kijken. Het is het proces van kijken wat de meditatie vormt, waar je naar kijkt is niet belangrijk. Onthoud dat je niet geïdentificeerd raakt met of jezelf verliest in wat er ook voorbijkomt: gedachten, gevoelens, lichaamssensaties, oordelen.'

Derde fase: laten gaan (*let go*)

Brabbelen is om van de actieve mind af te komen, stilte is om van de inactieve mind af te komen en laten gaan is om het transcendentale in te gaan.

'Na het getuige zijn, laat je lichaam achterover op de grond vallen zonder enige inspanning of controle. Terwijl je achteroverligt ga je door met getuige zijn, wees je ervan bewust dat je niet het lichaam bent en ook niet de mind, dat je iets bent wat los van beide staat. Naarmate je dieper en dieper naar binnen reist kom je uiteindelijk in je centrum aan.' Osho

Osho No Mind Audio

Audio mp3-bestanden van ongeveer 50 minuten met de 3 fasen:

1. Brabbelen (ongeveer 15 minuten).
2. Getuige zijn (ongeveer 15 minuten).
3. Laten gaan (ongeveer 15 minuten).

De geleide meditaties komen aan het eind van de genoemde toespraken van Osho.

No-Mind – Buddha Emptiness of the Heart #1

No-Mind – Buddha Emptiness of the Heart #7

No-Mind – Christianity and Zen #1

No-Mind – Christianity and Zen #4

No-Mind – Language of Existence #5

No-Mind – Language of Existence #6

No-Mind – Language of Existence #7

No-Mind – Language of Existence #8

No-Mind – No Mind Flowers of Eternity #11

No-Mind – No Mind Flowers of Eternity #12

No-Mind – Turning In #1

No-Mind – Turning In #8

No-Mind – Zen Manifesto #10

No-Mind – Zen Manifesto #11

Bron: [Sat Sanga Salon](#).