

Passieve meditatietechnieken

Bevind je je in een situatie waarin je geen actieve meditaties kunt doen? Hier zijn twee eenvoudige en toch effectieve methodes.

1. Let op je ademhaling

Letten op de ademhaling kun je overal doen, elk moment, zelfs al heb je slechts een paar minuten de tijd. Je kunt gewoon kijken naar het op en neer gaan van je borst of je buik, als de adem binnenkomt en naar buiten gaat ... of probeer deze versie:

Stap 1: Let op de inademing

Sluit je ogen en begin met het waarnemen van je ademhaling: eerst de inademing, vanaf het punt waar het je neusgaten binnenkomt, en naar beneden tot in je longen.

Stap 2: Let op de pauze die volgt

Aan het eind van de inademing is er een pauze, voordat de uitademing begint. Dit is van grote betekenis. Kijk naar die pauze.

Stap 3: Let op de uitademing

Wees je bewust van de uitademing.

Stap 4: Let op de pauze die volgt

Aan het eind van de uitademing is er een tweede pauze: kijk naar die pauze. Volg deze vier stappen twee of drie keer – gewoon kijken naar de cirkel van ademhaling, zonder het op wat voor manier ook te veranderen, alleen maar naar het natuurlijke ritme kijken.

Stap 5: Het tellen van de inademingen

Begin nu met tellen: Inademing – tel 1 (tel de uitademing niet), inademing – 2, en zo voort, tot 10. Tel dan terug van 10 naar 1. Het kan gebeuren dat je vergeet op de ademhaling te letten of je telt verder dan 10. Begin dan opnieuw bij 1.

"Je moet de volgende twee dingen onthouden: vooral het waarnemen van de pauzes aan de boven- en onderkant. De ervaring van die pauze ben

jij, je innerlijke bron, je wezen. En ten tweede: ga door met tellen, maar niet verder dan 10; en terug naar 1; en tel alleen de inademing.

Deze dingen helpen het bewustzijn. Je moet wel bewust zijn anders ga je de uitademing tellen, of tel je verder dan 10.

Als je geniet van deze meditatie, ga er mee door. Het is van grote waarde." Osho

2. Vier niveaus van ontspanning

Deze speciale methode is nuttig in tijden dat je ziek bent, want het helpt om een liefdevolle relatie op te bouwen, om een band te creëren tussen jezelf en je lichaam en geest. Dan kun je een actieve rol spelen in je eigen helingsproces

Stap 1: Het lichaam

“Herinner je om zo vaak mogelijk in het lichaam te kijken, om te zien of je ergens in het lichaam spanning met je meedraagt – in de nek, het hoofd of de benen... Ontspan het bewust. Ga gewoon naar dat deel van het lichaam, en haal dat deel over, zeg er liefdevol tegen ‘Ontspan!’

Het zal je verbazen dat, welk deel van het lichaam je ook benadert, het luistert, het volgt je – het is jouw lichaam! Ga, met gesloten ogen, van top tot teen in het lichaam en zoek elke plek op waar spanning is. En praat dan met dat deel alsof het een vriend is; laat er een dialoog zijn tussen jou en je lichaam. Zeg dat het kan ontspannen en zeg ook, ‘Er is niets om bang voor te zijn, wees niet bang. Ik ben er om voor je te zorgen; je kunt ontspannen.’ Langzamerhand krijg je de slag te pakken. Dan wordt het lichaam ontspannen.”

Stap 2: De mind

“Neem dan nog een stap, een beetje dieper; zeg tegen de mind dat het kan ontspannen. En als het lichaam luistert, zal de mind ook luisteren. Maar je kunt niet beginnen met de mind, je moet bij het begin beginnen. Je kunt niet in het midden beginnen. Veel mensen beginnen met de mind en dat mislukt; het mislukt omdat ze op de verkeerde plek beginnen. Alles moet in de juiste volgorde gedaan worden.

Als je in staat bent het lichaam vrijwillig te laten ontspannen, dan ben je ook in staat de mind vrijwillig te helpen ontspannen. De mind is een

komplexer verschijnsel. Als je eenmaal de overtuiging hebt dat het lichaam naar je luistert, heb je een nieuw vertrouwen in jezelf. Nu kan zelfs de mind naar je luisteren. Het zal een beetje langer duren met de mind, maar het gebeurt.”

Stap 3: Het hart

Als de mind ontspannen is, begin dan je hart te ontspannen, de wereld van je gevoelens, je emoties, die zo nodig nog complexer, nog subtieler is. Maar nu zul je voortgaan met vertrouwen, met een groot vertrouwen in jezelf. Nu weet je dat het mogelijk is. Als het mogelijk is met het lichaam en met de mind, is het ook mogelijk met het hart.

Stap 4: Zijn

"Alleen dan, wanneer je deze drie stappen hebt doorlopen, kun je de vierde nemen. Nu kun je naar de diepste kern van je wezen gaan, wat voorbij gaat aan lichaam, mind en hart: het echte centrum van je bestaan. Je zult in staat zijn ook dat te ontspannen en die ontspanning brengt de grootst mogelijke vreugde, de hoogste extase en acceptatie. Je zult vol geluk en blijdschap zijn. Je leven zal de kwaliteit van een dans krijgen."

Osho: The Dhammapada: the Way of the Buddha Vol. 1 #8