



Eine Reise ins Niemandsland

Die „Dynamische“ ist eine paradoxe Meditation

TEXT: DWARIKO PFEIFER

Es hat sich herumgesprochen: Meditation ist ein Weg, der in unser innerstes Sein führt. Er verlangt, ganz im Moment zu leben. Das Jetzt bewusst wahrzunehmen, keine Gedanken zu verschwenden. Dann werden Entwicklung, Wachstum und Heilung möglich.

„Jeder Moment kann unser Lehrer sein. Voll und ganz zu leben bedeutet, sich ständig im Niemandsland zu befinden – jeden Augenblick völlig neu und frisch zu erleben.“
– Pema Chödrön

Eintauchen in diesen Raum der Stille mit einer chaotisch anmutenden Meditationsmethode wie der „Dynamischen“? Wo sich die Nackenhaare sträuben und alle, wirklich alle Sinne

alarmiert werden? Ein Atmen, das sich anhört, als würde eine ganze Elefantenherde losschnauben? Schreien, Kreischen und Schluchzen, als komme hier alles Leid der Welt zusammen? Springen und Rufen in einem lauten Rhythmus wie auf dem Fußballplatz? Und dann, Stille, Stehen, Ausharren? Das alles soll Meditation sein?

Diese Meditation ist paradox

Während Skeptiker den Kopf schütteln, lächeln Kenner zustimmend. Diese Meditation ist schwer zu verstehen, sie ist paradox, erfordert den vollen Körpereinsatz und ist mit allen Sinnen erfahrbar.

Es ist bereits 2000 Jahre her, seit Aristoteles dem Menschen fünf Sinne – Sehen, Hören, Riechen, Fühlen und

Schmecken – zugeordnet hat. Doch erst zu Beginn des 19. Jahrhunderts stellte der Physiologe Charles Bell die Frage, warum Blinde so geschickt und zielgerichtet agieren können. Seine Beobachtungen bildeten die Grundlage für weitere Forschungen.

Das Ergebnis: In Muskeln, Sehnen, Gelenken und der Haut befinden sich winzige Sensoren, die ständig Position und Bewegungszustand unseres Körpers messen. Sie geben dem Gehirn permanent Informationen über den Körper und den Krafteinsatz der Muskeln – ein Körpersinn, ohne den wir uns nicht selbst wahrnehmen können. Die meisten dieser Rezeptoren sind nahe der Körperoberfläche angesiedelt. Dies ist das größte Sinnesorgan und das wertvollste für unser Embodiment – die Körperintelligenz und unser

Zuhause-Sein im eigenen Körper. Dies können wir nutzen, um aktiv unsere Lebensqualität zu verbessern, unsere Resilienz zu stärken, unsere Gesundheit und unser Glück zu fördern.

Stärkung des Zeugen

Immer wenn wir durch die „Dynamische“ die faszialen Spannungs- und Bewegungsrezeptoren stimulieren, schulen wir dabei nicht nur unsere Feinmotorik, bleiben elastisch und kraftvoll, haben weniger Verspannungen, nehmen Kontakt zu unserer Wesensmitte auf und sind verbunden mit etwas Größerem, sondern wir stärken auch unseren neutralen inneren Zeugen.

Die Ergebnisse der Forschung zeigen, dass mit zunehmender Meditationspraxis sowohl die Achtsamkeit als auch unsere Konzentrations- und Absorptionsfähigkeit ansteigen. Die Dynamische Meditation entspannt, befreit von Kontrollzwängen und Ängsten, schafft eine Distanz zu internalisierten Reiz-Reaktionsmustern, öffnet, macht spontan und frei. Damit übt sie einen spürbar positiven Einfluss auf unser Gehirn und unseren Körper aus.

Das Zentrum der Ruhe

Wir entdecken unsere Essenz, unseren ureigenen Wesenskern. Hier liegt das Tor zu einer bedingungslosen Selbstakzeptanz, aus der ein Ja zu allem entspringt, was gerade in diesem Moment geschieht.

Alles entsteht im Kopf – durch das Beobachten der Gedanken, Emotionen und Körpersensationen – mit der Entwicklung des dritten Auges, dem Sitz der Intuition. Dieser Bereich gilt in den Neurowissenschaften als Zentrum der Impulskontrolle. Die Dynamische Meditation weckt das Sammlungspotenzial dieses Zentrums. Von ihm geht die erforderliche Ruhe aus, um etwaige Instinktreaktionen der Amygdala zu beobachten und nicht – im „Reiz-Reaktionsschema“ – in die automatischen

Handlungen alter Prägungen zu verfallen. Zwar treten durch die Meditationspraxis Erinnerungen an längst vergangene, belastende und aufregende Situationen an die Oberfläche. Diese jedoch werden vom Üben im Laufe der Zeit immer leichter losgelassen, da er sie als überholtes, gegenwärtig nicht realistisches Geschehen, als Traum oder Maya identifizieren kann.

Wahrnehmungsschulung

In dieser Phase, wo Körper, Geist und Emotionen zur Ruhe kommen, trägt die Fähigkeit sich zu versenken (zu absorbieren) dazu dabei, Grenzerfahrungen zu erleben. Erfahrungen also, die den Üben in tiefe Meditationszustände führen, die sein Alltagsbewusstsein übersteigen. Wer kontinuierlich praktiziert, entwickelt einen meditativen Bewusstseinszustand, der das Alltagsbewusstsein transformiert. Der Meditierende schult in der formalen Übung sein Beobachterbewusstsein: Er wird zum Beobachter seiner aufsteigenden Emotionen und Gedanken oder seiner Umgebung, ohne diese Wahrnehmung zu analysieren oder zu bewerten bzw. zu vergleichen.

Das wirkt bis in den Alltag hinein. Anfänglich bezieht sich die Wahrnehmungsschulung auf vegetative und psychische Funktionen, wobei mentale Ereignisse beeinflusst werden, indem sich ein spezifischer, wacher Bewusstseinszustand einstellt. Die Gewahrseins-Schulung mittels der Osho-Meditation führt in ein beständiges Gewahrbleiben geistiger Vorgänge; später zu einem permanenten Gewahrsein der Wahrnehmungen, Handlungen, des Agierens und Reagierens – auch im Alltag. 🌿

dr.dwariko.pfeifer@gmail.com

Alle Studien sind im Buchhandel und im Internet erhältlich. Infos über Beratung, Training, Weiterbildung unter www.meditationcologne.de und www.gesundfuehrencologne.de

„Meditation kann man nicht sammeln und anhäufen wie Geld. Meditation ist das, was du bist: Du häufst sie nicht an, du kannst sie nicht ansammeln, sie ist kein Reichtum.

Sie ist das, was du bist. Somit sind das, was ihr hier macht, keine Meditationen, sondern nur Gelegenheiten, mit denen ich euch die Augen öffnen möchte.

Sie bereiten euch nur auf die Meditation vor. Wir sprechen von „Meditationen“, weil sie euch auf die richtige Meditation vorbereiten. Damit wird nur der Boden gerodet, gesäubert:

Sie sind keine wirklichen Meditationen – denn die kann man nicht machen, so wie man wirkliche Liebe nicht machen kann. Sie kommt von selber. Damit reinigt ihr einfach nur Körper und Geist, reinigt ihr euch selber, damit ihr zu einem Werkzeug werden könnt, auf dass sie von euch Besitz ergreifen kann. Dann könnt ihr tun, was ihr wollt – es wird meditativ geschehen.“

osho