



# Die *Dynamische* Meditation

TEXT: DWARIKO

*Die neu gegründete Sammasati-Stiftung hat es sich unter anderem zur Aufgabe gemacht, Forschungsprojekte zu unterstützen, die insbesondere die Auswirkungen von Oshos aktiven Meditationen auf Körper, Seele und Geist untersuchen. Dr. Dwariko Pfeiffer hat bereits verschiedene Untersuchungen zu diesem Thema geleitet – sie wird an dieser Stelle monatlich über neue Entwicklungen aus der Meditationsforschung berichten.*

**D**ynamische Meditation! Eine 50 Jahre junge Methode und ein spannender Weg mit jahrtausendealten Wurzeln zu anderen Bewusstseinszuständen. Ihre große Reichweite bietet faszinierende Möglichkeiten: von tiefer Selbstexploration bis hin zu einer völlig anderen Qualität von Seins-Erfahrung, von Einheitsbewusstsein.

Die Meditationsforschung untersucht u. a. neurophysiologische, psychologische und soziale Effekte und versucht, Mystik und Wissenschaft miteinander in Beziehung zu bringen. So unterschiedlich die Zugangsweisen auf die menschliche Psyche auch sind, Meditation entspricht dem Zeitgeist und weckt die menschliche Neugierde, auch weil die Ausgangspositionen unterschiedlich sind. Hier, die Außenperspektive, die objektive Sicht mit ihren Methoden der Theorie- und Hypothesenbildung, der Verifizierung oder Falsifizierung durch Experiment oder Beobachtung. Dort, die Innenperspektive, die subjektive Sicht der Selbsterfahrung mit Aussagen, die nur der Einzelne authentisch geben kann. Es ist das spirituelle Streben Meditierender sowie ihre ganz eigene emotionale Art und Weise, auf das Leben zu reagieren, was mich zu meinen Studien motiviert.

Mind-Kontrolle, mangelnde Konzentration, Mindwandern, Energieblockaden oder emotionale Zysten hemmen den Selbstausdruck und verhindern so persönliches und spirituelles Wachstum. Häufig liefern schwierige Lebenssituationen, Stress, Konflikte in Beruf oder Partnerschaft die Beweggründe, um seinen Lebensstil zu ändern und einige Zeit regelmäßig dynamisch zu meditieren.

### Wozu die Dynamische gut ist

Hier nun ein Ergebnis meiner Forschung zur Dynamischen mit ihren fünf Phasen. Wir können lernen:

- uns unserer Reaktions- und Interaktionsweisen bewusst zu werden,
- uns neu und anders zu positionieren,
- Schwierigkeiten als Herausforderungen zu begreifen,
- das Positive im Negativen zu erkennen
- und nicht zuletzt uns selbst und unsere Lebensumstände freundlich anzunehmen, und zwar als uns liebevoll zugewandt – mit einem tiefen Ja, zu dem, was ist.

Dieses weder wertende noch urteilende Annehmen wird während der Vorbereitung (1.-3. Phase) und der Integration (5. Phase) eingenommen. In Phase 4 bleiben wir zentriert, geerdet, in unserer Mitte, lassen Gedanken vorbeifließen, spüren unseren Körper, fühlen, schauen nach innen und aus losgelöster Perspektive. Das schult unser Beobachterbewusstsein. Bald bleiben wir auch außerhalb der Übungsstunde achtsam, was vor allem in Situationen wichtig ist, in denen wir schnell dabei sind, negativ zu urteilen statt neutral und offen zu bleiben.

### Was passiert in den einzelnen Phasen

Die Studien belegen, dass die Dynamische die Erholung von emotionalen Erschütterungen und Belastungen beschleunigt und unser Resilienz-Niveau anhebt. In der Startphase wird unser Organismus mit Sauerstoff überflutet, der Stoffwechsel angeregt und unser Energievolumen gesteigert. Das korreliert mit der Stille (4. Phase). Auf der nächsten Stufe des Weges (2. Phase) können die spirituelle Botschaft von Wut, Frust, Ärger u. a. dekodiert werden, die Energie konstruktiv gewendet und Kraftreserven freilegt werden. Diese Power verdichtet sich auf Stufe 3 durch das Mantra-Springen. So wird der Weg (1.-3. Phase) im wahrsten Sinn des Wortes das Ziel: Meditation. Der Zusammenhang ist höchst signifikant. In Phase 5 integrieren wir diese kostbaren Momente der Ganzheit (Frieden, Dankbarkeit, Verbundenheit) in unser Alltagsbewusstsein.

Mithilfe der Dynamischen wird unser „emotionaler Rucksack“ leichter. Selbst wenn wir noch mit den Rucksäcken unserer Mitmenschen in Berührung kommen, erschwert dies nicht unser Leben, im Gegenteil. Mit regelmäßiger Übung gelingt es uns in emotionalen Ausnahmezuständen immer besser, mit uns selbst und anderen gelassener und achtsamer umzugehen. Wir lassen uns die Stimmung nicht vermiesen, richten unser Augenmerk auf das Positive, grübeln weniger und nehmen dadurch Druck aus dem Kessel. Die Verbesserung der Selbstwahrnehmung und der Achtsamkeit wirkt auch außerhalb der Meditation in alle Bereiche des Alltags hinein, fördert die emotionale Selbstregulierung und verändert die Gehirnwellenaktivität in eine synchronisierte Alpha-Theta-Ausrichtung.



## VORTRAG

### „Jeder ist seines Glückes Schmied“

27. September 2018, 20:30 Uhr

Dwariko stellt ausgewählte Ergebnisse und Schlussfolgerungen der Wirkungsforschung vor.

Sammasati Stiftung  
c/o Osho UTA Institut  
Venoer Str. 5-7, Köln  
[www.sammasati-stiftung.org](http://www.sammasati-stiftung.org)

Die emotionslösende, achtsamkeitsfokussierte Dynamische Meditation fördert ein beständiges Gewahrsein geistiger Vorgänge. Der Fokus wird auf unterschiedliche Objekte gerichtet: auf das chaotische schnelle Ausatmen (1), Körperbewegungen, Empfindungen (1, 3 und 4), Emotionen (2, 4 und 5), Gedanken (1-5) innere Einstellung – Erwartungen, Kritik, Vergleich, Wunsch, Wille, Offenheit u. a. (1-5).

Zunächst einmal ist es wichtig zu wissen, dass es auf die Regelmäßigkeit ankommt. Die Untergrenze für eine positive Wirkung der Dynamischen liegt für fortgeschrittene Meditierende bei viermal 60 Minuten pro Woche. Anfängern lege ich die Teilnahme an einem 21-Tage-Prozess ans Herz. ■

*Alle Studien sind im Buchhandel erhältlich.*

*Weitere Informationen unter [www.livingmeditation.net](http://www.livingmeditation.net)*

mail | [dr.dwariko.pfeifer@gmail.com](mailto:dr.dwariko.pfeifer@gmail.com)

## ANLEITUNG DYNAMISCHE MEDITATION

*Die Dynamische Meditation dauert eine Stunde und hat fünf Phasen. Mache sie mit nüchternem Magen und trage dabei bequeme, weite Kleidung.*

### 1. Phase: 10 Minuten

Atme chaotisch durch die Nase; konzentriere dich auf das Ausatmen. Für die Einatmung sorgt der Körper von selbst. Atme so schnell und so heftig wie du nur kannst – und dann noch ein bisschen heftiger, so lange, bis du buchstäblich selbst das Atmen bist. Nutze deine natürlichen Körperbewegungen dazu, deine Energie aufzubauen. Fühle, wie sie zunimmt, aber erlaube ihr nicht, sich schon in der ersten Phase auszutoben.

### 2. Phase: 10 Minuten

Explodiere! Lasse alles raus, was ausbrechen will. Werde total verrückt, schreie, kreische, heule, hüpf, schüttle dich, tanze, singe, lache, tobe herum. Halte nichts zurück, halte deinen ganzen Körper in Bewegung. Ein bisschen Schauspielerei kann dir anfangs helfen hineinzukommen. Erlaube deinem Kopf auf keinen Fall, in das Geschehen einzugreifen. Sei total.

### 3. Phase: 10 Minuten

Springe mit erhobenen Armen auf und ab und rufe dabei das Mantra HUH! HUH! HUH! HUH!, so tief aus dem Bauch heraus, wie es nur geht. Jedes Mal, wenn du auf deinen Füßen landest, und zwar mit der ganzen Sohle, lasse diesen Ton in dein Sexzentrum hineinhämmern. Gib alles, was du hast, erschöpfe dich total.

### 4. Phase: 15 Minuten

Stopp! Friere auf der Stelle ein, haargenau in der Position, in der du dich gerade befindest. Mach keinerlei Körperkorrekturen. Ein Husten, die kleinste Bewegung oder sonst etwas, und schon fließt die Energie ab und alle Mühe war umsonst. Beobachte alles, was dir passiert.

### 5. 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.