

Die Leichtigkeit des Seins – Die transformative Kraft der Aktiven Osho Meditationen

Liebe Osho FreundInnen,

hast du jemals das Gefühl gehabt, dass der Trubel des Alltags dich überwältigt? Fühlst du dich oft gestresst und sehnst dich nach einem tieferen Gefühl von Frieden, Entspannung und innerer Balance? Wenn ja, bist du nicht allein. Viele von uns suchen nach einem Weg, um das ständige Hamsterrad zu verlassen und einen Zustand der Glückseligkeit zu erreichen.

Hierzu ein rück- und vorausschauender Erfahrungs- und Erkenntnisrückblick aufgrund unseres letzten „OSHO Summer Bliss Festival“ Ende Juni.

„Wenn du einfach du selbst werden kannst, wenn du in deiner inneren Natur erblühen kannst, nur dann wirst du Glückseligkeit finden – einen Frieden, der nicht in Worten auszudrücken ist. ... Mit dir selbst im Einklang zu sein ist der einzige Weg, mit der Existenz im Einklang zu sein.“

Osho, [The Invitation](#), Talk #12



Das Zuhause wohnt in uns – Die Leichtigkeit des Seins

Endlich nach Hause kommen – so fühlt es sich an, wenn wir uns entspannt, geerdet und eins mit uns selbst und der Welt fühlen. Dieses Gefühl der Rückkehr zu sich selbst kann durch die **Aktiven Osho Meditationen** erreicht werden, die für den modernen Menschen entwickelt wurden, um die Leichtigkeit des Seins zu erleben und Stress loszulassen.

Von außen betrachtet ist es einfach unfassbar, welche tiefgreifende innere und äußere Transformation während eines nur 4-tägigen Osho Festivals bei den TeilnehmerInnen zu beobachten ist. Selbst für uns als „alte Hasen“, die wir schon viele Osho Festivals miterlebt haben, ist es jedes Mal wieder unglaublich, diesen wundersamen und wundervollen Transformationsprozess mitzuerleben – auch an uns selbst.

" Ich war verblüfft, erstaunt, begeistert! Mein erstes Summer Bliss Osho Festival war ein tolles und freudvolles Erlebnis. Als Neuling bezüglich Osho-Meditationen war es leicht für mich einen Zugang zu finden und sogleich tiefere Erfahrungen zu machen. Die 3 1/2 Tage hatten es echt in sich, sowohl für Körper, Psyche und Geist. Ich bin gestärkt (zentriert & gutgelaunt) aus diesem Prozess raus und möchte sehr gerne dranbleiben. Großen Dank an Guido & Beate" Tina

Warum haben Aktive Osho Meditationen eine solche transformative Kraft?



Während traditionelle Meditationstechniken oft auf Stille und Innehalten setzen, sind die Aktiven Osho Meditationen anders: Die Aktiven Osho Meditationen sind speziell für den heutigen Menschen konzipiert, der sein geschäftiges, stressiges Leben hinter sich lassen möchte, um eine neue Qualität der Leichtigkeit und Entspannung zu erleben. Diese Meditationen bieten eine Art "Eilzug" zum inneren Zentrum – auch für Menschen ohne Meditations-Background.

Aktive Osho Meditationen basieren auf einem langen Zeitraum des Experimentierens, bei dem Osho wissenschaftliche Erkenntnisse und Weisheit miteinander kombiniert hat. Sie ermöglichen es westlichen Menschen, unterdrückte Gefühle und Emotionen auszudrücken, sie zu erfahren und loszulassen. Das Besondere ist, dass die Reise nach innen beginnt, indem wir uns von der Last des Alltags befreien und Meditation in unser Leben integrieren.

Aktive Osho Meditationen ermöglichen es dir, durch dynamische Bewegungen und expressive Phasen den Weg zu innerer Ruhe zu finden. In unserer modernen Gesellschaft, in der wir permanent unter Strom stehen, fällt es vielen Menschen schwer, direkt in die Stille zu gehen. Osho Meditationen bieten eine Lösung, indem sie zunächst die angestaute Energie und den Stress durch Bewegung freisetzen – und dann den Raum für Stille und innere Balance schaffen.

Die Phasen der Transformation

Jede Aktive Osho Meditation besteht aus mehreren Phasen, die dich Schritt für Schritt zu einem Zustand tiefer Entspannung führen:

1. **Bewegung** – Hier lässt du los, was dich belastet: Ob durch Schütteln, Tanzen oder intensive Atemtechniken, du befreist deinen Körper und Geist von Stress und Anspannung.
2. **Ausdruck** – In dieser Phase hast du die Freiheit, dich emotional auszudrücken. Schrei, lache oder weine – was auch immer hochkommt, darf sich hier zeigen und darf losgelassen werden.
3. **Stille** – Nachdem du deinen Körper und deine Emotionen befreit hast, fällt es dir leicht, in die Stille zu gehen. Dein Geist ist ruhig, und du kannst die Tiefen der Meditation genießen.
4. **Feier** – Du schließt die Meditation in einem Zustand von Freude und Leichtigkeit ab. Du fühlst dich erfrischt, regeneriert und mit neuer Energie aufgeladen.

Mehr als nur Technik: Freude

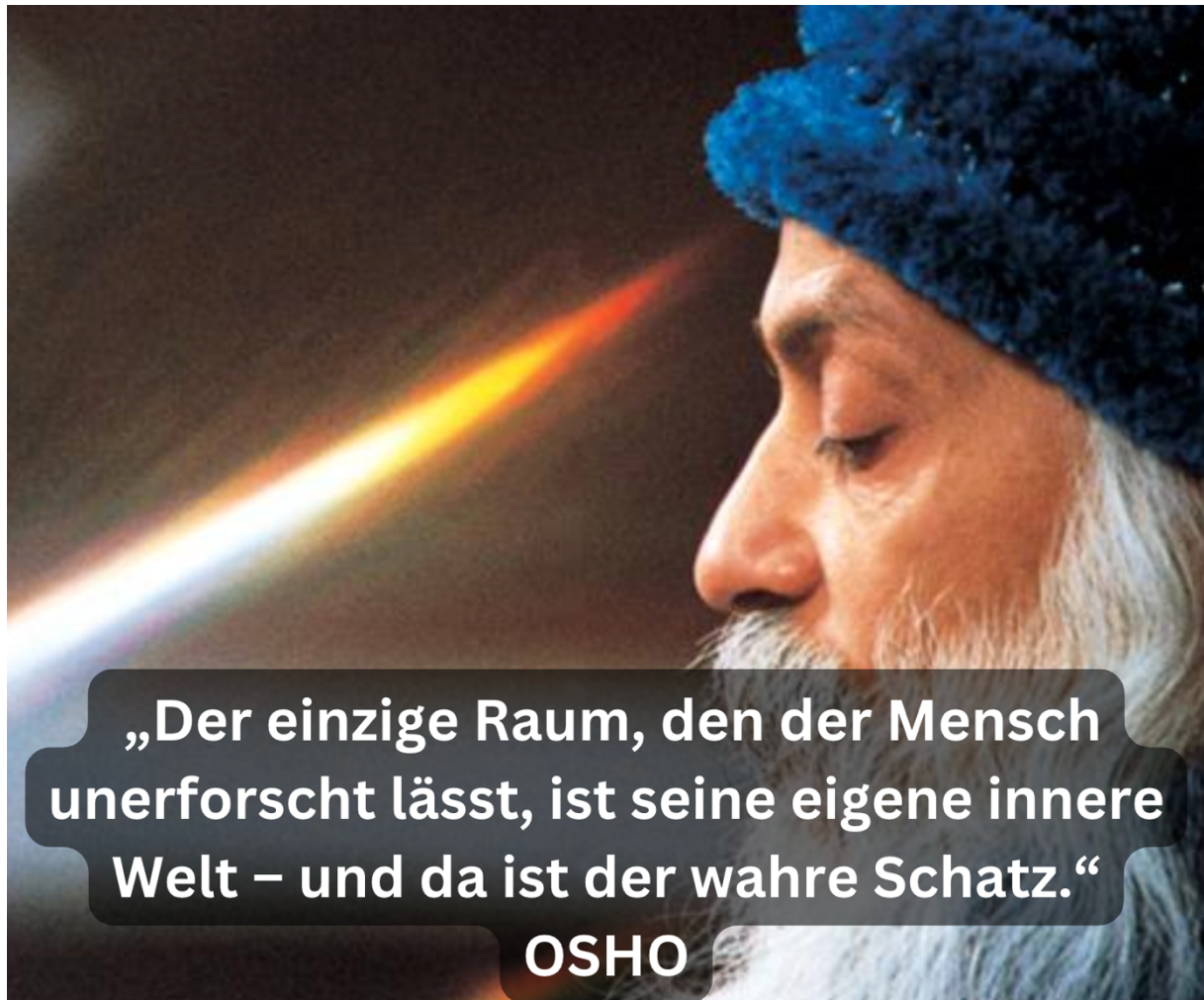
Aber die Kraft der Aktiven Osho Meditationen liegt nicht nur in den Techniken, die auf Jahrtausende alter östlicher Weisheit und westlicher Wissenschaft beruhen - sondern „auch“ in der Freude, mit der sie durchgeführt werden. **Osho selbst sagte:** „Denk daran, dass es sich bei meinen Meditationen nicht nur um Techniken handelt – ich liebe sie. Freude ist grundlegender, also trage bei der Durchführung keine Ernsthaftigkeit im Kopf. Genieße sie wie einen Tanz, wie ein Lied. Dann werden sie dich tiefer entspannen und viel mehr wird möglich sein.“

Meditation ist nicht nur eine Methode, um ruhig zu werden – sie ist ein Akt der Freude, ein Liebesakt, der dich tiefer entspannen und dich in einen Zustand der Glückseligkeit führen kann.

Die Vorteile der Aktiven Osho Meditationen

Die einzigartigen Osho Meditationstechniken bieten daher zahlreiche Vorteile, die dein Leben auf eine unglaubliche transformative Weise bereichern:

- **Stressabbau:** Durch die körperliche Aktivität in den ersten Phasen löst sich die Anspannung, die sich oft unbewusst in deinem Körper angesammelt hat.
- **Emotionale Befreiung:** Die expressive Phase hilft dir, alte Emotionen loszulassen, die oft die Quelle von innerer Unruhe sind.
- **Mentale Klarheit:** Nach der aktiven Phase kannst du dich in der Stille sammeln und neue Klarheit gewinnen. Dein Geist wird frei, deine Gedanken klarer.
- **Verbindung mit dir selbst:** Du kommst in Kontakt mit deinem wahren Selbst, ohne die Ablenkungen des Alltags. Diese Praxis fördert Selbstbewusstsein, Achtsamkeit und inneren Frieden.



„Der einzige Raum, den der Mensch unerforscht lässt, ist seine eigene innere Welt – und da ist der wahre Schatz.“

OSHO

Ein Leitfaden für ein glückliches Leben

Osho Meditationen sind aber noch mehr. Sie sind ein Schlüssel zu einem glücklichen Leben. Doch was bedeutet Glück eigentlich? Für viele Menschen ist es ein Zustand, der von äußeren Umständen abhängt. Aber wahres Glück geht tiefer. Osho lehrt uns, dass es einen entscheidenden Unterschied zwischen Vergnügen und Glück gibt. Vergnügen ist physisch, Glück psychologisch – beide sind Produkte des Verstandes. **Freude jedoch ist spirituell** – ein Zustand des Friedens und der Stille, der aus dem Inneren kommt.

Glückseligkeit ist etwas anderes – sie ist **zeitlos**, sie kommt und geht nicht, sondern ist immer da. Sie ist nichts, was erschaffen werden muss, sondern etwas, das entdeckt wird,

indem man nach innen schaut. Deine Aufgabe: **Innenschau** – finde heraus, was das Leben glücklich macht, indem du tief in dich hineinhorchst.

Die unsinnige Suche nach dem Glück

Viel zu oft suchen wir das Glück außerhalb von uns – in materiellen Dingen, beruflichem Erfolg oder in Beziehungen. Doch Osho lehrt uns, dass Glück nicht von äußeren Umständen abhängt. Durch Meditation verstehst du plötzlich, dass Glück bereits in dir existiert und die unsinnige Suche nach dem Glück aufhört. Es ist, als ob du ein Fenster öffnest und das Licht der Bewusstheit hereinscheinst – die Dunkelheit verschwindet und du findest dich selbst.

„Ich gebe dir keinen bestimmten Charakter oder Lebensstil, sondern nur eine Einsicht, ein Bewusstsein, damit du über deinen Lebensstil entscheiden und in deinem eigenen Licht leben kannst. Und in dem Moment, in dem du anfängst, in deinem eigenen Licht zu leben, ist die Glückseligkeit dein.“

- Osho

Der Weg zur Glückseligkeit

Aktive Osho Meditationen bieten uns den Raum, diese tiefere Glückseligkeit zu erfahren. Sie sind einfach, effektiv und speziell für den westlichen Menschen entwickelt, der oft Schwierigkeiten hat, in den Zustand der Ruhe und Meditation zu kommen. Durch Bewegung, Ausdruck und letztlich Stille ermöglichen sie uns, das Beste aus beiden Welten – innen und außen – zu vereinen.

Wie Osho sagt: *„Sei in der Welt, in all ihren Absurditäten, in all ihrem Unsinn, Lärm, und bleibe dennoch kühl, distanziert, losgelöst. Sei IN ihr, aber sei nicht VON ihr. Lass sie überall um dich herum geschehen – du brauchst ihr nicht zu entfliehen, es gibt keinen Ort, an den du entkommen kannst.“*

Die besondere Kraft von Osho Festivals

Ein weiterer wichtiger Aspekt der besonderen Kraft von Aktiven Osho Meditationen ist die Atmosphäre der Gemeinschaft während eines Osho Festivals. Wie Osho betont: *„Ein Meditierender braucht keine persönliche Führung. Im Gegenteil, ein Meditierender braucht nur eins: die Atmosphäre von Meditation. Er braucht andere Meditierende, er muss von anderen Meditierenden umgeben sein.“* *Gemeinsam zu meditieren, verstärkt die Erfahrung und führt oft zu tieferen Einsichten und Transformationen.“* Osho

Die Energie und das Zusammensein in Gruppen – wie auf den Osho Festivals – sind einzigartige Gelegenheiten, diese transformative Kraft zu erleben. Die Atmosphäre im Seminarzentrum, umgeben von Natur und Stille, schafft den perfekten Rahmen, um sich auf diese tiefgehende innere Reise einzulassen.



„Ich gebe dir keinen bestimmten Charakter oder einen bestimmten Lebensstil, sondern nur eine Einsicht, ein Bewusstsein, damit du über deinen Lebensstil entscheiden und in deinem eigenen Licht leben kannst. Und in dem Moment, in dem du anfängst, in deinem eigenen Licht zu leben, ist die Glückseligkeit dein.“

Osho, Spiritueller Meister und Revolutionär

Deine Reise, dein Abenteuer

Meditation ist wie das Erlernen des freien Flugs. Niemand kann dir genau beschreiben, wie es sich anfühlt – du musst es selbst erfahren. Deine Aufgabe ist es, **Bewusstsein durch Beobachten** zu entwickeln – und der Rest passiert von ganz alleine. Es ist deine Reise, dein Abenteuer, doch wir können den Wind für dich bereitstellen, um dich auf deinem Flug zu unterstützen.

„Durch die erprobte Meditationstechnik von Osho gelingt es mir einfach und spielerisch hinter den Vorhang meiner Gedanken und Gefühle zu gelangen und deren Bedeutung immer wieder neu zu beobachten. Von Angst und Wut zu unendlichem Frieden reicht die Spanne der Erlebnisse.“ Sven

Was hindert uns daran?



*„Hinter all dem Müll und dem
Lärm des Denkens gibt es eine
Dimension gänzlicher Leere.“*

OSHO
**Spirituelle Meister und
Revolutionär**

„Wenn du glücklich bist, kommt das nicht aus dem Kopf. Wenn du liebst, ist das wie ein Tod, du bist glücklich. Vergiss das nicht: Mit dem Verstand bist du immer ein Verlierer. Selbst wenn du siegst, dein Sieg ist eine Niederlage. Du musst dein ganzes Bewusstsein vom Verstand zum Nicht-Verstand verlagern. Wenn du einmal den Zustand von Nicht-Verstand erreicht hast, ist alles ein Sieg.“

- Osho

Der Schlüssel zur Ekstase liegt in dir

Es gibt keine größere Ekstase, als zu erkennen, wer du wirklich bist. Osho lehrt uns, dass wir nach Ekstase in uns selbst suchen sollten, nicht außerhalb von uns. Sobald wir unser wahres Selbst entdecken, finden wir die wahre Glückseligkeit.

Der kosmische Witz

Was wir wirklich suchen, ist nicht das Glück an sich – **wir suchen uns selbst**. Osho erinnert uns daran, dass wir oft wie geschlossene Räume sind, voller Dunkelheit. Aber sobald wir ein Fenster öffnen und einen Lichtstrahl hineinscheinen lassen, verschwindet die Dunkelheit. Und genauso verschwindet auch die Unzufriedenheit, wenn wir beginnen, nach innen zu schauen und unsere wahre Natur zu erkennen.

„Die Leute haben alle möglichen Probleme. Die Probleme sind unterschiedlich – Gewalt, Eifersucht, Elend, Angst – aber die Medizin gegen all diese Krankheiten ist nur eine, und zwar Meditation.“ Osho Zitate

Entfache deine Intelligenz!!!!!!!

- Warum also jedes Problem einzeln angehen?
- Warum also jedes Mal wieder von vorne anfangen?
- Warum den ewigen Kreislauf weitertreiben?

Wenn du Meditation gelernt hast, hast du alles gelernt. Es gibt nichts Größeres, Höheres.



Dein Weg zur Glückseligkeit

Die Aktiven Osho Meditationen sind ein mächtiges Werkzeug, um diesen Zustand der Glückseligkeit zu entdecken. Sie ermöglichen es dir, Stress und Anspannung loszulassen, alte emotionale Blockaden zu durchbrechen und Raum für inneren Frieden und Klarheit zu schaffen. Alles, was du dafür brauchst, ist die Bereitschaft, dich auf diese transformierende Reise einzulassen.

Erlebe selbst die transformierende Kraft der Osho Meditationen und finde heraus, wie du den Weg zu mehr Leichtigkeit, Freude und Glückseligkeit beschreiten kannst.

PS. Unser nächster und letzter Event bis Silvester findet vom Freitag, 30. August bis einschließlich 1. September im Osho Parimal Center statt. Anmeldeschluss ist der 20. August! Alle Infos und die Möglichkeit dich anzumelden findest du unter <https://meditation-osho.com/events/parimal>

Love,

Nanda und Santosh

Dein Osho Meditations-Team Konstanz