

BRUL VAN DE LEEUW

OSHO MEDITATIE

Marjolein Rikmenspoel bezocht een Osho meditatie en bracht daar verslag van uit. Zij is gericht op persoonlijke groei en praktische spiritualiteit. Zij werkt als zelfstandige onder het motto: je hebt het allemaal al in je! Haar specialiteit is aura-reading.

Op 11 mei in alle vroegte door een nog stil Amsterdam op pad. Aan één van de zijden van het Sarphatipark is Osho Multiversity gevestigd. Een ruimte voor actieve meditatie in de traditie van Osho. Deze zondag is er gelegenheid om kennis te maken met 4 verschillende actieve meditaties: *Dynamische*, *Kundalini*, *Lion's Heart (nieuw!)* en *Peace*.

Samarpan en Nirava introduceren de Dynamische meditatie, leggen uit en doen voor. Neus goed snuiten, want je ademt een kwartier lang heftig uit door je neus en pompt als het ware je energie in je romp op. Ogen dicht en dan: opladen.....! Dit voelt heftig en als we inzakken worden we aangemoedigd om álles te geven. Puf puf, chaos, wisselen van ritme en uitademen, uitademen...uitademen! Ga dóór!

En dan exploderen we: gillen, schreeuwen, stampen en slaan. Alles geven, expressief! Katharsis, ontladen.....! O help! Nu handen in de lucht en bewegen met het bekken, roepen oeh! oeh! Komt hier ooit een einde aan? En dóórgaan, in concentratie... Stop! Bevrozen van het ene op het andere moment engadeslaan van je energie.

Opnieuw concentratie... Wauw! Je voelt je eigen energie als het ware ademen in en om je heen. Gadeslaan, jezelf, je gedachten, wie ben ik, wat mijn lichaam, wat mijn geest? Tot slot: ontspannen en feest vieren door te dansen op de muziek. Alles is goed, ontspanning, genieten van het leven. Warm en vol energie stromen we de ruimte uit. Nieuwe bezoekers kondigen zich aan. Na een goede rustpauze verzamelt zich een nieuwe, wat grotere, groep men-



In contact met je Leeuwenhart

sen om mee te doen met de Lion's Heart meditatie. Ogen open, zittend tegenover een mede-leeuw. Adem halen vanuit je buik en vol trots oogcontact maken met de ander. Heerlijk zo diep en bewust ademhalen, dat voelt goed! Dan gekke bekken trekken, grimassen. Niet gaan lachen, maar opgaan in de ontspanning dat je geen masker op hoeft te houden. Laat je zelf zien! Armen erbij nu, uithalen, krassen, meppen, ook aaien en spelen, alle beweging van binnen uit... Brullen dan! Geluid maken, wat er ook komt, vanuit je buik! Alles mag, krachtig, maar ook de pijn en het oude zeer... De muziek wordt heel anders: we gaan dansen! Als een soepele viervoeter, vol macht en speelsheid, pret! Samen met de andere leeuwen in de groep, kijk ik heb een mooie staart! Soepel en losjes... Het hart van de leeuw: teder en sterk. Handen op je hart en vandaaruit de andere leeuwen ontmoeten, omhelzen; geven en ontvangen, liefdevol. Dat mag oneindig duren... Dan is het tijd om tot jezelf te komen, naar binnen te gaan. Te luisteren naar innerlijke stilte.

Tot slot, ontspanning, niets meer, gewoon zijn.

You are love.

Wie is Osho?

Osho is de nieuwe naam van Bhagwan Shree Ranesh (1931-1990). Deze naam heeft hij in 1989 aangenomen. Hij achtte zichzelf verlicht toen hij 21 was en wordt door velen ook beschouwd als een verlicht meester. Hij stichtte de ashram in Poona (bij Bombay).

Zijn visie op de nieuwe mens is die van 'Zorba de Boeddha'. Daarmee heeft hij een mens voor ogen die rijk is, zowel in materieel als spiritueel opzicht. Deze mens leeft het fysieke leven in al zijn aspecten ten volle en ontwikkelt door meditatie zijn vermogen om de dualiteit van de geest te overstijgen.

Actieve meditatie

Op het eerste oog heeft actieve meditatie wel wat weg van sportief bewegen op muziek.

De nadruk ligt echter niet in de eerste plaats op het (vergroten van het) fysieke uithoudingsvermogen, maar op bewustwording door middel van ademhaling.

Ademhaling wordt beschouwd als brug naar een groter bewustzijn. Actieve meditatie is dus net als meditatie in zithouding gericht op het innerlijk, door middel van concentratie en niet-denken. De lichaamsbeweging vergemakkelijkt en bevordert het loslaten van spanning en emotie. Muziek wordt gebruikt als ondersteuning en bepaalt mede de stemming (bijvoorbeeld chaos, harmonie, opgewektheid, ingetogenheid). Een actieve meditatie kent verschillende fases en deze hebben elk een eigen ritme en klank. Aan het einde van elke meditatie is er ruim tijd voor (innerlijke) stilte en ontspanning.

Heerlijk zo diep en bewust
ademhalen, dat voelt goed!
Opgaan in de ontspanning
dat je geen masker op hoeft
te houden. Laat je zelf zien!

De Dynamische en de Kundalini-meditatie zijn de bekendste actieve meditaties van Osho.

Love should be like breathing.

*It should be just a quality in you -
wherever you are, with whomever you are,
or even if you are alone,
love goes on overflowing from you
It is not a question of being in love
with someone -
it is a question of being love.*

Osho Multiversity: telefoon 020-6797822

De volgende meditatie dag is op 19 oktober.

*Voor informatie over meditaties in andere steden:
www.osho.nl*

BEURS VOOR:
**ALTERNATIEVE
GENEESWIJZEN**



**SPIRITUELE
AKTIVITEITEN**

Lezingen, Consulten, Muzikale optredens,
Stands met opleidingen, voorlichting en verkoop

**25 EN 26 OKTOBER 2003
BORCHLAND**

Borchlandweg 6-12, Amsterdam Z.O. (tegenover de Arena)
Toegangsprijs: €8,-, Openingstijden: 12.00 - 19.00 uur.
Voor meer info: Centrum de Drakekop, Tel.: 020 - 614 76 78

GEORGANISEERD DOOR:
CENTRUM DE DRAKEKOP
www.drakekop.nl

*

**OSHO SYMPOSIUM
De Wetenschap van het Hart**

Zaterdag 13 december 2003
10.00 - 16.15 uur Egmond aan Zee

O.l.v. **prof. dr. Iteke Weeda** spreken **Jan Foudraïne** (introdactie), **drs. Wim Bonarius** (Osho en de Westerse Mystiek), **dr. Maurits Kwee** (Osho en de westerse psychotherapie), **dr. Douwe Tiemersma** (Advaita, Osho, en de 21ste eeuw).
Muzikaal intermezzo, panel- en zaal discussie.

Kosten incl. Lunch
€35,- studenten €25,-

Vervolgprogramma
'A Taste of Humanity' met o.a.
acteur Peter Faber. Aanmelding en details via
www.oshosymposium.nl of
bel 0252 - 673695