

## Osho und seine aktiven Meditationen aus integraler Sicht

Als ich als DDR-Bürger Anfang der 80er Jahre auf Bhagwan Shree Rajneesh (später Osho) stieß, hatte ich schon mehrere Jahre Zen hinter mir: stundenlanges Sitzen mit schmerzenden Knien in der Hoffnung, daß durch das Starren auf die weiße Wand irgendwann der Verstand die Klappe halten und eine ewige stille Seligkeit einkehren würde. Auslöser meiner ersten Konversion war das Gespräch zweier Wessies, die mich beim Trampen von Magdeburg mit nach Halle nahmen. Es stellte sich heraus, daß sie Brüder waren und beide auf der spirituellen Suche – wenn auch auf verschiedenen Wegen. Der erste erklärte mir sehr ernst und wortreich, warum er schon viele Jahre Za-Zen praktiziere. Seine Motivation und Beschreibung deckte sich ziemlich mit meinen eigenen Erfahrungen. Als ich dann den anderen fragte, warum er bei Bhagwan gelandet sei, bemerkte er grinsend, daß er ja eigentlich dasselbe mache – er brauche es nur etwas lustiger und sinnlicher. Das war für mich ein schlagendes Argument. Auf diese Weise hörte ich zum ersten Mal von Osho und seinen aktiven Meditationen.

Bevor ich auf diese näher eingehe, ein paar Vorbemerkungen zu Osho. Vielen ist er hauptsächlich als polarisierender Sexguru und Rolls-Royce-Liebhaber bekannt: die einen verehrten ihn, die anderen lehnten ihn vehement ab – Zwischentöne waren fast unmöglich. Heute, mit dem Abstand von 20 Jahren und der integralen Landkarte im Hintergrund, ist es sicher leichter, ihn und seine Neo-Sannyas-Bewegung angemessen zu beurteilen. Rückblickend muß man feststellen, daß er – auch ohne Wilbers Landkarte zu kennen – in seiner spirituellen Arbeit schon ziemlich integral war. Ich kenne wohl kaum einen spirituellen Meister, der so lupenrein grüne Spiritualität verkörpert hat, mit all den Fortschritten im Verhältnis zu früheren Ebenen. Dazu gehört z.B. seine geradezu lustvolle Entzauberung religiöser Mythen, weshalb er sich liebend gerne mit den Vertretern prärationaler Religionen anlegte bzw. sie in Witzen auf die Schippe nahm. In der Poona-1-Phase betonte er immer wieder, daß er eigentlich „der Freund“ sei – also Hierarchien ablehne – und machte sich über den klassischen Guru-Zirkus lustig (was allerdings später in das Gegenteil kippte). Auf der anderen Seite waren da natürlich auch die Einschränkungen, die der pluralistischen Ebene eigen sind: Seine Spiritualität kannte viele Zustände, aber keine Ebenen und sein Narzißmus könnte ein Musterbeispiel für Boomeritis sein. Ähnlich wie die humanistische Psychologie der 70er Jahre machte auch er in dem Bemühen, den westlichen Intellektuellen wieder Körper und Gefühl nahezubringen, den Verstand für alles Übel auf der Welt verantwortlich. Diese Überreaktion auf unsere „Verkopfung“ hat Fritz Pearls mit seinem berühmten Satz „Loose your mind and come to your sense.“ sehr gut auf den Punkt gebracht. Sie führte dazu, daß viele Sucher in dieser Zeit dem Irrtum verfielen, man müsse sich den Verstand amputieren und auf eine prärationale Ebene zurückfallen, um die Wahrheit zu finden – dabei geht es doch eigentlich um Transzendenz.

Natürlich hatte Oshos grüne Spiritualität Vorläufer, wie z.B. Sri Aurobindo und Jiddhu Krishnamurti. Doch während diese beiden nur in verhältnismäßig kleinen Kreisen wirkten, waren die Neo-Sannyasins eine echte Massenbewegung. Im Gegensatz zur Krishna-Bewegung oder zu Maharishi Mahesh Yogi (Transzendente Meditation) und anderen sehr in der prärationalen indischen Religion gefangenen Gurus, wußte Osho seine eigene Spiritualität weitgehend von lokalen und temporären Traditionen freizuhalten und auf das Wesentliche zu reduzieren. In seinen Lectures über Buddhismus, Hinduismus, Christentum, Islam, Chassidismus oder was auch immer vertrat er einen konsequent pluralistischen Ansatz. Jeder Weg ist der richtige – wenn

man ihn nur geht. Auch sei er nicht der einzige Erwachte – es gäbe durchaus noch andere, die für bestimmte Menschen besser geeignet seien, als er. Es gelang ihm immer wieder – ohne das es damals Wilbers Begriffe wie „Oberflächen- und Hintergrundstruktur“ schon gegeben hätte – hinter allen kulturellen Eigenarten der verschiedenen Religionen den universellen mystischen Kern sichtbar zu machen. Das hatte natürlich eine große Anziehung auf die jungen Intellektuellen aus der Hippie- und 68er-Bewegung in Amerika und Europa.

Osho war auch einer der Ersten, der statt dem mythischen „entweder-oder“ ein „sowohl-als-auch“ in der spirituellen Praxis postulierte: Da alles, was ist, göttlich ist, schließen sich spiritueller Weg und irdischer Genuß nicht aus, sondern können sich ergänzen – es gibt keinen Grund, der Erleuchtung willen der Welt zu entsagen. Disziplin sei wichtig, um regelmäßig zu meditieren – aber es soll auch Spaß machen. Wenn die Meditation keinen Spaß macht, ist es die falsche Meditation! Und auch das Mann-Frau-Spiel ist Teil dieses göttlichen Universums, also solle man es – möglichst bewußt – genießen.

Ein weiteres bleibendes Verdienst dürfte die praktische Integration von Psychotherapie und Spiritualität sein, die die Sannyas- Selbsterfahrungsgruppen bis heute prägt. Viele bekannte Therapeuten des Human Growth Movement gingen in Poona ein und aus. Osho betonte immer wieder, daß vor dem Putzen des Bewußtseinspiegels mit Hilfe von Meditation erst einmal der psychische Sperrmüll hinausgetragen werden müsse. Seine Therapeuten nahmen viel von dem vorweg, was später als integraler Ansatz in der Psychotherapie ausformuliert wurde, z.B. die Abarbeitung verschiedener Lebensthemen in der Reihenfolge der Bewußtseins Ebenen und die themenorientierte Anwendung psychotherapeutischer Methoden (anstatt der bis heute üblichen Methoden-Fixiertheit).

Im Zusammenhang mit dem Thema ist besonders zu erwähnen, daß Osho durch seinen pluralistischen Ansatz half, den Schatz spiritueller Techniken, den die verschiedenen Religionen angesammelt hatten, einem großen Publikum zugänglich zu machen. So konnte man in seinem Ashram in Poona nebeneinander Buddhistische, Hinduistische und Sufi-Meditationen sowie tantrische und schamanische Techniken praktizieren. Er betonte immer mal wieder, daß man – nur weil man die Methode einer bestimmten Religion benutzt – noch lange nicht verpflichtet ist, auch deren Interpretationsmodelle kritiklos zu übernehmen. Letztendlich gehe es darum, die damit gemachten Erfahrungen in den eigenen kulturellen Kontext einzuordnen.

Aus der Einsicht, daß wir westlichen Sucher durch unsere starke kognitive Orientierung kaum Zugang zu unserem individuellen Schatten bzw. zu subtileren Zuständen haben, begann Osho, eigene Meditationstechniken zu entwickeln, speziell die aktiven Meditationen. Natürlich gab es dafür schon Vorläufer in anderen Traditionen, z.B. Yoga-Techniken, Sufi-Atmen oder spirituelle Tänze. Wie ich an späteren Beispielen zeigen werde, gelang es ihm aber, sehr fein aufeinander aufbauende Phasen zu kreieren. Seiner Ansicht nach führe der Weg vom Grobstofflichen in immer feinere Bereiche bis zuletzt in die Leerheit und Stille – so, wie auch Wilber die Entwicklung über die Zustände charakterisiert. Dieser Weg findet sich sowohl in der Auswahl verschiedener Meditationen über einen längeren Zeitraum als auch innerhalb jeder Meditation. Osho empfahl, mit aktiven, relativ groben Meditationen (z.B. seiner Dynamischen) zu beginnen, diese so lange zu praktizieren, bis man das Gefühl habe, ihr Potential ausgeschöpft zu haben (mindestens aber 21 Tage) und dann auf ein neues „Fahrzeug“ zu wechseln. In den 7 Jahren, die ich Sannyasin war, konnte ich genau das an mir beobachten: daß es nach längerem Praktizieren immer einen Zeitpunkt gab, wo

mir eine Technik als „zu grob“ erschien und ich auf eine subtilere wechselte, bis ich am Ende nur noch in Stille dasaß. Doch hatte dieses Za-Zen / Vipassana eine völlig andere Qualität als am Anfang meiner spirituellen Suche.

Ähnlich ist der Ablauf innerhalb einer solchen Meditation: Die eigentliche Meditation ist immer die Stille-Phase am Ende. Da eine wirkliche innere Stille von vielen „Westmenschen“ aber nicht aus dem Stand realisiert werden kann, wird sie durch aktive Phasen vorbereitet. Das möchte ich nachfolgend an zwei Beispielen demonstrieren.

Die Dynamische Meditation ist wohl Oshos berühmteste Schöpfung. Er hat einmal dazu bemerkt, daß 10 Minuten bewußter Verrücktheit am Tag die beste Psychiatrie-Prävention sei. Die Dynamische ist eine Methode, die sich schwerpunktmäßig an den persönlichen Schatten wendet – sozusagen eine spirituelle Praxis mit inkludierter Kurzzeittherapie. Normalerweise wird sie gleich nach dem Aufstehen auf nüchternen Magen gemacht, als Frühsport-Ersatz. In der ersten Phase wird der Körper total mit Sauerstoff aufgepumpt, indem man mit vollem Körpereinsatz chaotisch ausatmet. Dadurch wird das sensumotorische Selbst aktiviert. Die zweite Phase ist dem ungehinderten Gefühlsausdruck gewidmet: alles, was sich aufgestaut hat oder verdrängt wurde, darf unzensiert ausgedrückt werden – Weinen, Lachen, Schreien, Um-sich-schlagen, Zappeln, Grimmassieren – eine vollkommene Befreiung des emotionalen Selbstes (lediglich Gewalt gegen sich, andere oder die Umwelt ist verboten). In der dritten Phase kommt es zu einem Umschalten von den Ebenen des manifesten ICHs zu den subtileren Bewußtseinszuständen: 10 Minuten springt man mit erhobenen Armen und schreit jedes Mal beim Aufkommen „Huh!“. Normalerweise ist man nach wenigen Minuten am Ende seiner Kräfte – doch wenn man über diesen Punkt hinaus geht, gibt es ein Phänomen, das „second wind“ genannt wird: man identifiziert sich mit einem größeren Bewußtseinsraum (eine Schutzreaktion, um den Schmerz auszuhalten), IN DEM der Körper plötzlich wie ein Flummi ganz leicht und wie von selbst weiterspringt. Irgendwann ertönt in der Musik ein „STOP!“ und man bleibt wie angewurzelt stehen. Jetzt beginnt die eigentliche Meditation, indem man die nächsten 15 Minuten seinen Atem und die Energieströme beobachtet: der ganze Körper ist ein einziges Fließen innerhalb des erweiterten Bewußtseinsraumes, eher ein flüssiger Prozeß, denn ein festes Ding. Als letztes gibt es eine Tanzphase, die einen aus dieser doch sehr heftigen Meditation wieder in den Alltag holt. Vielleicht schütteln Sie den Kopf, wenn Sie das lesen: „Mein Gott, was kann man nur für verrückte Sachen machen.“ Dazu kann ich nur sagen: die ersten drei Tage Dynamische waren immer eine Quälerei – danach entfaltete diese Meditation einen wahren Suchtcharakter. Ich kann mich nicht erinnern, dass ich jemals sonst so wenig Schlaf brauchte und über den Tag so energievoll und ausgeglichen war wie in den Zeiten, in denen ich regelmäßig die „Dynamische“ praktiziert habe. (Welche Auswirkungen diese Technik auf die Wirbelsäule haben mag, steht auf einem anderen Blatt.)

Als zweites Beispiel möchte ich die Kundalini-Meditation beschreiben, da hier die Wirkung über die Zustände stärker im Mittelpunkt steht. Sie ist viel sanfter und man macht sie am Spätnachmittag, um die Tagesereignisse zu integrieren. Auch wenn sie längst nicht so berühmt ist, so ist sie vielleicht die beliebteste aller Osho-Meditationen und hat sich unter dem Namen „Schüttelmeditation“ auch in unser Gesundheitswesen eingeschlichen. Richtig ausgeführt ist sie der pure Genuß. Die erste Phase beginnt damit, daß man den Körper ganz leicht aus den Knien heraus vibrieren läßt – so, als ob man im Winter frierend an der Straßenbahnhaltestelle steht und vergessen hat, die Knie durchzudrücken. Man kann dabei in die Vorstellung gehen, daß sich alles, was man

am Tage erlebt hat, „zurechschüttelt“, seinen richtigen Platz findet. Dies führt zu einer Entspannung der gesamten manifesten Person: Körper, Gefühl und Verstand. Nach dem Musikwechsel beginnt man, den Körper tanzen zu lassen – die Betonung liegt auf „lassen“, da es nicht um einstudierte Tanzschritte oder die Schönheit von Bewegungen geht, sondern darum, daß das Subtile sich durch den Körper frei ausdrücken kann, sozusagen ein Tanz-Latihan. Es ist, als ob man einem Bewußtsein, das Nicht-Ich ist, seinen Körper überläßt, während das Ich-Bewußtsein einfach nur zuschaut. Das klingt ganz simpel, ist für viele Menschen aber eine echte Herausforderung. In der nächsten Phase bleibt man in der klassischen Version stehen, legt die Hände auf das Herz und läßt sich von einer sehr sanften Musik tragen. Den Raum, der dadurch geöffnet wird, würden wir in der integralen Sprache als „tiefer subtil“ bezeichnen, vielleicht auch als Big Heart. Die letzte Phase ist dann das Eintreten in den kausalen Zustand: gegenstandslose Meditation im Sitzen in Stille.

Dies waren zwei Beispiele, die deutlich machen, wie Osho verschiedene Bewußtseinsräume in seinen Meditationen berücksichtigt hat, ohne sie so klar zu benennen, wie es mit Wilbers Modell möglich ist. Er hat noch eine Reihe weiterer Meditationen kreiert, die eine der beiden Entwicklungsrichtungen fokussieren und immer dem gleichen Muster folgen: von der Aktivität zur Stille. Für die Ebenen gibt es z.B. die Mystic Rose (Lachen, Weinen, Stille) oder die No-Mind Meditation (Brabbeln, Stille). Bei der Nadabrahma (Summen, Energie abgeben, Energie aufnehmen, Stille) oder der Gourishankar (spezielle Atem-Technik, Kerze schauen, Latihan, Stille) liegt der Schwerpunkt wiederum auf der Erkundung der verschiedenen subtilen Zustände. Für jeden, der tiefer informieren möchte, lohnt es sich, in „Das orangene Buch“ zu schauen. Darin sind über 100 Meditationstechniken beschrieben – sowohl von Osho selbst kreierte, als auch solche aus anderen Religionen – so daß es auch nach vielen Jahren noch eines der besten und umfassendsten Meditationshandbücher ist. Inzwischen sind auch einige Meditationen recht populär geworden, die in Oshos Tradition von Schülern oder anderen Vertretern der neuen Spiritualität entwickelt wurden. Dazu gehört z.B. Karunesh mit der „Heart Chakra Meditation“, Bodhigyan Gerd Ziegler mit der „Vision der Freude Yang“, Shakti Gawain mit der „Kali Meditation“ und Veresh mit der „AUM“. Für viele dieser Meditationen gibt es spezielle, unterstützende Musik. Für Oshos Nadabrahma und Kundalini habe ich mir vor einigen Jahren erlaubt, neue Tracks zu mixen, weil die Original-Musik aus den 70ern meinen Patienten „zu verstaubt“ klang. Man kann sie sich von meiner Soundcloud-Seite (siehe unten) runterladen. All diese Meditationstechniken haben bis heute nichts von ihrer Wirksamkeit verloren, so daß es sinnvoll ist, sie auch im integralen Kontext einzusetzen. Gemäß seiner eigenen Haltung, sich großzügig bei anderen Religionen zu bedienen, ist es nur legitim, die Erfahrungen, die wir mit seinen Methoden machen, auf unsere eigene, integrale Weise zu interpretieren.

Im Jahre 1990, einige Monate nach Oshos Tod, hatte ich das Gefühl, daß die Zeit der Gurus nun für mich vorbei sei und ich verabschiedete mich von meinem „Sommer in Orange“. Doch bin ich bis heute dankbar dafür, daß ich durch ihn begriffen habe, was Meditation wirklich bedeutet. Und rückblickend muß ich sagen: Der Wessi hatte recht – die Sannyas-Zeit war der lustigste Teil meiner spirituellen Reise – und das, obwohl ich sie in der DDR erlebt habe.

Der Autor:

Wulf Mirko Weinreich (Jahrgang 59) beschäftigt sich seit seinem 16. Lebensjahr mit spirituellen Fragen. 1985 gründete er ein illegales Osho-Meditationszentrum in Leipzig. Nach der Wiedervereinigung Deutschlands studierte er Psychologie (Abschluß Dipl.-Psych.), sowie Religionswissenschaft, Ethnologie und Sinologie. Als Therapeut arbeitet er vor allem mit Interventionen der Humanistischen, Systemischen und Transpersonalen Psychotherapie sowie spirituellen Methoden. 2005 erschien das Buch „Integrale Psychotherapie“ (Heiligenfelder Forschungspreis des DKTP). Seitdem hält er verstärkt Referate und Vorlesungen zu integralen Themen. Bis 2008 war er maßgeblich am Aufbau der Drogenabteilung in der „Fachklinik am Kyffhäuser“ beteiligt. 2009 erschien "Das andere Totenbuch". Aktuell ist er in eigener Praxis in Leipzig tätig.

Praxis: <http://www.psychotherapie-in-leipzig.de>

Theorie: <http://www.integrale-psychotherapie.de>

Musik: <http://soundcloud.com/dj-mt-space>