1. Abends sterben: sei wie tot
2. Morgens leben: sich schaukeln und atmen

"Mache diese stille Meditation spät abends, wenn du schlafen gehst, fünfzehn Mi-nu-ten lang folgende Meditation. Es ist eine Todes-meditation:

Anleitung zur Sterbemeditation

Lege dich hin und entspanne deinen Körper. Habe einfach das Gefühl, jetzt zu sterben – dass du dich nicht mehr rühren kannst, weil du tot bist. Erzeuge einfach das Gefühl, dass du dich jetzt aus dem Körper zurückziehst. Mach das zehn, fünfzehn Minuten lang, und du wirst es binnen einer Woche tatsächlich spüren. Schlafe ein, während du so meditierst. Brich es nicht ab. Lasse die Meditation in den Schlaf übergehen, und wenn dich der Schlaf übermannt, lasse es geschehen.

Abends sterben - morgens leben

Mache also abends vor dem Einschlafen die Todesmeditation, und die Lebensmeditation unmittelbar vor dem Aufstehen.

Anleitung zur Lebensmeditation

Wenn du am nächsten Morgen merkst, dass du wieder wach bist – ohne die Augen zu öffnen –, machst du die Lebens-medi-tation. Habe das Gefühl, immer lebendiger zu werden – dass das Leben jetzt zurückkommt und dein ganzer Körper sich mit Leben und Energie füllt. Beginne dich im Bett zu bewegen, mit geschlossenen Augen im Bett hin und her zu schaukeln. Spüre einfach, wie das Leben in dich einströmt. Spüre, dass der Körper zu einem großen Energiestrom wird – genau das Gegenteil zur Todesmeditation.

Nach dem Sterben - das Leben ruft!

Bei der Lebensmeditation kannst du tief Luft holen. Fühle dich einfach voller Energie … wie mit dem Atmen das Leben einströmt. Fühle dich erfüllt und wohl, lebendig. Dann, nach fünfzehn Minuten, stehe auf. Diese beiden zusammen – die Lebens- und die Todes-medi-tation – werden dir enorm weiterhelfen."

Osho , Zitat - Auszug

Quelle: http://www.findyournose.com