

## **Anleitung zur Latihan Meditation**

### **40 Minuten den Körper von selbst bewegen lassen**

**"Stehe entspannt in einem leeren Raum, die Augen sind geschlossen. Warte. Plötzlich fühlst du, wie sich deine Hand bewegt. Oder dein Kopf. Verhindere es nicht, gehe mit der Bewegung mit. Mache die Bewegung aber auch nicht größer als sie ist, sonst wirst du wieder zum Macher.**

**Latihan ist Loslassen. Deine Körperenergie fällt in Harmonie mit der universellen Energie und dadurch geschehen bestimmte Dinge in deinem Körper: Du magst zu tanzen beginnen, du magst dich im Kreis drehen, deine Hände bewegen sich vielleicht oder deine Beine. Vielleicht beginnst du Worte zu sprechen, deren Bedeutung du nicht verstehst oder die überhaupt keine Bedeutung haben.**

**Sich nicht einmischen, wie verrückt sein**

**Du mischt dich nicht ein, weder um den Prozess zu kontrollieren, noch, um ihn zu unterstützen. Alles würde stören. Du lässt alles sein. Beim ersten Mal wird es verrückt aussehen. Genauso, wie du immer vor Verrücktsein Angst hattest, so wirst du dich auch jetzt fürchten, denn du wirst wirklich wie verrückt sein. Plötzlich streckst du ohne Grund deine Zunge heraus, du bewegst deinen Kopf ohne Absicht, du springst und tanzst und machst lauter komische Dinge, von denen du niemals gedacht hättest, dass du sie jemals tun würdest.**

**Unbedingt im Beobachten bleiben**

**Nur 40 Minuten lang in diesem gelösten Zustand werden dir ein großartiges Wohlgefühl geben. Nichts sonst kann dich so gut fühlen lassen.**

**Doch du musst noch etwas hinzufügen. Dynamische Meditation ist Latihan plus noch etwas mit dabei. In Latihan bist du völlig weg, ohne Bewusstsein. In der Dynamischen Meditation bleibst du im Beobachten. Das ist etwas anderes, als ein Macher zu sein. Dränge dich nicht zu irgendeiner Handlung, zwing dich zu nichts und verhindere nichts, nimm einfach nur wahr, was passiert. Das fehlt im traditionellen Latihan, das Beobachten. Ohne bewusst zu bleiben kann Latihan gefährlich sein.**