

Vasumaya Christiane Wurm
Reikimeisterin und – leherin
Meditationsleiterin
+49 (0) 173 352 5291
www.vasumaya.de



Aktive Meditation - Osho Nadabrahma

Kreiert vom indischen Mystiker Osho für den heutigen Menschen der schnelllebigen Zeit.

Aktive Meditationen wurden von Osho für den modernen Menschen entworfen, der heute unter ganz anderen Umständen lebt, im Vergleich zu den Menschen, die vor 2.000 oder 2.500 Jahren, als Meditationen wie Vipassana etc. entwickelt und praktiziert wurden. Für die meisten von uns ist es in der Regel schwierig, sich einfach hinzusetzen und sofort, einfach still zu sein und mit dem Denken aufzuhören. In Anbetracht dieser sehr unterschiedlichen Umstände dieses Jahrhunderts haben die aktiven Meditationen am Anfang aktive Phasen, um einen darauf vorzubereiten dann langsam in den Zustand der Meditation und des Nichtdenkens einzutreten. In vielen therapeutischen Einrichtungen werden diese Meditationen schon seit Jahren eingesetzt, insbesondere die Osho Kundalini und Osho Dynamische Meditation.

Link Erklärungsvideo Osho Nadabrahma Meditation: <https://youtu.be/RYMKGFGGRwQ>

Die Musik zur Meditation die einen durch die 3 Phasen führt und begleitet findet man hier: <https://soundcloud.com/oshosatori/oshonadabrahma-meditation> oder man kann die [Musik-CD erwerben/runterladen](#).

Die Meditation hat 3 Phasen – Dauer gesamt 1 Stunde

Der Wechsel der Phasen wird durch den Wechsel der Musik signalisiert.

- 1. Phase Summen:** finde eine bequeme Position, in der Du 30 Minuten lang mit geradem Rücken sitzen kannst. Fange langsam an und lassen Sie das Summen gerade so laut sein, dass jemand neben dran es hören könnte. Finde Deinen Ton, indem Du variiert bis Du spürst, dass dies Dein Ton ist. Es könnte sich eventuell anfühlen wie ein innerer "Motor".
- 2,a Phase Handflächen Kreisen:** Bewegen die Hände mit den Handflächen nach oben in einer kreisförmigen Bewegung nach außen. Beginnend am Hara - 2 Finger unterhalb des Nabels - dabei bewegen sich beide Hände sehr langsam vorwärts und teilen sich dann und bilden zwei große Kreise, die sich links und rechts spiegeln. Die Bewegung ganz langsam sein lassen. Spüren dass Du dem Universum Energie gibst.
- 2,b Phase Handflächen Kreisen:** Wenn die Musik nach 7½ Minuten wechselt, drehe die Hände Handflächen nach unten und beginne sie in die entgegengesetzte Richtung zu bewegen. Jetzt kommen die Hände zum Nabel hin zusammen und bewegen sich nach außen zu den Seiten des Körpers. Spüren, dass Du Energie aufnimmst. Auch diese Bewegung ist sehr langsam.
- 3. Phase liegen:** Stille Phase, auf dem Rücken liegend. Sei der Beobachter, komm nach Hause.

Genieß es! ♥