

## KUNDALINI MEDITATION © nach Osho

### Die Heil-Wirkungen der Kundalini Meditation sind:

- Abbau emotionaler und körperlicher Spannungen und Blockaden
- Harmonisierung und Wohlgefühl
- Steigerung der Selbstwahrnehmung
- Steigerung der Lebensfreude

Die Kundalini Meditation eignet sich besonders für den Abend um von der Arbeit, dem Alltag zu entspannen.

### Die Kundalini Meditation dauert 1 Stunde.

Sie ist in 4 Phasen unterteilt. Die dritte Phase kann auch zum Kürzen der Meditation weggelassen werden. Du benötigst dafür die zugehörige CD, deren Musik dich durch die einzelnen Phasen führt.

Während der ganzen Zeit sind deine Augen geschlossen, wenn du möchtest benutze eine Augenbinde. Dies dient dazu, dass du dich nicht im Außen verlierst.

#### 1. Phase- 15 Min. Schütteln

Du stehst schulterbreit, hast guten Bodenkontakt und lässt dich von den Füßen ausgehend im Rhythmus der Musik schütteln. Dein ganzer Körper ist locker nur deine Beine schicken die Vibration durch den Körper. Auch dein Kopf beginnt sich zu Schütteln und die Gedanken verschwinden. Energie strömt aus der Erde in deinen Körper.

#### 2. Phase- 15 Min. Tanzen

Die Musik ändert sich und eine heitere Musik lädt zum Tanzen ein. Du bewegst dich frei und lässt deinen Körper die Bewegung finden, die er braucht um sich auszudrücken.

#### 3. Phase- 15 Min. Sitzen oder Stehen

Du setzt dich bequem auf dein Meditationskissen oder auf einen Stuhl. Wenn du magst kannst du auch stehen bleiben. Die Musik wechselt zu sphärischen Klängen. Du kannst dir jetzt eine weite Ebene vorstellen auf die du hinunter schaust. Du fühlst diesen Raum und dehnt dich aus.

#### 4. Phase- 15 Min. Liegen oder Sitzen, Stille und Beobachtung.

Du legst dich hin, nutze eine Decke oder Kissen wenn du magst. Du kannst dich auch hinsetzen, wenn du vorher gestanden bist. Nun kannst du dich entspannen und beobachten, was in dir, mit deinem Körper passiert. Folge zwanglos deinem Atem und genieße die Stille in dir. Kommen Gedanken auf, halte sie nicht fest und lass sie weiter ziehen. Es gibt nichts zu tun.

Die Meditation endet mit einem Gong, jetzt bist du regeneriert und kannst den Rest des Tages genießen.

Musik-Stream:

<http://www.oshorajneesh.com/osho-kundalini-meditation-music-download.htm>

Kaufen:

[https://www.buecher.de/shop/musik/kundalini-meditation-music/v-a-sounds-true/products\\_products/detail/prod\\_id/27988010/](https://www.buecher.de/shop/musik/kundalini-meditation-music/v-a-sounds-true/products_products/detail/prod_id/27988010/)

## KUNDALINI MEDITATION © nach Osho

### Allgemeines zur Meditation:

Meditation ist nicht nur eine Technik die man anwendet, sondern ein Zustand der Achtsamkeit. Bei einer Meditationstechnik geht es im Wesentlichen um folgende drei Aspekte:

1. Beobachter sein – beobachte einfach nur was geschieht.
2. Bewerte nicht – nimm ohne zu urteilen wahr, was gerade ist.
3. Loslassen – Lass alle Spannungen, Gedanken und Vorstellungen los.

Meditation ist ein wichtiger Begleiter auf dem Weg der Heilung, auf dem Weg zu sich selbst, auf dem Weg zum wahren Wesenskern.

Meditiere so häufig wie möglich und wähle die Variante aus, die dir am meisten entspricht.

Wenn du den inneren Raum der Stille einmal entdeckt hast, möchtest du ihn immer wieder aufsuchen und die Meditation wird dir leicht fallen.

*"Meditieren ist ein Abenteuer, das wunderbarste das ein Mensch leben kann" Osho*