

## NADABRAHMA MEDITATION © nach Osho

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

- Wirkt heilend aufbauend und nährend
- Baut Chi (Lebensenergie) im Körper auf
- Schwingungen regulieren die Drüsen und die endokrinen Organe
- Entschleunigung, Abbau emotionaler und körperlicher Spannungen
- Harmonisierung und Wohlfühl

Die Nadabrahma Meditation ist eine Mantra Meditation und wurde von einer alten tibetischen Technik abgeleitet. Sie kann zu jeder Tageszeit oder auch nachts alleine oder mit anderen durchgeführt werden. Es empfiehlt sich, bei dieser Meditation einen nüchternen Magen zu haben und hinterher mindestens 15 Minuten nichts zu tun.

### Die Nadabrahma Meditation dauert 1 Stunde.

Sie ist in 4 Phasen unterteilt. Du sitzt die ganze Zeit, bzw. in der letzten Phase kannst du dich auch hinlegen. Deshalb Sorge dafür, dass du bequem sitzt, um gut in die Entspannung zu kommen. Während der ganzen Zeit sind deine Augen geschlossen, wenn du möchtest benutze eine Augenbinde.

#### 1. Phase- 30 Min. **Summen**

Summe und spüre, wie dein Körper durch die Vibration in Schwingung versetzt wird. Der Glockenklang der Musik unterstützt dich dabei. Lass Körper und Geist von den Schwingungen erfüllt werden. Es gibt keine spezielle Atemtechnik in dieser Meditation, du kannst deine Tonlage verändern und auch deinen Körper sanft bewegen, wenn dir danach zumute ist. Es kommt der Moment, wo das Summen von selbst geschieht und du einfach nur zuhörst. Werde mehr und mehr zum Zuhörer.

#### 2. Phase- 7,5 Min. **Herzförmige Armbewegungen schenkend**

Die Musik ändert sich und sphärische Klänge leiten die Bewegung ein. Das Summen verstummt. Du hältst deine Hände vor deinem Nabel, die Fingerspitzen berühren sich, die Handflächen nach oben. Du beginnst die Hände, in einem kaum spürbaren Tempo, von dir weg zu bewegen. Nach einer gewissen Zeit trennen sich die Hände und beschreiben jeweils nach außen einen Bogen und kommen zur Mitte vor dem Nabel zurück, sodass die Form eines Herzens entsteht. Die Bewegung ist so langsam, dass du glaubst sie geschieht von selbst. Dabei spürst du, wie deine Energie zur Existenz fließt, du dich allem schenkst.

#### 3. Phase- 7,5 Min. **Herzförmige Armbewegungen empfangend**

Die Musik klingt aus und eine kurze Pause entsteht. Jetzt beginnt die Phase des Empfangens. Deine Hände sind wieder vor dem Nabel, Handflächen nach unten und du beginnst die Bewegung jetzt in umgekehrter Richtung. Vor dem Bauch seitlich weg im Bogen nach vorne und gemeinsam zurück zur Bauchmitte. Während die Bewegung geschieht, spürst du wie Lebensenergie zu dir fließt und du mit allem verbunden bist.

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

Die Musik endet und du legst dich jetzt hin. Nutze eine Decke oder Kissen, wenn du magst. Wenn du möchtest, kannst du auch sitzen bleiben. Nun kannst du dich entspannen und beobachten, was in dir, mit deinem Körper passiert. Folge

## NADABRAHMA MEDITATION © nach Osho

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 drei Gongs, jetzt bist du regeneriert und kannst den Rest des Tages genießen.

Musik-Stream:

[https://www.oshorajneesh.com/download/osho-meditations/osho-nadabrahma\\_meditation.mp3](https://www.oshorajneesh.com/download/osho-meditations/osho-nadabrahma_meditation.mp3)

Kaufen:

<https://www.amazon.de/gp/product/B0000009CC?ie=UTF8&tag=findycom-21&linkCode=as2&camp=1638&creative=6742&creativeASIN=B0000009C>