

## DEVAVANI MEDITATION © nach Osho

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

- Entspannend und schlaffördernd
- Wirkt öffnend und hilft Hemmungen abzubauen
- Emotional heilend und spricht vorsprachliche Gehirnregionen an
- Harmonisierung und Wohlgefühl

Devavani bedeutet „göttliche Stimme“. Bei dieser Meditation gehst du zurück in deine frühe Kindheit, als du begonnen hast die Laute deiner Eltern zu kopieren. Diese „frühkindliche Sprache“, die noch keine Bedeutung hat, beruhigt deinen Verstand, da er hier keinen Anreiz für Gedanken findet und zugleich aber beschäftigt ist. Die Herausforderung besteht darin, so unschuldig wie ein Kind zu sein und die Laute und Töne nicht zu bewerten. Sei natürlich und kümmere dich nicht um das was andere denken könnten. Auch die Laute der anderen lässt du an dir vorbeiziehen ohne sie zu bewerten. Diese Meditation kann zu jeder Tageszeit durchgeführt werden, ist aber besonders für den Abend geeignet. Kurz vor dem Schlafengehen durchgeführt, geleitet sie dich in einen tiefen Schlaf.

### Die Devavani Meditation dauert 1 Stunde.

Sie ist in 4 Phasen unterteilt. In den ersten beiden Phasen sitzt du, 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- 15 Min. Sitzen

Sitze ruhig da, lausche der Klavier-Musik und entspanne dich.

#### 2. Phase- 15 Min. „göttliche Stimme“ im Sitzen

Ein Gong ertönt und die Musik endet. Du beginnst dich mit einfachen Lauten wie „la la la“ oder „lu lul lo lo“ einzustimmen. Sei mutig und lasse einfache Laute erklingen. Mit der Zeit spürst du, dass sich etwas in dir ausdrücken möchte. Lausche dem unbefangenen Kind in dir. Die „göttliche Stimme“ führt dich nach innen.

#### 3. Phase- 15 Min. „göttliche Stimme“ mit Bewegung

Ein weiterer Gong erklingt und du stehst auf. Du lässt deinen Lauten und Ton-Kreationen weiterhin freien Lauf und beginnst dich im Einklang mit deiner Stimmung zu bewegen. Du spürst, wo dich deine Laute hinbringen möchten und drückst dieses noch mit deinem Körper aus.

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

Ein weiterer Gong erklingt und du legst dich jetzt hin. Nutze eine Decke oder Kissen, wenn du magst. Nun kannst du dich entspannen und nachspüren, was die „göttliche Sprache“ in dir anklingen hat lassen. 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 entspannt und kannst den Rest des Tages genießen oder dich schlafen legen.

Original-Beschreibung und Musik-Download:

<http://www.oshomeditations.com/devavani-meditation/>