

Nadabrahma Meditation von Osho

Die Nadabrahma Meditation ist eine einstündige Meditationstechnik in drei Phasen. Sie wurde von einer alten tibetischen Technik adaptiert, die ursprünglich in den frühen Morgenstunden gemacht wurde. Die Nadabrahma Meditation kann zu jeder Tageszeit gemacht werden, allein oder zusammen mit anderen. Es empfiehlt sich, bei dieser Methode einen nüchternen Magen zu haben und hinterher mindestens 15 Minuten nichts zu tun.

Erste Phase: 30 Minuten

Sitze in entspannter Haltung mit geschlossenen Augen und geschlossenem Mund. Fange an zu summen, und zwar gerade laut genug, dass es andere noch hören können, lass die Vibration sich über den ganzen Körper ausbreiten. Es wird ein Moment kommen, von dem an das Summen von selbst geschieht und du zum Zuhörer wirst. Du kannst deine Tonlage verändern und dich dabei auch ganz leicht und langsam in den Hüften wiegen, wenn du dich danach fühlst.

Zweite Phase: 15 Minuten

Die zweite Phase ist in zwei Teilen von je 7 1/2 Minuten aufgeteilt. Bewege in der ersten Hälfte deine Hände mit den Handflächen nach oben, in einer Körper weggehenden kreisförmigen Bewegung. Vom Nabel aus gehen beide Hände nach vorne und trennen sich dann zu zwei spiegelgleichen, großen Kreisen nach rechts und nach links. Die Bewegung sollte so langsam sein, dass es dir zeitweise so vorkommt, als seien die Arme gar nicht in Bewegung. Fühle, dass du Energie nach außen an das Universum abgibst.

Nach sieben und halb Minuten drehe die Hände um, die Handflächen sind jetzt nach unten gerichtet, und bewege sie in die entgegengesetzte Richtung. Die Hände treffen einander jetzt in der Nabelgend und gehen dann zu beiden Seiten des Körpers auseinander. Fühle, dass du Energie hereinholst. Wie in der ersten Phase auch, kannst du leichte Körperbewegungen zulassen.

Dritte Phase: 15 Minuten

Sitze oder liege absolut ruhig und still.