

**Vasumaya Christiane Wurm**  
Reikimeisterin und – leherin  
Meditationsleiterin  
+49 (0) 173 352 5291  
[www.vasumaya.de](http://www.vasumaya.de)



# Aktive Meditation – Osho Kundalini

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 zum Erklärungsvideo](https://youtu.be/O9xs9AMjFtQ)** der **Osho Kundalini Meditation**: <https://youtu.be/O9xs9AMjFtQ>

## **Die Musik zur Meditation die einen durch die 4 Phasen führt und begleitet**

findet man hier: [https://soundcloud.com/osho\\_satori/osho-kundalini-meditation](https://soundcloud.com/osho_satori/osho-kundalini-meditation) oder man kann die [Musik-CD erwerben/runterladen](#).

## **Die Meditation hat 4 Phasen – Dauer gesamt 1 Stunde**

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

- 1. Phase Schütteln:** Guter Stand – die Beine schulterbreit, die Füße parallel, locker in den Knien und im Becken. Den Kiefer locker lassen und den Mund leicht geöffnet. In "Ja-Bewegung" schütteln. Das Schütteln von den Füßen her geschehen lassen und weiter in den gesamten Körper. Lass das Schütteln lebendig sein, verändere den Rhythmus, lass es nicht automatisch werden - es hilft, im Moment zu bleiben. Schüttele alles ab, was Du gehen lassen willst.
- 2. Phase Tanzen:** sanft vom Schütteln zum Tanzen übergehen, den Körper sich einfach bewegen lassen, tanzen. Lächeln, sich lebendig fühlen, ist willkommen - feiern, genießen, sich erfreuen.
- 3. Phase Stehen oder Sitzen:** Sitzen oder stehen - die Wirbelsäule gerade und möglichst ohne Anlehnen sitzen. Werden Sie zum Zuhörer, lausche der Musik.
- 4. Phase Liegen:** Auf den Rücken legen, Hände seitlich vom Körper, Beine und Kopf gerade. Werde zum Beobachter. Wenn Gedanken kommen beobachte sie wie Wolken, ohne zu urteilen, komm zurück zum Beobachter sein - komm nach Hause zu Dir selbst.

♥ Genieße es!