



動態靜心

這個靜心是一種快速、強烈而徹底的方法，用來打破在身體頭腦裡那些讓人監禁在過去的老舊而根深蒂固的模式，並且經驗隱藏在這些牢牆背後的自由、觀照、寧靜和平和。

這個靜心的最佳進行時段是在清晨，那個時段就如奧修所形容的：「整個自然界變得活生生，夜晚已過去，太陽正升起，萬物變得清醒而警覺。」

「在靜心過程中無論你在做什麼，你必須持續保持警覺、清醒、覺知。第一階段是呼吸；第二階段是清理；第三階段是咒語：護！」

「保持是一個觀照者。不要迷失了。很容易便會迷失。你在呼吸的當時你可能會忘記；你可能完全融入在呼吸當中以致於你可能忘記觀照。那麼你就錯失了要點。盡可能快而深地呼吸，把你整個能量投注在呼吸上，但仍舊保持是一個觀照者。就好像你是一個旁觀者觀察正在發生的一切，就好像整件事正發生在別人身上一樣，就好像整件事正發生在身體上，而意識就只是聚集在中心觀看著。這個觀照者在所有這三個階段中都必須被帶著。而當一切停止時，在第四階段你變成完全被動、靜止不動，那麼警覺會到達它的最高點。」

奧修

指導語：

這個靜心全程一小時，有五個階段。全程保持眼睛閉著，如果有需要的話可以使用眼罩。它可以單獨進行，如果與其他人一起進行會更強而有力。

第一階段：10分鐘

透過鼻子混亂地呼吸，讓呼吸是強烈、深入而快速，沒有韻律，沒有固定模式——而且把注意力放在吐氣上。身體自己會吸氣。呼吸應該要深入到肺部。盡可能快速、盡可能用力地呼吸，直到你幾乎變成這個呼吸本身。使用你身體的自然律動來幫助你增強你的能量。感覺它愈來愈高漲，而在第一階段的過程中不要停下來。

第二階段：10分鐘

爆發開來！把需要丟出去的一切丟掉。聽從你的身體。給予身體自由去表達它所想表達的一切。變得完全瘋狂。尖叫、大喊、哭泣、跳躍、踢踏、振動、跳舞、唱歌、歡笑；把自己完全放開來。沒有一點保留；讓你的全身繼續保持移動。稍微有意地做出來會幫助你開始。絕不要讓頭腦干涉正在發生的一切。有意識地瘋狂。全然投入。

第三階段：10分鐘

你的雙臂高舉過頭，上下跳躍，同時盡可能深地呼喊咒語：「護！護！護！」每一次落地時，讓你的整個腳板著地，並且讓聲音深深打擊性中心。竭盡全力；讓自己精疲力竭。

第四階段：15分鐘

停！凍結在你所在的任何地方，在你發現自己當下的任何姿勢中。不要以任何方式調整身體。一聲咳嗽，一個動作，任何事，將會驅散能量的流動而一切努力都將白費。觀照發生在你身上的一切。

第五階段：15分鐘

慶祝！隨著音樂舞蹈，表達當下的一切。讓你的活力一整天都伴隨著你。

如果你做靜心的地方不適合發出聲音，你可以以安靜的方式進行這個靜心，也就是在第二階段的發洩時，與其透過聲音來發洩，你可以透過整個身體的揮舞、踢打、移動來發洩。而在第三個階段裡，你可以讓「護」的聲音在你的內在無聲地震動著。

