亢達里尼靜心

這是動態靜心的「姊妹靜心」，做它的最佳時間是在日落或傍晚。在前面兩個階段完全沈浸在顫動和舞蹈中，可以幫助「融化」堅石般的本性，和無論何處能量的流動一直被壓抑和阻塞的地方。如此一來能量就能夠流動、舞蹈和被蛻變成喜悅和歡愉。最後兩個階段會讓這些能量垂直流動，向上移動進入寧靜。它是一種非常有效的方法，可以讓你在白天結束時放鬆開來和放下一切。

談如何震動:

「當你在做亢達里尼靜心時，允許那個震動發生——不要『做』它。安靜地站著，感覺震動的來臨，當身體開始有些顫動時，幫忙它，但不要『做』它。享受它，感受它帶來的喜悅，允許它，接受它，歡迎它，但不要『刻意地做』它。」

「如果你勉強自己震動，那它會變成一種運動，一種身體的、肢體的運動，你雖然還是在震動，但那個震動只會發生在表面，它無法穿透你。在內在你仍然保持是固體的、像石頭般地堅硬，你仍然會是那個操控者、那個「做者」，而身體只是跟隨而已。身體不是問題，『你』才是問題所在。」

「如果你勉強自己震動，那它會變成一種運動，一種身體的、肢體的運動，你雖然還是在震動，但那個震動只會發生在表面，它無法穿透你。在內在你仍然保持是固體的、像石頭般地堅硬，你仍然會是那個操控者、那個「做者」，而身體只是跟隨而已。身體不是問題，『你』才是問題所在。」

「當我說震動時，我是指你內在如石頭般僵化的部分開始徹底震動起來，開始變得軟化、液化、消融與流動。當那頑石頭般的狀態開始軟化時，你的身體會跟著軟化下來，震動者會消失，而只有震動被留下來；沒有人『做』它，它只是一種發生，做的人已經消失了。」

「享受它，但不要刻意去做它。而且記住，每當你刻意去做一件事時你就不能享受它。它們是相反的、相對的；它們從不會相遇在一起。如果你刻意去做一件事你就不能享受它，如果你享受它你就不能刻意去做它。」

奧修

指導語:

這個靜心全程一小時，四個階段，每個階段15分鐘。

第一階段：15分鐘

放鬆身體，讓你的整個身體開始振動起來，感覺能量從你的雙腳往上移動。就是讓你的身體鬆弛下來，成為那個震動。你的眼睛可以選擇張開來或閉起來。

第二階段：15分鐘

舞蹈，以任何你想要的方式舞蹈，讓整個身體按照它自己的方式舞蹈，你的眼睛可以是張開或閉著的。

第三階段：15分鐘

閉上你的眼睛，保持靜止，你可以選擇坐著或站著，觀照所有一切內在與外在的發生。

第四階段：15分鐘

眼睛仍然是閉著的，你可以選擇坐著或躺著，保持靜止不動。