



La Méditation Dynamique

Extrait du site www.osho.com

Cette méditation est une méditation rapide, intense et un moyen efficace de briser les vieilles habitudes de comportement au sein du système corps/psyché, habitudes qui enferme la personne dans le passé. Elle est le moyen de faire l'expérience de la liberté, celle d'être témoin, du silence et de la paix qui sont cachés derrière les murs de cette prison.

Cette méditation est faite pour être pratiquée tôt le matin, lorsque, toute la nature se réveille, devient vivante ; la nuit est terminée, le soleil se lève et tout devient conscient et alerte. »

« C'est une méditation dans laquelle il s'agit d'être continuellement alerte, conscient et vigilant.

Première étape, la respiration ; deuxième étape, la catharsis, troisième étape, le mantra 'Hoo'... quoi que vous fassiez, restez un témoin. Ne vous égarez pas. Il est facile de se perdre.

Pendant la respiration vous pourriez oublier et vous identifier à un tel point avec la respiration que vous oubliez d'en être le témoin. Mais alors vous ratez l'essentiel. Respirez aussi vite que possible, aussi profondément que possible, mettez-y toute votre énergie restez cependant un témoin.

Observez ce qui se passe comme si vous étiez juste un spectateur, comme si tout cela arrivait à quelqu'un d'autre, comme si tout cela ne se produisait que dans le corps, que la conscience est simplement centrée et regarde.

Ce 'j'observe' doit être soutenu pendant les trois premières phases. Et lorsque tout s'arrête et que dans la quatrième phase, vous êtes devenu complètement inactif, figé, alors cette vigilance atteindra son apogée. »

Osho

Instructions:

La méditation dynamique dure une heure et comporte cinq phases.

Gardez les yeux fermés durant toute la méditation, si nécessaire, utilisez un bandeau. Cette méditation peut être pratiquée seul, elle sera toutefois plus puissante encore si elle est pratiquée avec d'autres. Il est recommandé d'avoir l'estomac vide et de porter des vêtements amples et confortables.

Première phase: 10 minutes:

Respirez de manière chaotique par le nez, permettez à la respiration d'être intense, profonde, rapide et sans aucun rythme, non structurée. Concentrez-vous toujours sur l'expiration. Le corps prendra soin de lui-même de l'inspiration. Respirez ainsi aussi rapidement et aussi vigoureusement que vous le pouvez, jusqu'à ce que vous deveniez littéralement la respiration elle-même. Utilisez les mouvements naturels de votre corps pour vous aider à augmenter votre énergie. Sentez-la s'intensifier, mais ne la laissez pas s'exprimer pendant la première phase.

Deuxième phase: 10 minutes:

Explosez ! Exprimez tout ce qui doit être mis dehors, expulsé. Laissez votre corps vous guider, donnez-lui la possibilité d'exprimer tout ce qui est là et demande à s'exprimer.

Délirez complètement. Hurliez, criez, pleurez, sautez, tremblez, secouez-vous, dansez, chantez, riez, gesticulez dans tous les sens.

Ne retenez rien, laissez tout votre corps bouger.

Au début, pour vous mettre en train, il est possible de faire un peu semblant, puis laissez-vous entraîner par ce qui cherche à s'exprimer. Votre corps 'sait', laissez-le s'exprimer et à aucun moment ne laissez votre mental interférer avec ce qui se passe. Soyez total, mettez-y tout votre cœur.

Troisième phase: 10 minutes:

Avec les bras levés au-dessus de votre tête, sautez sur place en criant le mantra, « Hou! Hou! Hou! » aussi profondément que possible. Chaque fois que vous retombez sur la plante de vos pieds, laissez le son marteler profondément le centre sexuel. Donnez-vous entièrement, jusqu'à l'épuisement total.

Quatrième phase: 15 minutes:

Stop ! Ne bougez plus, restez figé là où vous êtes, quelle que soit la position dans laquelle vous vous trouvez. Ne modifiez la posture du corps en aucune façon. Une toux, un mouvement, n'importe quoi disperserait le flux d'énergie et l'effort serait perdu. Soyez un témoin à tout ce qui se passe en vous.

Cinquième phase: 15 minutes:

Célébrez ! Avec la musique, en dansant, exprimez ce qui est là pour vous. Maintenez cette sensation 'd'être plein de vie' en vous tout au long de la journée.

Si le lieu où vous méditez ne vous permet pas de faire du bruit, vous pouvez pratiquer l'alternative silencieuse suivante: Plutôt qu'une catharsis sonore, laissez la catharsis de la deuxième phase se faire uniquement avec des mouvements du corps. Pendant la troisième phase, vous pouvez marteler le son « Hou ! » silencieusement à l'intérieur de vous. Et la cinquième phase peut devenir une danse expressive.

