



La Méditation Mandala

Extrait du site www.osho.com

Chaque cercle d'énergie contient un centre. Les trois premières phases de cette technique énergétique et puissante sont faites pour créer un cercle d'énergie de façon à ce qu'un état d'être centré se produise naturellement. Puis dans la quatrième phase, la détente.

Instructions:

Cette méditation dure une heure et comporte quatre phases.

Première phase: 15 minutes:

Les yeux ouverts, courez sur place; commencez doucement et allez graduellement de plus en plus vite. Montez vos genoux aussi hauts que possible. Le fait de respirer profondément et régulièrement tournera l'énergie vers l'intérieur. Oubliez le mental, oubliez le corps, persévérez.

Deuxième phase: 15 minutes:

Asseyez-vous les yeux fermés, la mâchoire ouverte et détendue. Laissez votre corps entrer doucement dans un balancement à partir du ventre, comme un roseau sous le vent, de droite à gauche, d'avant en arrière, en un cercle continu, comme cela se présente pour vous.

Cela conduira vos énergies réveillées vers le centre situé près du nombril.

Troisième phase: 15 minutes:

Allongez-vous sur le dos, ouvrez les yeux et, avec la tête immobile, faites tourner vos yeux dans le sens des aiguilles d'une montre. Balayez le regard le plus largement possible comme si vous suiviez la petite aiguille d'une immense horloge. Commencez lentement puis accélérez graduellement le mouvement pour aller de plus en plus vite.

Cela conduira vos énergies maintenant centrées vers le troisième œil.

Quatrième phase: 15 minutes:

Fermez les yeux et restez immobile.

