



La Méditation Kundalini

Extrait du site www.osho.com

Cette méditation sœur de la méditation dynamique est à pratiquer de préférence au coucher du soleil ou en fin d'après-midi. S'immerger complètement dans le tremblement et la danse des deux premières étapes aide à dissoudre l'être solidifié, partout où le flot d'énergie s'est trouvé réprimé ou bloqué.

Cette énergie peut alors circuler, danser et être transformée en extase et en joie. Les deux dernières étapes permettent à cette énergie circuler verticalement en montant vers le silence. C'est une façon très efficace de se détendre et de lâcher prise en fin de journée.

Comment trembler :

« Si vous pratiquez la méditation Kundalini, laissez le tremblement se faire, ne le faites pas ! Tenez-vous debout en silence et ressentez le tremblement venir et lorsque votre corps commence un peu à trembler, aidez-le, mais ne le faites pas ! Prenez-y plaisir, soyez heureux de sa venue, permettez-le, recevez-le, accueillez-le mais ne le forcez pas.

Si vous forcez, cela deviendra un exercice, un exercice physique. Le tremblement sera là, c'est certain, mais seulement en surface. Il ne vous pénétrera pas. Vous resterez solide, tel un roc, intérieurement dur comme la pierre. Vous resterez le manipulateur, celui qui fait, qui agit et le corps ne fera que suivre.

Ce n'est pas le corps qui est en cause, vous êtes la cause.

Lorsque je dis 'tremblez', je veux dire que votre solidité, que votre état intérieur de pierre devrait trembler jusque dans ses fondations de façon à ce qu'il devienne liquide, fluide, qu'il se dissolve. Et lorsque cet état intérieur de pierre devient fluide, votre corps suivra. Il n'y aura plus alors quelqu'un pour faire ce tremblement, il y aura seulement le tremblement, il ne reste personne pour faire, cela se fait tout seul. Alors l'acteur, "celui-qui-fait", n'est pas plus, a disparu.

Appréciez-le, mais n'utilisez pas la volonté. Et souvenez-vous ; à chaque fois que vous faites quelque chose de façon volontaire, il ne vous est pas possible de l'apprécier. Appréciation et volonté sont des opposés, ils ne se rencontrent jamais. Si vous faites quelque chose de façon volontaire, vous ne pouvez pas l'apprécier. Si vous appréciez de faire une chose, vous ne pouvez pas la faire de façon volontaire. »

Osho

Instructions:

Cette méditation dure une heure et comporte quatre phases de 15 minutes chacune.

Première phase: 15 minutes:

En restant relaxé, laissez votre corps tout entier trembler, ressentez les énergies monter depuis vos pieds. Laissez aller toutes tensions et devenez ce tremblement. Vous pouvez laisser vos yeux ouverts ou fermés.

Deuxième phase: 15 minutes:

Danse, tel que cela vous vient, laissez votre corps tout entier se mouvoir comme il en a envie. Ici aussi, vos yeux peuvent être ouverts ou fermés.

Troisième phase: 15 minutes:

Fermez les yeux et restez immobile, assis ou debout, observez, soyez le témoin de tout ce qui se passe en dedans comme en dehors de vous.

Quatrième phase: 15 minutes:

Gardez les yeux fermés, allongez-vous et restez immobile.

