



## 那塔拉吉靜心

那塔拉吉是能量舞蹈。這是把舞蹈當作一種全然的靜心，在舞蹈中所有內在的劃分消失，而只留下一種細微而放鬆的覺知。

「忘掉舞者，那是自我的中心；變成這個舞蹈。那就是靜心。如此深入在舞蹈中以致於你完全忘掉『你』正在舞蹈，而開始感覺你就是舞蹈。劃分必須消失；那麼它就變成一種靜心。」

「如果劃分仍在那裡，那它只是一種運動：那很好，很健康，但它不能被說成具有靈性的。它純粹只是一種舞蹈而已。舞蹈本身有好處——在舞蹈中感覺很好。跳完舞之後你會感到新鮮有活力。但是它還不是靜心。舞者必須消失，直到只有舞蹈被留下……不要只是站在一旁，不要只是當一個旁觀者。加入它！」

「而且帶著遊戲的心情。永遠記住這個字『遊戲的心情』——跟我在一起它是非常基本的事。」

奧修

### 指導語：

這是一個全程65分鐘的舞蹈靜心，共分三個階段。

#### 第一階段：40分鐘

眼睛閉著，好像著魔般地舞蹈。讓你的無意識完全掌控。不要控制你的移動或觀照正在發生的事。只要全然地融入在舞蹈中。

#### 第二階段：20分鐘

眼睛保持是閉著的，馬上躺下，靜止不動。

#### 第三階段：5分鐘

當音樂再度響起時，以歡欣與慶祝的心情來跳舞，享受它！

