



La Méditation Nataraj

Extrait du site www.osho.com

Nataraj est l'énergie de la danse. C'est une danse en étant totalement dans la méditation, où toute division intérieure disparaît et où seule reste en filigrane, une conscience détendue d'être.

« Oubliez le danseur, le centre de l'ego ; devenez la danse. C'est cela la méditation. Dansez si profondément que vous oubliez complètement que 'vous' dansez, et commencez à ressentir que vous êtes la danse. La division doit disparaître; alors cela devient une méditation.

Si la division est là, alors c'est un exercice ; bon, sain, mais qui ne peut pas être qualifié de spirituel. C'est alors seulement une simple danse. Danser est bon en soi, en tant que tel, c'est bien. Après avoir dansé, vous vous sentez frais, jeune. Mais ce n'est pas encore une méditation. Le danseur doit disparaître, jusqu'à ce que seule la danse demeure.... Ne vous mettez pas sur la touche, ne soyez pas un observateur. Participez !

Et soyez ludique. Souvenez-vous toujours de ce mot: ludique, avec moi c'est un concept fondamental. »

Osho

Instructions:

Cette méditation comporte trois phases et est d'une durée totale de 65 minutes.

Première phase: 40 minutes:

Les yeux fermés, dansez comme si vous étiez possédé. Laissez votre inconscient vous submerger complètement. Ne contrôlez pas vos mouvements et ne soyez pas non plus un témoin de ce qui se passe. Soyez simplement totalement dans la danse.

Deuxième phase: 20 minutes:

Gardez les yeux fermés et allongez-vous tout de suite. Restez silencieux et immobile.

Troisième phase: 5 minutes:

Célébrez tout en dansant et savourez ce moment.

