

Nadabrahma

Cette méditation dure une heure et comporte trois étapes. La musique a été composée spécialement pour cette méditation selon les recommandations d'Osho.

Première phase: 30 minutes



Asseyez-vous de manière détendue, les yeux fermés. Lèvres closes, commencez par ce que l'on appelle "humming" en anglais : lèvres closes, vous faites le son "mmmmm". Le "humming" doit être suffisamment fort pour être entendu par les autres si vous le faites en groupe. Ceci créera une vibration dans votre corps. Vous pouvez visualiser un tube creux ou un vase rempli uniquement des vibrations du "humming". Un moment viendra où le "humming" continue de lui-même et vous devenez celui qui écoute. Il n'y a aucune respiration particulière, vous pouvez modifier le ton et mouvoir votre corps sans à-coup, doucement et lentement, si vous en avez envie.

Deuxième phase: 15 minutes



Cette phase est divisée en deux moitiés, de sept minutes et demie chacune. Dans la première moitié, déplacez vos mains, paumes vers le haut, en un mouvement circulaire allant vers l'extérieur. Démarrant du nombril, les deux mains avancent puis se séparent pour faire deux larges cercles se reflétant à gauche et à droite. Le mouvement devrait être si lent que par moments on dirait qu'il n'y a aucun mouvement du tout. Ressentez que vous distribuez de l'énergie vers l'extérieur, à l'univers. Après sept minutes et demie, la musique changera, tournez alors les paumes de vos mains vers le bas, et commencez à les mouvoir dans la direction opposée : maintenant les mains se

en se joignant vers le nombril puis se sépareront en s'éloignant vers les côtés du corps. Sentez que vous rassemblez de l'énergie en vous. Comme dans la première phase, n'empêchez aucun mouvement doux et lent du reste de votre corps.



Troisième phase: 15 minutes

Asseyez-vous absolument tranquille et immobile.

Petit conseil : « dans la méditation Nadabrahma, n'oubliez pas ceci: le corps et le mental sont totalement ensemble, mais rappelez-vous que vous devez en devenir un témoin. Facilement, lentement, retirez-vous d'eux par la porte de derrière, sans conflit, sans lutte et observez les de l'extérieur....".
