

La méditation Devavani



une technique très simple pour faire le vide !

Détrompez-vous, il ne s'agit pas de relaxer toute la journée ! Les méditants ont parfois cette mauvaise image, celle de personnes qui seraient paresseuses voir léthargiques. Ne tombez pas svp dans cette caricature. Travaillez, soyez créatif mais prenez 1 heure ou 2 chaque « 24 heures » pour la méditation. Cela transformera votre journée.

La méditation Devavani présentée ici a été créée par l'enseignant spirituel Osho, il y a une trentaine d'années, elle dure une heure et comporte quatre phases de quinze minutes chacune. Gardez bien vos yeux fermés durant toute la durée de la méditation.

Devavani est "la voix divine" qui agit et parle à travers le « méditateur », qui devient un récipient vide, un canal. Cette méditation est un Latihan de la langue. Elle détend le mental conscient si profondément que lorsqu'elle est pratiquée le soir, le sommeil qui suit sera très profond.

Première phase : 15 minutes



Soyez assis confortablement, tranquille tandis que la musique douce joue.

Deuxième phase : 15 minutes



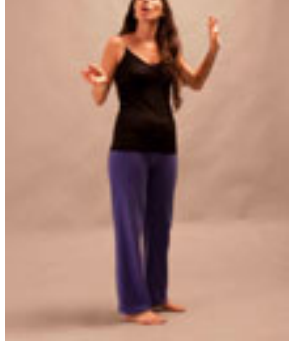
Restez en position assise et commencez à émettre des sons qui ne font pas sens, par exemple "la, la, la" et continuez jusqu'à ce que des mots ou des sons non familiers émergent. Ces sons doivent provenir de la partie peu familière du cerveau utilisée par l'enfant avant l'apprentissage des mots, des sons. Permettez une intonation conversationnelle douce, légère ; ne pleurez pas, ne criez pas, ne riez pas, ne hurlez pas.

Notez que cette méditation n'a rien à voir avec la méditation no mind ou du charabia, ce n'est pas cathartique. Vous devez juste être comme un bébé qui crée des sons doux sans pensées : "la, la, la"...et puis continuez avec ce qui vient...mais restez dans la grâce et la douceur..

Au départ c'est parfois un peu difficile, car on n'est pas habitué. Mais, vous verrez, cela vient ensuite naturellement...

Troisième phase : 15 minutes





Levez-vous et tout en continuant à émettre des sons, permettez maintenant à votre corps de se mouvoir doucement en accord, en harmonie avec les sons. Si votre corps est détendu, les énergies subtiles créeront un « Latihan » ou mouvement spontané du corps qui ne passe pas par le contrôle du mental. Ne cherchez pas créer le Latihan...laissez juste votre corps bouger doucement comme il le sent, sans juger...

Quatrième phase : 15 minutes



Allongez-vous, restez silencieux et immobile.
Votre mental conscient est relaxé.

Vous pouvez après la méditation de 1 h soit aller dormir (cette méditation est parfaite pour ceux qui sont insomniaques...) soit revenir à vos activités avec plus de présence.

Notez : Il est important de ne pas arrêter la méditation au milieu et de bien suivre les instructions. Ceci est vrai d'ailleurs pour toutes les méditations.

Pour pratiquer, cette méditation, vous devez impérativement vous procurer le Cd ou la musique en mp3 de la méditation Devavani.

