

## ***No-mind*** ***la méditation du charabia***

no-mind

### **Version courte de la méditation du charabia, elle dure environ 7 minutes.**

Première Étape: Le Charabia

Tout en étant assis, fermez vos yeux et commencez à baragouiner, à émettre des sons inarticulés, tous sons ou mots à condition qu'ils n'aient pas de sens. Baragouinez en n'importe quelle langue que vous ne connaissez pas! Permettez-vous d'exprimer tout ce qui a besoin d'être exprimé en vous. Jetez tout dehors. De même, laissez votre corps être expressif.

Deuxième Étape: Se tourner vers l'intérieur

Après quelques minutes, le charabia, soyez silencieux, fermez vos yeux & allez vers l'intérieur, profondément, plus profondément, tout comme une flèche.

Une musique douce accompagne cette étape.

Un Gong signale la fin de la méditation.

### **Deux heures par jour, Une heure de charabia, Une heure d'observation.**

No-Mind (Au de là du mental) est une thérapie méditative d'une semaine qui permet de faire taire le mental et de nous faire goûter à notre nature profonde. Chaque matin, nous pratiquerons cette méditation pendant 7 jours après la Dynamique.

Dans la première étape livrez-vous au charabia et devenez consciemment fou. Perdez la tête, centrez-vous dans l'oeil du cyclone. Laissez venir tout ce qui monte en vous, sans vous demander ce que cela vaut ou signifie. Contentez-vous d'évacuer votre bric-à-brac psychique, faites de la place pour le bouddha.

Dans la deuxième phase, le cyclone est passé. Il a tout balayé, y compris vous. L'espace libéré est occupé par votre bouddhité immobile et silencieuse. Observez votre corps, votre mental, tout ce qui présente.

Durant cette semaine, il y aura également d'autres méditations dans la journée et du temps pour profiter du lieu.

« La première partie est le charabia (gibberish en anglais). Le mot « gibberish » vient d'un Mystique Sufi, Jabbar. Jabbar n'a jamais parlé aucune langue, il ne prononçait que du non-sens. Et pourtant il a eu des milliers de disciples parce que ce qu'il disait était « ton esprit n'est rien d'autre que du charabia. Mets le de côté et tu auras un goût de ton propre être ». Permetts simplement tout ce qui vient à ton esprit sans te soucier de sa rationalité, son raisonnable, son sens, sa signification – comme le font les oiseaux. Pour la première partie, laisse le langage et l'esprit de côté. De cela viendra la deuxième partie, un immense silence dans lequel il faut que tu fermes les yeux et immobilises ton corps, dans tous ses mouvements, rassembles ton énergie à l'intérieur de toi. Reste ici et maintenant. Le Zen ne peut être compris d'une autre manière ». Osho