

La Mystic Rose

La Mystic Rose est une thérapie méditative puissante et unique qui dure trois heures par jour pendant trois semaines et qui permet une véritable transformation intérieure selon les expériences de milliers de participants.

Elle peut aussi se pratiquer sur une période de trois heures, soit une heure par étape.

L'homme et la femme d'aujourd'hui sont très différents de l'époque de Jésus ou de Bouddha. Nous avons beaucoup plus d'émotions et un nettoyage émotionnel est souvent nécessaire pour trouver la paix intérieure.

L'enseignant spirituel Osho, le créateur de la méthode a dit au sujet de la Mystic Rose : « C'est vraiment ma méditation par excellence ! » et il ajoute « J'ai inventé beaucoup de méditations, mais celle là est certainement la plus essentielle et la plus fondamentale. Elle peut transformer la planète entière ! ».

Le processus est très simple. Pendant la première semaine (3 heures), les participants rient "sans aucune raison". Cela permet de faire disparaître les blocages et de libérer notre spontanéité intérieure et notre joie.

La deuxième semaine est consacrée aux pleurs (3 heures) et la troisième semaine consiste simplement à observer le silence et à entrer en méditation (3 heures).

Cette technique est libératrice et certaines recherches scientifiques récentes en Italie ont montré qu'elle amène des résultats exceptionnels : elle favorise le détachement par rapport aux émotions négatives, augmente la capacité à ressentir et à être plus serein dans le quotidien.

Les 3 étapes détaillées :

Les Rires

Les Rires Trois heures de rire par jour pendant la première semaine, vous permettra de retrouver la source du rire de l'enfant en vous. Physiquement et psychiquement, il est sain de rire et très vite vous découvrirez une fraîcheur et une sensibilité dans votre corps qui vous apporteront un profond sentiment de " lâcher-prise".

Les Pleurs

Les Pleurs Trois heures de pleurs par jour pendant la deuxième semaine : une fois le rire passé, vous vous retrouverez inondé de larmes. Ce phénomène sera libérateur et vous serez soulagé de beaucoup de peines et de souffrances. A l'heure actuelle les psychiatres modernes (Janov notamment) reconnaissent les bienfaits des pleurs sur notre santé mentale

Le Silence

Le Silence
Au plus profond du rire et des pleurs, le mental lâche prise et une immense relaxation se produit, vous ouvrant la porte à la méditation et au silence. Pendant la dernière semaine vous pourrez, sans effort, aller plus profondément dans ce silence qui est votre propre nature