

MAHAMUDRA

Cette technique de méditation offre une méthode puissante pour vous connecter avec le cosmos et se sentir l'immense montée en puissance de cette réunion. Dans le Tantra - La suprême compréhension Osho parle de cette méditation.

Première étape: 30 minutes de stand avec les yeux fermés, permettant à votre corps d'être lâche et réceptif, d'attente et puis coopérant lorsque vous vous sentez soudainement l'envie pour votre corps pour commencer à bouger. Quand votre corps est détendu et permettant énergies subtiles qui sont hors de votre contrôle commencent à bouger. Laissez votre plus haute possibilité de prendre possession de votre corps et faire cela. Juste permettre que cela se produise. Ceci est Latihan.

Deuxième étape: 15 minutes à genoux avec les yeux fermés et soulèvent les deux mains vers le ciel, les paumes vers le haut, votre tête comme la bouche d'un pot vide, votre corps creux. Sentez-vous l'énergie que vous remplissez. Laissez-le aller aussi profondément que possible dans votre corps, l'esprit et l'âme. Votre corps va commencer à trembler et trembler, comme une feuille dans un vent fort. Après deux ou trois minutes, quand vous vous sentez complètement rempli, se pencher en avant et de se reposer votre front sur le terrain. Maintenant, versez l'énergie dans la terre; prendre du ciel, et de lui redonner à la terre. Répétez ce processus au moins six fois plus.