

LA MÉDITATION OSHO - LA ROSE MYSTIQUE

Cette thérapie méditative d'Osho a été décrite comme la nouvelle méditation la plus importante depuis la création de Vipassana.

Le pouvoir guérisseur du rire, des larmes et du silence

"Il a trois étapes, toutes sont conçues dans un but particulier: faire ressortir tout le poison de votre être qui a été injecté par chaque génération depuis des siècles. Le rire est la première étape. Un des grands écrivains, Norman Cousins, vient de maintenant écrit de son expérience à vie: que s'il rit vingt minutes sans raison, toutes ses tensions disparaissent, sa conscience grandit, la poussière disparaît.

«Vous le verrez vous-même, si vous pouvez rire sans raison, vous verrez quelque chose de réprimé en vous ... Depuis votre enfance, on vous a dit de ne pas rire:« Soyez sérieux! Vous devez sortir de ce conditionnement répressif.

"Les larmes ont été réprimées encore plus profondément: on nous a dit que les larmes sont un symptôme de faiblesse - elles ne le sont pas: les larmes peuvent purifier non seulement les yeux mais aussi le coeur. C'est une stratégie biologique pour vous garder propre, pour vous décharger, car il est maintenant bien connu que moins de femmes deviennent folles que les hommes, et la raison en est que les femmes peuvent pleurer et pleurer plus facilement que les hommes. Même au petit enfant, il est dit: «Sois un homme, ne pleure pas comme une femme!

"Mais si vous regardez la physiologie de votre corps, vous avez les mêmes glandes pleines de larmes, que vous soyez homme ou femme. Il a été constaté que moins de femmes se suicident que les hommes. Et bien sûr, aucune femme dans l'histoire a été la cause de la fondation de religions violentes, de guerres, de massacres. Si le monde entier peut apprendre à pleurer et à pleurer, ce sera une formidable transformation, une métamorphose.

"Le troisième pas est le silence, je l'ai appelé" L'Observateur sur les Collines ". Soyez aussi silencieux que si vous étiez seul au sommet d'un sommet de l'Himalaya, complètement silencieux et seul, juste en train de regarder, d'écouter ... sensible, encore."

Osho, ceci, ceci, mille fois ceci: l'essence même du zen , causerie # 1

Pour continuer à lire, cliquez ici

Dans la boutique, vous pouvez trouver: le livre audio

Pendant sept jours sans interruption, trois heures par jour

"J'ai choisi un de mes thérapeutes pour créer une nouvelle thérapie méditative: la première partie sera Yaa-Hoo!" Pendant trois heures, les gens rient simplement sans raison et à chaque fois que leur rire commence à mourir, ils disent encore: 'Yaa -Hoo! Creuser pendant trois heures, vous serez surpris combien de couches de poussière se sont accumulées sur votre être, il les coupera comme une épée, d'un seul coup, pendant sept jours sans interruption, trois heures par jour ... vous Je ne peux pas concevoir combien de transformation peut venir à votre être.

"Et puis la deuxième partie est "Yaa-Boo ", la première partie enlève tout ce qui entrave votre rire - toutes les inhibitions de l'humanité passée, toutes les répressions, elle les coupe, elle apporte un nouvel espace en vous, mais vous fais encore quelques pas pour atteindre le temple de ton être, parce que tu as supprimé tant de tristesse, tant de désespoir, tant d'angoisse, tant de larmes - ils sont tous là, te couvrant et détruisant ta beauté, ta grâce, ta joie.

"Dans la vieille Mongolie, ils avaient une idée ancienne selon laquelle toute vie, quelle que soit la douleur est supprimée ... et la douleur est supprimée, parce que personne ne la veut, vous ne voulez pas être douloureux, vous le supprimez, vous évitez, vous cherchez ailleurs Mais ça reste.

"Et l'idée mongole était - et je suis d'accord avec elle - que vie après vie elle continue à s'accumuler en vous, elle devient presque une carapace de douleur, c'est pourquoi tous les saints et les sages vous ont dit en criant: "Allez »Vous les écoutez, mais vous ne partez pas, il y a une raison pour laquelle vous n'y allez pas: vous savez qu'en entrant, vous devez rencontrer la douleur, entrer, vous devez rencontrer la misère, la souffrance, Il vaut mieux rester à l'extérieur - occupé, occupé, ne jamais être seul, parce que dans votre solitude, vous pouvez inconsciemment commencer à vous déplacer vers l'intérieur, étant seul, n'ayant rien d'autre à faire, vous pouvez commencer à regarder vers l'intérieur.

"Les gens ont inventé toutes sortes de choses pour échapper à eux-mêmes: ils peuvent fumer des cigarettes ... Ils n'en ont pas besoin, je n'ai jamais ressenti le besoin de cigarettes, donc je ne conçois pas qu'il soit nécessaire que quelqu'un soit aussi stupide. il y a de l'air pur, il rend sa respiration pleine de poison, et il paye pour cela! ... Mais il doit y avoir une raison: pourquoi des millions de gens fument-ils? seul, il ne vous laisse pas inoccupé.

«Ce sont des trucs de ton esprit, il y a des gens qui mâchent du chewing-gum ... Maintenant, quelle bêtise de faire! - Un chewing-gum? Est-ce que tu es saine d'esprit ou incapable? de chewing-gum, mais cela vous tient occupé, donc des millions de gens mâchent de la gomme.

"Toutes vos conversations, votre soi-disant activité est presque sans but, sans affaires, mais cela ne sert qu'à une chose: vous ne tombez pas sur vous-même, il y a trop de souffrance.

"Alors tu peux écouter les sages, les éveillés, et tu peux hocher la tête - Tu as raison, mais mon heure n'est pas encore venue ... Pardonne-moi, je dois encore mâcher de la gomme, je dois encore fumer des cigarettes. sont super, vous pouvez laisser tomber ces choses. Nous sommes de petites personnes, comment pouvons-nous laisser tomber les cigarettes et le chewing-gum? "

"Juste voir la stupidité de tout cela, mais derrière la stupidité il doit y avoir de la psychologie et la psychologie est: tout ce qui vous aide à vous éviter devient utile: match de football, volleyball, boxe ... quelqu'un d'autre le fait, vous êtes juste en regardant, mais cette recherche vous emmène loin de votre intérieur.

«Si tu y vas, tu trouveras à la fois des rires et des larmes, c'est pourquoi il arrive parfois qu'en riant, tout à coup, les larmes commencent à venir ensemble - très confus, parce que d'habitude nous pensons qu'ils sont contraires. les larmes ce n'est pas le moment de rire, ou quand vous riez, ce n'est pas la bonne saison pour les larmes, mais l'existence ne croit pas à vos concepts, idéologies: l'existence transcende tous vos concepts dualistes fondés sur la dualité. Jour et nuit, rires et larmes, douleur et félicité, ils se rejoignent tous les deux.

"Quand un homme atteint dans son être le plus profond, il trouve la première couche de rire et la deuxième couche est de l'agonie, les larmes.

"Donc, pendant sept jours, vous devez vous permettre de pleurer, pleurer, sans aucune raison - seulement les larmes sont prêtes à venir, vous les avez empêchées, mais n'empêchez pas, et chaque fois que vous sentez qu'elles ne viennent pas, dites simplement, 'Yaa-Boo!'

"Ce sont des sons purs, utilisés comme une technique pour apporter tous vos rires et toutes vos larmes et vous nettoyer complètement, de sorte que vous pouvez devenir un enfant innocent.

"C'est absolument ma méditation.

"Vous serez surpris qu'aucune méditation ne puisse vous donner autant que cette petite stratégie. C'est mon expérience de nombreuses méditations, que ce qui doit être fait est de briser deux couches en vous. Votre rire a été réprimé, on vous a dit "Ne riez pas, c'est une affaire sérieuse." Vous n'êtes pas autorisé à rire dans une église, ou dans une classe universitaire ...

"Donc, la première couche est de rire, mais une fois le rire terminé, vous vous retrouverez soudainement inondé de larmes, d'agonie, mais cela aussi sera un grand phénomène de décharge, de nombreuses vies de douleur et de souffrance disparaîtront. ces deux couches vous avez trouvé vous-même.

"Maneesha, il n'y a pas de sens dans les mots " Yaa-Hoo "ou" Yaa-Boo ": ce sont simplement des techniques, des sons qui peuvent être utilisés dans un but précis pour entrer dans votre propre être.

"Et vous l'avez peut-être senti - quand vous criez, 'Yaa-Hoo!' vous avez peut-être senti une brise soudaine de fraîcheur et de joie.

"Je ne veux pas que tant de gens pleurent ici, c'est pourquoi je n'ai pas utilisé l'autre partie, qui doit être utilisée dans des groupes spéciaux.

"J'ai inventé de nombreuses méditations, mais peut-être sera-t-elle la plus essentielle et la plus fondamentale, elle peut conquérir le monde entier ... Déjà, de tous les pays, des nouvelles me parviennent:" Qu'est-ce que Yaa-Hoo! " Les gens inventent leurs propres significations, mais cela a pris le dessus dans le monde entier, maintenant Yaa-Boo est la deuxième chose et tout le processus de Yaa-Hoo et Yaa-Boo, le couple, s'est marié ... arrangé le mariage!

"Toute société a fait tant de mal en empêchant vos joies et vos larmes Si un vieillard commence à pleurer, vous direz:" Que faites-vous? "Vous devriez avoir honte, vous n'êtes pas un enfant, quelqu'un a pris votre banane et tu pleures, prends une autre banane, mais ne pleure pas.

"Juste voir - debout dans la rue et commencer à pleurer et une foule se rassemblera pour vous consoler:" Ne pleure pas! Quoi qu'il en soit, oubliez tout cela, c'est arrivé. "Personne ne sait ce qui est arrivé, personne ne peut vous aider, mais tout le monde va essayer -" Ne pleure pas! "Et la raison en est que si vous continuez à pleurer, commence à pleurer, car ils sont aussi inondés de ...

"Ces larmes sont très proches des yeux.

«C'est une chose saine de pleurer, de pleurer, de rire ... Maintenant, les scientifiques découvrent que

pleurer, pleurer, rire, sont extrêmement salutaires, non seulement physiquement mais aussi psychologiquement, ils sont tout à fait capables de vous garder sain d'esprit. de l'humanité est allé un petit coucou, pour la simple raison que personne ne rit pleinement parce que tout autour il ya des gens qui diront, "Que faites-vous? Êtes-vous un enfant? - à cet âge? Que vont penser vos enfants? Garder le silence!"

"Si tu pleures et si tu pleures sans raison, juste comme un exercice, une méditation ... personne ne le croira jamais Les larmes n'ont jamais été acceptées comme méditation Et je te le dis, elles ne sont pas seulement une méditation, elles sont aussi un médicament Vous aurez une meilleure vue et vous aurez une meilleure vision intérieure.

"Je vous donne une technique très fondamentale, fraîche et inutilisée, et elle va devenir mondiale, sans aucun doute, parce que ses effets montreront que la personne est devenue plus jeune, la personne est devenue plus aimante, la personne est devenue La personne est devenue plus flexible, moins fanatique, la personne est devenue plus joyeuse, plus célébrante.

Tout ce dont ce monde a besoin, c'est d'un bon nettoyage du cœur de toutes les inhibitions du passé, le rire et les larmes peuvent faire les deux: les larmes enlèveront toute l'agonie qui est cachée en vous et le rire prendra tout ce qui empêche votre extase Une fois que vous aurez appris l'art, vous serez immensément surpris: pourquoi cela n'a-t-il pas été dit jusqu'à maintenant? Il y a une raison: personne n'a voulu que l'humanité ait la fraîcheur d'une rose, le parfum et la beauté.

"J'ai appelé cette série de conférences La rose mystique." Yaa-Hoo! "Est le mantra pour amener la rose mystique dans votre centre même, pour ouvrir votre centre et libérer votre parfum.Votre vie devient pour la première fois significative, non Pour l'instant, c'est seulement utile - vous êtes un père, utile, sans vous, que feront vos enfants, vous êtes une mère, utile, vous êtes une femme, utile - sans vous, que fera votre mari? égaré.

«Il s'égare déjà, il faut que tu traînes, si le mari est trop joyeux, la femme ne peut pas croire qu'il est joyeux à cause d'elle ... Il doit y avoir une autre femme:« Dis-nous, quel est son nom? Qui est l'autre femme? Pourquoi ris-tu!?"

"Le mari ne peut pas pleurer, parce que la femme dira," Quelle est la question? Je vous ai dit continuellement, ces amours ne feront pas. La femme est-elle partie, vous laissant derrière vous en pleurant et en pleurant?

"Deux personnes âgées apparurent à la cour, mari et femme - le mari avait quatre-vingt-quinze ans, la femme quatre-vingt-dix ans, et ils voulaient divorcer, le magistrat ne pouvait pas y croire, il dit:" Mon dieu, à cette âge, pour quoi, depuis combien de temps êtes-vous marié? Ils ont dit: «Qui se souvient, peut-être soixante ans, soixante-dix ans, mais nous ne pouvons pas vous donner une certaine date, c'était bien avant.

"Le magistrat a dit:" Si vous avez vécu si longtemps que vous ne pouvez même pas vous rappeler quand vous avez commencé à vivre ensemble, alors pourquoi divorcer maintenant? Si la vie n'était pas bonne et que les choses allaient mal, vous auriez dû comparaître devant la cour il y a longtemps! Le vieil homme a dit: "Nous voulions venir, mais les enfants ... Maintenant, tous les enfants sont morts, alors nous avons décidé qu'il ne servait à rien de se torturer." Maintenant nous devrions divorcer: vous torturez quelqu'un d'autre si vous le pouvez. Je trouverai quelqu'un d'autre, je torturerai quelqu'un

d'autre si je peux trouver, sinon nous pourrions être bien mieux ensemble que nous sommes ensemble: ensemble, nous devenons si tristes que «cette femme a détruit ma vie» ou «cet homme a détruit ma vie». '

«Les gens ne se marient pas à cause de l'amour - l'amour ne connaît pas de mariage, parce que l'amour ne crée pas de contrat, ce n'est pas une affaire, l'amour ne connaît pas de mariage parce que ce n'est pas une affaire. Autrement, cela augmentera et augmentera la liberté de l'autre.

«L'amour ne peut pas couper les ailes de l'autre, il vous donnera plus d'ailes, plus de ciel, de vastes espaces pour voler et être, mais cela n'arrive pas, le mariage est une utilité, c'est un besoin, ce n'est pas une fête. Tout dans la vie est devenu si banal, si lourd, mais vous ne savez pas quoi faire d'autre, où aller, tout le monde souffre de sa propre souffrance, vous ne pouvez pas changer de place, même si vous pouviez changer de place, vous ne changiez pas. , parce que notre propre misère est au moins la nôtre et nous connaissons bien.

"Lors d'une fête un homme a été demandé par sa femme," j'entends que la femme assise là-bas est ta maîtresse? "

L'homme ne voulait pas faire de bruit dans le groupe, alors il murmura; il a dit: «Oui, tout le monde a des maîtresses ici, alors ne fais pas de problème.

Elle a dit: «Alors, dites-moi qui est la maîtresse de qui?

Alors il lui dit: «Cet homme a cette maîtresse, et sa femme est la maîtresse de quelqu'un d'autre. Les choses sont si perplexes ...

Il lui a parlé de tout le monde: les mêmes femmes, les mêmes hommes, mais tous ont des maîtresses, toutes ont des épouses.

La femme les a tous regardés et a finalement dit: «Mais la nôtre est la meilleure.

"La maîtresse de son mari! C'était une agonie, mais OURS ...!" D'autres sont plus idiotes - ces femmes horribles ... Je les connais tous. "

Même l'agonie, la douleur devient par et par une connaissance, ancienne et familière. Vous ne pouvez pas vous en séparer, vous allez le manquer.

"J'ai vu des gens disparaître de leur femme, juste après deux ou trois jours où la femme est allée chez ses parents, pendant deux ou trois jours, ils sont si joyeux, mais le quatrième jour ils commencent à perdre leur femme. Amis, vous avez toujours voulu vous débarrasser de votre femme, il est bon qu'elle prolonge ses vacances, profitez-en!

«Et qu'est-ce que j'ai entendu de mes amis?» Oui, c'est vrai, quand elle est là, j'ai envie de la tuer, mais quand elle va ailleurs je me sens si seule, je continue d'écrire des lettres et d'envoyer des télégrammes un appel téléphonique: «Reviens bientôt, sans toi, la vie n'est pas la vie! '

«Quand elle vient, ils veulent la tuer, ils ne tuent pas, parce qu'ils savent que c'est très risqué, s'il y avait des récompenses pour tuer des femmes, je ne pense pas que vous trouveriez quelqu'un qui ne le ferait pas. Ensuite, ils vont pleurer et pleurer et ils se souviendront des jours dorés, mais maintenant c'est un cauchemar.

«Toute la vie est devenue un simple utilitaire: soit vous êtes un inspecteur, soit vous êtes un commissaire de police, soit vous êtes un ministre, soit vous êtes un enseignant - une fonction que n'importe quel robot peut accomplir.

«La seule chose que le robot ne peut pas faire est la méditation, autrement dit, je dis que ceux qui ne sont pas en méditation sont des robots, sans être conscients qu'ils ne sont que des utilités, des fonctions, ils sont nécessaires.

"Mais un homme de méditation réalise pour la première fois que cela n'a pas d'importance s'il est nécessaire ou non - il est lui-même une joie, il est lui-même une béatitude, il ne dépend de personne pour le rendre heureux. seulement la liberté possible dans le monde, sinon tout le monde est esclave.

"Je voudrais que les gens comprennent absolument que si vous devenez heureux de vous-même, à moins que votre rose ne s'ouvre dans votre propre être, vous êtes juste une marchandise, une chose, un objet, la méditation révèle votre subjectivité. et votre conscience et son expérience rendent votre vie significative, significative, éternelle, immortelle, sans commencement et sans fin, une célébration, une danse moment-à-moment.

"Et à moins que vous n'ayez transformé votre vie en une danse momentanée, vous avez raté l'opportunité que l'existence vous donne."