

MEDITACIÓ OSHO NATARAJ

Nataraj és l'energia de la dansa. Aquesta dansa és una meditació total, en que totes les nostres divisions internes s'esvaeixen i només queda una consciència relaxada i subtil.

INSTRUCCIONS

Aquesta meditació dura 65 minuts i té tres etapes. Fes-la sempre amb la música específica "Nataraj Osho meditació"

Primera etapa: 40 minuts

Amb els ulls tancats balla com un boig. Permet que el teu inconscient et poseeixi completament. No controlis els seus moviments ni siguis testimoni del que està succeint. Només sigues dansa total.

Segona fase: 20 minuts

Mantenir els ulls tancats, estirat al terra pa immediatament. Roman immòbil i silenciós.

Tercera etapa: 5 minuts

Ballar, celebra i gaudeix.

Algunes cites d'OSHO, el creador d'aquesta meditació

Totes les tècniques i mètodes que utilitzo són només per fer-te més i més intensa, aquí i ara, per ajudar-te a oblidar el passat i el futur. Qualsevol moviment del teu cos o la teva ment pot ser utilitzat com un trampolí: l'èmfasi consisteix en que saltis al quí i ara.

Fins i tot el ball pot ser utilitzat, però llavors sigues només ball, no la ballarina. En el moment en què apareix la ballarina, la dansa és destruïda. El buscador ha fet aparició, orientat al temps; ara el moviment està dividit, la dansa ha esdevingut superficial, i tu te n'has anat molt lluny.

Quan estiguis ballant, llavors sigues la dansa, no el ballarí; i arriba un moment on ets només moviment, quan no hi ha divisió. Aquesta consciència indivisa és la meditació.

Osho: Meditation the Art of Extasy, #6 [Traduc.: Meditación: el arte del éxtasis, #6 Ed.Gulaab]

Oblida el ballarí, al centre de l'ego; converteix-te en la dansa. Aquesta és la meditació. Balla tan profundament que oblidis completament que «tu» estas ballant i comença a sentir que ets el ball. La divisió ha de desaparèixer i llavors es converteix en una meditació. Si hi ha divisió, llavors és només un exercici - bo, sa,

però no podem dir que sigui quelcom espiritual-. És simplement una dansa. Ballar és bo en si mateix, és bo en la mesura. Després de ballar et sents fresc, rejuvenit. Però encara no és meditació. El que balla ha de desaparèixer fins que només resti la dansa.

Així doncs, què cal fer? Submergeix-te completament en la dansa, perquè la divisió només pot existir quan no ets un tot amb ella. Si et quedes a part contemplant la teva pròpia dansa, la divisió dansa romandrà: tu ets el ballarí i estàs ballant. Llavors ballar és només un acte, una cosa que està fent, no és el seu propi ser. Per tant, involucra't plenament, fon-te amb la dansa. No et quedis al marge, no siguis un mer observador. Participa!

Deixa que dansa flueixi espontàniament. No la forçis de cap manera. En comptes d'això, segueix-la: no la forçis, deixar que succeeixi. No és un "fer" sinó un "succeir". Roman d'una manera festiva. No estàs fent res massa seriós. Només estàs jugant, jugant amb la teva pròpia energia vital, jugant amb la teva pròpia bioenergia, deixar-la moure, movent-se espontàniament. De la mateixa manera que el vent bufa y el riu flueix, tu estàs fluint i bufant. Sent-ho. I sigues juganer. Mai t'oblidis d'aquest concepte "ser juganer". Amb mi, és molt important. En aquest país a la creació de Déu l'anomenem "leela". Anomenem la creació el *leela* de Déu, el joc de Déu. Enlloc més del món, hi ha aquest concepte.

Osho: The New Alchemy: To turn you On, #23

Si pots ballar de manera que romangui la dansa i la ballarina desaparegui, un dia, de sobte, veuràs que la dansa també ha desaparegut. I llavors hi ha una consciència que no és de la ment ni de l'ego. De fet, aquesta consciència no es pot practicar; s'han de fer altres coses com a preparació, i aquesta consciència t'arriba. Només has d'estar disponible per a ella.

Osho: ioga: la ciencia de l'ànima Vol 8 #10

Música disponible a Spotify

Comprar música: www.Amazon.es Cerca: osho nataraj meditation