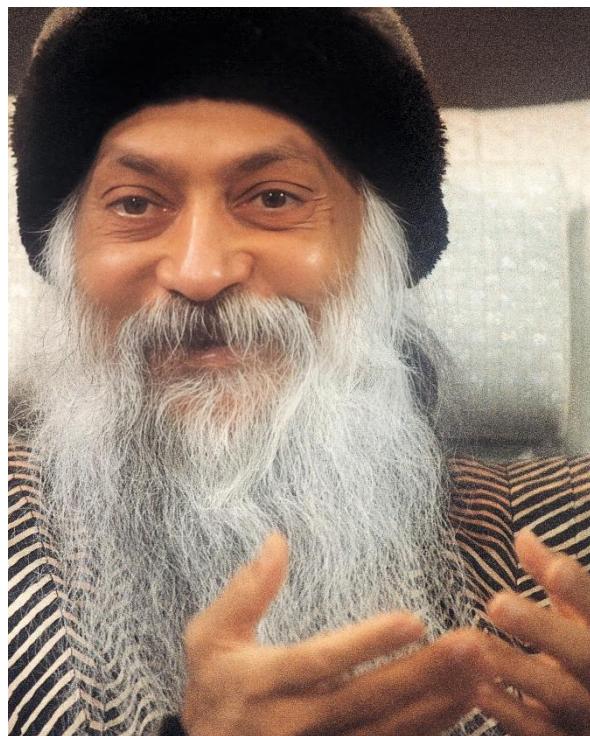


# SILENT MEDITATION RETREAT

## BUDDHA HALL



La méditation est pratiquée dans le monde entier à travers de nombreuses traditions et enseignée par de nombreux maîtres. Ce fascicule présente les principales méditations actives créées par le mystique Osho et les citations incluses dans ce dossier reflètent ses enseignements.



## Pourquoi méditons-nous?

"Si vous ne savez pas rester en silence, être seul avec vous-même, vous serez toujours malheureux. La méditation est l'art de savourer de votre propre existence. » « Un homme qui médite devient enjoué. Il ne prend plus la vie au sérieux ; il rit, il aime, il apprécie la vie. La méditation vous rend léger comme une plume et profond comme l'océan."



## Pourquoi faisons-nous des méditations actives?

« Les anciennes méthodes traditionnelles de méditation étaient conçues pour un autre type d'humanité. L'homme d'aujourd'hui est beaucoup plus tendu, anxieux et envahi par ses pensées. Les méditations actives aident à libérer cette énergie accumulée et à faire de la place pour la conscience. »

« Il est difficile de rester assis en silence lorsque le corps est agité et que l'esprit est envahi par le bruit. C'est pourquoi j'ai conçu des méditations qui permettent d'abord de s'activer, afin que le silence puisse suivre sans effort. » « D'abord, exprimez-vous. Ensuite, détendez-vous. D'abord, bougez totalement. Ensuite, le calme viendra tout seul. C'est le chemin de la méditation active. »



## Marcher en méditation

« Marchez de manière détendue, sans vous presser. Il n'y a ni but ni destination. Chaque pas est complet en soi. Lorsque vous ralentissez, votre conscience s'approfondit. »



« La marche ne doit être ni trop rapide ni trop lente, mais juste assez pour que vous restiez pleinement conscient de chaque mouvement, de chaque sensation. »  
« Pendant que vous marchez, observez le contact de vos pieds avec le sol. Ressentez la sensation lorsque la plante de votre pied touche le sol. Faites de chaque pas un moment de pleine conscience, comme si vous sentiez toute la terre sous vos pieds. »  
« Lorsque votre esprit commence à vagabonder, ramenez-le doucement vers votre corps, vers la sensation de vos pieds touchant le sol. Marcher n'est pas seulement un mouvement, c'est une occasion de revenir au présent, encore et encore. »

## Etre assis en méditation

« Il n'y a pas de règle fixe. La meilleure posture est celle dans laquelle vous pouvez rester conscient et à l'aise. Le corps ne doit pas être un obstacle à votre méditation. »

Postures jambes croisées: « S'asseoir les jambes croisées avec le dos droit facilite la circulation de l'énergie. Mais ne vous forcez pas à adopter des positions inconfortables. Le confort est essentiel pour une méditation profonde. »



Chaise « Si vous n'êtes pas à l'aise assis par terre, asseyez-vous sur une chaise. L'important est de garder le dos droit afin de rester pleinement conscient. »



S'agenouiller sur un coussin « est une autre façon de s'asseoir pour méditer. Cela permet de garder la colonne vertébrale droite et alerte. »

## Techniques de méditation

### **Vipassana** (La respiration comme élément central de la méditation)

« Asseyez-vous simplement en silence et observez votre respiration — qui entre, qui sort. Ne la contrôlez pas, ne la modifiez pas. Contentez-vous de l'observer. En l'observant ainsi, l'esprit disparaît et un profond silence s'installe.

« Laissez votre respiration suivre son cours naturellement. Votre seul effort consiste à être conscient, à l'observer. En observant votre respiration, vous remarquerez un intervalle, un espace silencieux entre les respirations. Cet intervalle est la porte vers la méditation. »



### **Assis en Zazen** (Pratique Bouddhiste de méditation assise)

« Le zazen ne consiste pas à atteindre un objectif. Il s'agit simplement de s'asseoir, d'être. Sans but, sans effort, juste en observant. Dans cette position assise sans effort, quelque chose de miraculeux se produit : vous vous dissolvez, et seule la conscience demeure. »

« Les maîtres zen disent : gardez les yeux mi-clos, en regardant légèrement vers le bas. Cela vous permet de rester conscient du monde extérieur sans être distrait. Si vous les fermez complètement, vous risquez de sombrer dans le sommeil ou les rêves. »



« La méditation ne consiste pas à arrêter les pensées, mais à les regarder passer, comme des nuages qui se déplacent dans le ciel. »

## Suggestion pour les couples

Profitez de ces moments de méditation pour vous concentrer pleinement sur nous-mêmes, sans distractions ni attentes. En nous accordant mutuellement l'espace nécessaire pour être pleinement présents en tant qu'individus, nous nous retrouverons avec une énergie et une clarté renouvelées.



## Meditations actives

### Kundalini

La Kundalini est une méditation d'une heure accompagnée de musique, qui se déroule en quatre étapes de 15 minutes.

#### Secouez-vous

Tenez-vous fermement debout, les deux pieds au sol. Détendez votre corps et laissez-vous envahir par les secousses, ne les provoquez pas, laissez-les venir. Sentez l'énergie monter de vos pieds et parcourir tout votre être. Si des pensées surgissent, ne les jugez pas, secouez-les simplement pour les chasser. Vous pouvez garder les yeux ouverts ou fermés.

#### Danse

Abandonnez-vous à la musique et laissez-la vous transporter. Dansez comme vous le sentez, sans forme ni direction. Profitez de la danse. Vous pouvez garder les yeux ouverts ou fermés.

#### Observer en silence

Fermez les yeux. Asseyez-vous ou tenez-vous droit, en laissant l'énergie monter le long de votre colonne vertébrale. Restez immobile. Observez simplement, soyez témoin de tout ce qui surgit en vous et autour de vous, sans interférer.

#### Se reposer en silence

Allongez-vous, fermez les yeux et restez parfaitement immobile. La méditation se termine au son de trois gongs.



## Nataraj

Cette méditation de 65 minutes, accompagnée de musique, comporte trois étapes.

Première étape : 40 minutes

Les yeux fermés, abandonnez-vous à la musique. Laissez-la guider votre corps sans le contrôler. Oubliez le danseur, oubliez votre ego, devenez la danse elle-même. Lâchez prise et appréciez la danse.

Deuxième étape : 20 minutes

Allongez-vous, les yeux fermés. Entrez dans le calme. Restez silencieux, immobile et contentez-vous d'observer.

Troisième étape : 5 minutes

Célébrez et dansez. Réjouissez-vous de la liberté et de l'énergie qui se sont éveillées.



## Gibberish

La méditation gibberish est un puissant nettoyage de l'esprit. Elle dure une heure et se déroule en trois parties.

Première partie : 30 minutes

Il s'agit ici de lâcher prise. Tout ce qui surgit dans votre esprit, libérez-le en parlant dans une langue qui n'existe pas, avec des sons absurdes, des mots sans signification. Vous pouvez crier, chuchoter, pleurer, rire, chanter, bafouiller, laisser tous les sons sortir de vous sans vous soucier de leur signification. Libérez votre voix, votre corps, votre esprit, afin que l'énergie bloquée et refoulée puisse être libérée. Vous pouvez vous asseoir, vous lever ou vous déplacer librement.

Deuxième partie : 10 minutes

Au signal STOP, fermez les yeux et immobilisez votre corps. Rassemblez toute votre énergie en vous et restez complètement immobile.

Troisième partie : 20 minutes

Lorsque vous entendez le GONG, relâchez-vous et allongez-vous. Reposez-vous ici et maintenant.



## Méditation du Coeur

Ce voyage de 45 minutes, accompagné de musique, comporte trois phases : la première avec les yeux ouverts, les deux suivantes avec les yeux fermés. L'expiration permet aux vieilles énergies de se dissoudre. À l'inspiration, les mains posées sur le cœur, accueille la fraîcheur, la légèreté et une nouvelle énergie vitale.

### **Position de base**

Tenez-vous debout dans une position détendue. Placez vos deux mains sur votre hara (ventre) et ressentez le rythme de vos battements cardiaques. Restez centré à l'intérieur de vous-même, comme si vous étiez profondément enraciné dans la terre tandis qu'un fil fin vous soulève doucement vers le haut. Ne bougez que vos bras et vos jambes, pas tout votre corps.

### **Phase Nord**

Avant que la mélodie ne commence, écoutez attentivement le rythme qui guide les quatre premières respirations. Lorsque la musique commence, expirez profondément en étirant votre bras et votre jambe droit vers l'avant. Votre paume est tournée vers l'extérieur, repoussant l'ancienne énergie loin de votre corps. Inspirez et revenez au centre, les mains posées sur votre hara. À la prochaine expiration, répétez le mouvement avec votre bras et votre jambe gauches. Continuez ce mouvement en harmonie avec le rythme de la musique.

### **Phase Est et Ouest**

Avant que la mélodie ne commence, écoutez attentivement le rythme des quatre premières respirations. Tournez légèrement le haut de votre corps. En expirant, étirez votre bras et votre jambe droits vers la droite. Votre tête suit la main de votre bras droit et expirez. Répétez le mouvement vers la gauche. Chaque inspiration vous ramène au centre, les mains sur le hara, rempli d'une énergie renouvelée.



## Phase Sud

Avant que la mélodie ne commence, écoutez attentivement le rythme guide des quatre premières respirations. Cette fois-ci, le mouvement s'effectue à l'envers. Lorsque vous expirez, le haut de votre corps, votre tête, votre bras droit et votre jambe droite s'ouvrent vers l'arrière, tandis que votre jambe gauche reste au sol. À l'expiration suivante, répétez le mouvement de l'autre côté.

## Phase Cercle

Toutes les directions, nord, est, ouest et sud, fusionnent en un seul cercle fluide de mouvements.

### Deuxième étape

Maintenant, venez au calme. Asseyez-vous confortablement ou allongez-vous avec aisance. Laissez la musique couler doucement à travers votre corps. Respirez naturellement et reposez-vous dans le sanctuaire de votre cœur.



### Troisième étape

À la fin, abandonnez-vous à la résonance intemporelle des bols tibétains.



## Nadabrahma

Il s'agit d'une méditation d'une heure accompagnée de musique. La méditation se termine par trois coups de gong. Elle harmonise le corps et l'esprit, dissout les tensions intérieures et conduit à la tranquillité. Les yeux restent fermés tout au long de la méditation.

### **Bourdonnement (30 minutes)**

Assis, les yeux fermés, commencez à fredonner la bouche fermée. Bourdonnez (produisez le son mmmmmmm) suffisamment fort pour que les personnes à proximité puissent vous entendre. Laissez les vibrations envahir tout votre corps, résonnant comme un bambou creux, vide et vivant de sons.



### **Mouvements des mains (15 minutes)**

Divisé en deux parties de 7,5 minutes chacune. Tout d'abord, bougez vos mains paumes vers le haut en cercles lents, en commençant par le nombril (hara), comme si vous donniez de l'énergie à l'univers. Inversez le mouvement, en faisant des cercles avec les mains vers l'intérieur, paumes vers le bas en direction du nombril (hara), comme si vous receviez de l'énergie.

### **Immobilité (15 minutes)**

Asseyez-vous tranquillement, sans bouger, les yeux fermés. Reposez-vous en silence, en observant simplement tout ce qui va et vient.

## Respiration par les chakras

Il s'agit d'une méditation d'une heure accompagnée de musique, les yeux fermés.

La respiration des chakras permet de prendre conscience de chacun des sept chakras, en commençant par la racine et en remontant vers la couronne. Grâce à une respiration profonde et rapide, ces centres sont dynamisés, ouverts et harmonisés, ce qui augmente la vitalité, la présence et la clarté intérieure

### **The seven chakras:**

Chakra de base – centre sexuel, bas du bassin  
Chakra sacré – juste en dessous du nombril  
Chakra du plexus solaire – au-dessus du nombril  
Chakra du cœur – centre de la poitrine  
Chakra de la gorge – la gorge  
Chakra du troisième œil – entre les sourcils  
Chakra couronne – sommet de la tête



### **Première étape : 45 minutes**

Tenez-vous debout, les pieds légèrement écartés, détendus et ouverts. La bouche ouverte, respirez profondément et rapidement dans le premier chakra, en mettant autant l'accent sur l'inspiration que sur l'expiration, guidé par la musique.

Restez conscient de votre bassin, en ressentant l'énergie qui s'y trouve. Si vous le souhaitez, placez vos mains sur le chakra et laissez votre corps bouger au rythme de votre respiration.

Au son d'une cloche, laissez votre respiration monter vers le chakra suivant. À mesure que vous montez, la respiration devient plus rapide et plus superficielle. Après avoir respiré dans le chakra couronne, trois cloches vous guident en deux minutes vers le bas, étape par étape, jusqu'à ce que vous reveniez à la racine.

Faites une pause en silence, puis recommencez. De cette façon, trois cycles complets vers le haut et vers le bas sont effectués.

### **Deuxième étape: 15 minutes**

En position assise, la respiration retrouve son rythme naturel. Observez tout ce qui se présente: sensations, émotions et pensées sans jugement.

Reposez-vous en conscience.

## Respiration de la lumière quantique

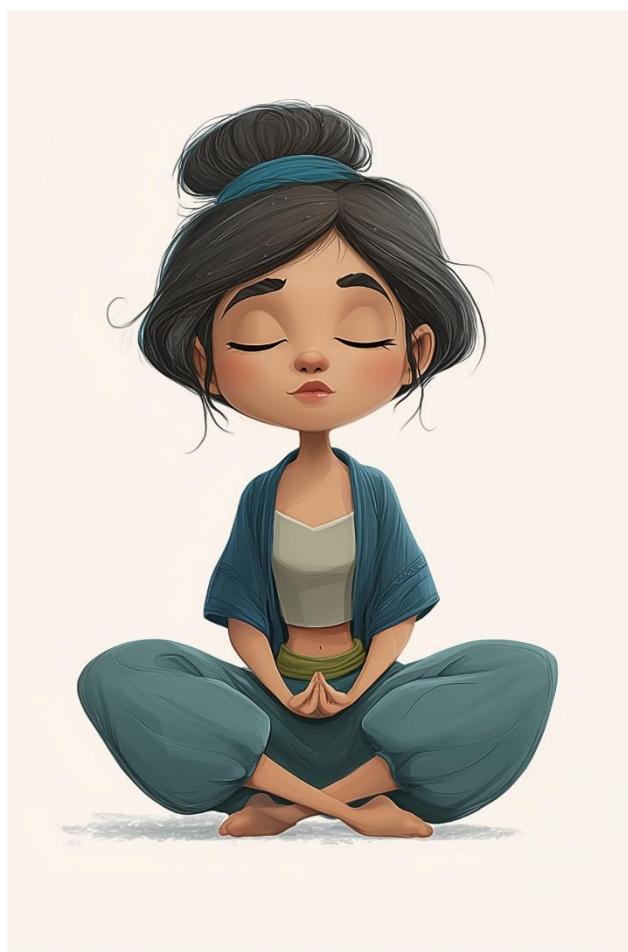
Il s'agit d'une méditation dynamique de 70 minutes accompagnée de musique. Jeru Kabbal, son créateur, guide la méditation étape par étape à l'aide de ses paroles. Écoutez et suivez les instructions.

Asseyez-vous confortablement, en gardant une couverture à portée de main pour la relaxation profonde à la fin.

En respirant profondément par la bouche et en gonflant le ventre, l'énergie créée élargira votre conscience, purifiera votre corps et lui apportera une nouvelle énergie vitale.

Chaque expiration libère les toxines et les vieux schémas stagnants. La respiration devient un moyen de lâcher prise, de dissoudre ce qui n'est plus nécessaire et de libérer les programmes enfouis dans l'inconscient.

Acceptez, laissez faire, donnez de l'espace.



## No-Dimension

Il s'agit d'une méditation d'une heure accompagnée de musique et comprenant trois étapes.

Elle commence par des mouvements guidés par la respiration, afin de centrer l'énergie dans le hara, se poursuit par des tourbillonnements et se termine dans le silence. Ce processus éveille l'énergie, libère l'esprit et ramène la conscience à l'immobilité. La méditation se termine par trois coups de gong.

### **Première étape : 30 minutes**

Une séquence de mouvements en six parties, répétée en continu, accompagnée du son « Shoo » qui monte du nombril vers le cœur.

Placez les deux mains l'une sur l'autre sur le hara. Inspirez par le nez en amenant les mains vers le cœur. Expirez en émettant le son « Shoo » tout en abaissant la main gauche vers le hara, en projetant le bras droit vers l'avant et en avançant le pied droit. Revenez à la position de départ, les deux mains posées sur le hara.



A répétition:

- le bras et le pied gauches vers l'avant
- le bras et le pied droits tournés vers la droite
- le bras et le pied gauches tournés vers la gauche
- le bras et le pied droits tournés vers l'arrière dans le sens des aiguilles d'une montre
- le bras et le pied gauches tournés vers l'arrière dans le sens inverse des aiguilles d'une montre.

Revenez toujours à la position initiale, les deux mains posées sur le hara.

### **Deuxième étape: 15 minutes**

Croisez les bras sur la poitrine et inclinez-vous en signe de gratitude.

Commencez à tourner, vers la gauche ou vers la droite, selon ce qui vous semble le plus naturel. Si vous tournez vers la droite, tendez le bras droit vers l'extérieur, paume vers le haut, et le bras gauche dans la direction opposée, vers le bas. Concentrez votre regard sur la main supérieure pour éviter d'avoir le vertige.

Commencez lentement et laissez votre corps accélérer naturellement. Si vous avez le vertige, allongez-vous sur le ventre jusqu'à ce que cela passe, puis relevez-vous.

Lorsque la musique ralentit, revenez doucement à l'immobilité, en croisant les bras sur votre cœur.

### **Troisième étape: 15 minutes**

Allongez-vous, les yeux fermés.  
Reposez-vous de préférence sur le ventre, ou sur le dos si cela vous semble plus confortable.  
Rien à faire, nulle part où aller, laissez simplement l'énergie circuler et se dissoudre dans le silence.



## Mahamudra Meditation

Cette méditation de 50 minutes, accompagnée d'une musique spécifique, se déroule en deux étapes.

Le Mahamudra est une rencontre entre vous et le cosmos, entre vous et l'existence tout entière. Il vous aide à fusionner, à vous fondre et à lâcher prise au niveau le plus profond possible.

### **Première étape : 30 minutes**

Tenez-vous debout, les yeux fermés, en laissant votre corps se détendre et s'ouvrir, en attendant et en coopérant lorsque vous ressentez le besoin de bouger. Lorsque votre corps est détendu et réceptif, des énergies subtiles qui échappent à votre contrôle commencent à se mettre en mouvement. Laissez-les agir, ne faites rien, restez simple témoin. C'est cela, le Latihan.

### **Deuxième étape : 20 minutes**

Agenouillez-vous, fermez les yeux, levez les deux mains vers le ciel, paumes vers le haut. Imaginez-vous comme un bambou creux et une énergie formidable qui tombe sur votre tête. Laissez-la pénétrer aussi profondément que possible dans votre corps, votre esprit et votre âme. Cette énergie vous remplit complètement. Votre corps va commencer à trembler et à frémir. Lorsque vous sentez que l'énergie déborde, penchez-vous en avant et posez votre front sur le sol. Maintenant, versez l'énergie dans la terre. Vous prenez au ciel et vous rendez à la terre. Répétez ce mouvement au moins sept fois. À chaque fois, l'énergie pénètre dans un chakra et va plus en profondeur.

