

# La méditation Gourishankar

(Source : *Le livre des méditations de Osho Rajneesh*)

Cette méditation consiste en **quatre phases de quinze minutes chacune**. Les principaux bienfaits de cette pratique sont : élévation rapide du taux vibratoire, augmentation de la concentration, détente mentale et une douce euphorie intérieure.

## **Première phase : 15 minutes**

Asseyez-vous avec les yeux fermés. Inspirez profondément par le nez, remplissant vos poumons. Retenez la respiration aussi longtemps que possible, puis expirez doucement par la bouche, et gardez les poumons vides aussi longtemps que possible. Continuez ce cycle de respiration durant toute cette phase.

## **Deuxième phase : 15 minutes**

Revenez à une respiration naturelle et contemplez doucement, tranquillement, une flamme de bougie ou une lumière stroboscopique bleue. Gardez votre corps immobile.

## **Troisième phase : 15 minutes**

Les yeux fermés, mettez-vous debout et laissez votre corps être relaxé et réceptif. Laissez votre corps se mouvoir doucement comme il le veut. Ne faites pas les mouvements, laissez-les simplement se produire avec douceur et élégance.

## **Quatrième phase : 15 minutes**

Allongez-vous les yeux fermés, silencieux et immobile.