

# Hypnose et Méditation

« Pour la méditation il vous suffit d'avoir un cœur innocent. Et l'hypnose peut purifier votre cœur et vous ramener à l'état d'un jeune enfant. »

Vous êtes débutant en méditation? Alors vous saurez combien il peut-être ardu d'atteindre un état de sérénité paisible lorsque votre mental continue à vous rappeler toutes les choses que vous devrez faire. Ou peut-être faites-vous de votre mieux, mais cela ne vous mène nulle part?

La solution est à portée de main!

Vous méditez, mais vous n'y arrivez pas. Vous ne parvenez pas à observer, vous vous retrouvez entremêlé à vos pensées, vous oubliez d'observer. Et ensuite vous vous souvenez, « j'avais l'intention d'observer, mais je suis en train de penser. » L'hypnose peut vous aider, elle peut séparer l'observateur et ses pensées.

« Pour la croissance spirituelle, je ne crois pas qu'il existe quoi que ce soit de plus important que l'hypnose. »

L'hypnose est un moyen populaire pour arrêter de fumer ou perdre quelques kilos en trop, elle peut aussi être un outil efficace pour la méditation. Le lien entre les deux, l'utilisation de l'hypnose comme une porte pour la méditation, n'est pas encore reconnu, pourtant Osho a souvent parlé de l'utilité de cette méthode simple.

« Si vous rencontrez des difficultés en méditation, commencez par l'hypnose afin d'imprimer tout au fond de votre inconscient que la méditation est quelque chose de simple et que vous êtes parfaitement capable de la pratiquer. L'hypnose peut créer cette conviction en vous. Et ensuite, assis, vous entrerez tout simplement en méditation, sans difficulté, parce que votre inconscient tout entier la soutiendra : il n'y aura ni opposition, ni objection. »

Mais n'est-ce pas de la triche? L'hypnose ne crée-t-elle pas un fouillis dans votre tête ?

« Le secret de l'hypnose est qu'elle vous emmène dans votre inconscient, que vous pouvez planter n'importe quelle graine dans votre inconscient et celle-ci poussera,

fleurira. La floraison se déroulera dans votre conscient, mais les racines resteront dans votre inconscient.

Selon mon avis, l'hypnose deviendra l'un des éléments les plus importants de L'école du Mystère. Une méthode si simple, qui requiert juste un peu de confiance, un peu d'innocence et peut apporter des changements miraculeux dans votre vie – et pas seulement dans les domaines ordinaires. L'hypnose peut devenir lentement le chemin de votre méditation. »

L'hypnose relaxe le corps et relaxe le mental. Plus nous sommes décontractés, mieux nous nous sentons, et mieux nous nous sentons, plus nous sommes décontractés. Lorsque nous permettons à ce cycle naturel, ce "cercle vertueux" de continuer, les parties inconscientes de notre mental peuvent profiter de cette relaxation et reviennent s'intégrer dans notre vie.

« L'hypnose peut certainement être utilisée. Nous allons créer une école d'hypnose dans laquelle vous pourrez apprendre à vous auto-hypnotiser afin de ne pas devenir dépendant de l'hypno-thérapeute. Et ensuite vous pouvez utiliser ce processus d'autohypnose pour la méditation.

Ceci est un effort pionnier pour rassembler pour la première fois l'hypnose et la méditation. Car ensemble, elles peuvent être extraordinaires. Elles peuvent vous apporter tellement de lumière, de béatitude, et si facilement. J'aime répéter la phrase de Chang Tzu : « Ce qui est facile est juste, ce qui est juste est facile. » Je ne veux pas que vous commenciez à vous torturer inutilement en utilisant des voies inutilement longues et pénibles pour entrer en contact avec vous-mêmes.

Vous ne devez aller nulle part.

Je veux vous enseigner le grand pèlerinage d'ici vers ici. Je veux que vous appreniez l'art d'atteindre Dieu en chantant, en dansant, en vous réjouissant.

Riez en allant vers Dieu.

Ceci est l'essence de mes enseignements.

Et il est possible, à l'aide de l'hypnose, de faire de la méditation le plus simple des processus. »

Et ainsi vous gagnez sur toute la ligne !

« Souvenez-vous, la méditation vous apportera de plus en plus d'intelligence, une intelligence infinie, une intelligence radiale. La méditation vous rendra plus vivants et plus sensibles, votre vie deviendra plus riche. »

**OSHO**

© 2015 OSHO International  
Copyright & Trademark Information