

Enseignements à vivre

1

~ Baba Muktananda

La vie d'une personne
devrait être comme une fleur
qui ne fait que répandre un merveilleux parfum.

~ *Baba Muktananda*

Dharana pour méditer sur l'enseignement de Baba

Namaste.

Vous allez méditer sur un enseignement de Baba Muktananda.

Baba dit :

« La vie d'une personne devrait être comme une fleur, qui ne fait que répandre un merveilleux parfum. »

Pour vous préparer à la méditation sur l'enseignement de Baba, je vais vous donner des instructions pour la posture et la respiration.

Ensuite, je vous guiderai dans une *dharana* suivie par dix minutes de méditation.

D'abord, je vais vous enseigner cinq étapes pour installer une posture stable et confortable pour la méditation.

La première étape consiste à créer une base solide.

Si vous êtes assis sur une chaise, placez les deux pieds à plat sur le sol, écartés d'à peu près la largeur des hanches et parallèles l'un à l'autre.

Si vous êtes sur le sol, asseyez-vous confortablement en tailleur sur un coussin ferme.

Que vous soyez assis sur le sol ou sur une chaise, portez votre attention sur les ischions, les deux os à la base du pelvis qui sont en contact avec la surface sur laquelle vous êtes assis.

Sentez le poids du haut du corps bien en équilibre sur les ischions.

Laissez les ischions s'enfoncer dans la surface sur laquelle vous êtes assis et donner une base stable à votre posture.

La seconde étape consiste à placer les mains et les bras dans une position confortable.

Les bras sont détendus, tombant droit des épaules.

Placez les mains en *chin mudra*, le pouce et l'index joints.

Puis posez les mains, paumes vers le bas, sur les cuisses.

La troisième étape consiste à imaginer que votre énergie monte doucement en spirale.

À partir de la base de la colonne vertébrale, visualisez l'énergie qui monte en spirale à travers le corps jusqu'au sommet de la tête.

La quatrième étape consiste à laisser le cou souple et libre.

Laissez votre nuque s'assouplir et s'étirer doucement comme si vous incliniez légèrement la tête.

Détendez la mâchoire.

Laissez les muscles du visage s'assouplir.

Laissez le regard s'adoucir.

La cinquième étape consiste à respirer librement et naturellement.

Portez votre attention sur la respiration.

Sans rien faire pour modifier votre façon de respirer, observez simplement la sensation du souffle qui entre et sort du corps.

La poitrine est ouverte et légèrement soulevée.

Observez votre souffle circuler de façon fluide.

Maintenant, si vous le souhaitez, fermez les yeux.

Baba dit :

« La vie d'une personne devrait être comme une fleur, qui ne fait que répandre un merveilleux parfum. »

Mentalement, visualisez une délicate fleur rose.

Ses pétales sont bien ouverts.

Inspirez l'exquise fragrance qui émane de la fleur.

Expirez en savourant sa senteur divine.

En continuant à respirer, laissez le parfum vous entraîner dans l'espace serein à l'intérieur du cœur.

Là, au centre de votre être, se trouve une magnifique fleur entièrement faite de lumière.

De cette magnifique fleur émanent les qualités de votre cœur –

l'amour,

la bonté,

la générosité,

la joie...

Voyez ces qualités pures emplir tout votre être et se répandre dans votre environnement.

Reposez-vous dans la douceur qui émane de votre cœur.

Méditez.

