

Enseignements à vivre

10

~ Baba Muktananda

La lumière bleue est la lumière de toutes les lumières.
La lumière bleue est la lumière du soleil, de la lune et du feu.
La lumière bleue est la lumière qui éclaire l'esprit,
qui éclaire tout.

~ Baba Muktananda

Dharana pour méditer sur l'enseignement de Baba

Namaste.

Vous allez méditer sur un enseignement de Baba Muktananda.

Baba dit :

La lumière bleue est la lumière de toutes les lumières. La lumière bleue est la lumière du soleil, de la lune et du feu. La lumière bleue est la lumière qui éclaire l'esprit, qui éclaire tout.

Prenez une posture stable et confortable pour la méditation.

Prêtez attention à vos ischions.

Sentez leur contact avec la surface sur laquelle vous êtes assis.

Placez les mains sur les cuisses, paumes vers le bas, ou bien l'une sur l'autre, paumes vers le haut, dans votre giron.

La colonne vertébrale s'étire vers le haut.

Imaginez qu'un fil invisible tire doucement le sommet de votre tête vers l'espace au-dessus.

La tête repose confortablement au sommet de la colonne vertébrale.

Maintenant, portez votre attention sur la respiration.

En inspirant, sentez le souffle descendre du sommet de la tête jusqu'au centre du cœur.

En expirant, sentez le souffle remonter depuis le cœur jusqu'au sommet de la tête.

Sentez le mouvement apaisant du souffle qui continue à circuler entre le sommet de la tête et le cœur.

Revenez à votre respiration naturelle.

Je vais maintenant vous guider dans une *dharana* sur l'enseignement de Baba.

Écoutez les paroles de Baba :

La lumière bleue est la lumière de toutes les lumières. La lumière bleue est la lumière du soleil, de la lune et du feu. La lumière bleue est la lumière qui éclaire l'esprit, qui éclaire tout.

Pour faire l'expérience de l'enseignement de Baba, commencez par visualiser en vous-même un espace serein d'obscurité veloutée.

Cet espace est tranquille et accueillant.

Entrez dans cette obscurité sereine.

Dans l'obscurité, vous percevez l'éclat d'une minuscule lumière bleue.

Vous regardez cette lumière bleue et elle commence à s'étendre lentement dans toutes les directions.

La lumière bleue brille en vous.

Elle éclaire votre esprit.

Elle éclaire tout.

La lumière bleue est l'éclat du soleil,
le rayonnement de la lune,
le flamboiement du feu.

La lumière bleue est consciente. C'est la lumière de Dieu.

Inspirez la lumière bleue.

Expirez la lumière bleue.

Inspirez la lumière bleue.

Expirez la lumière bleue.

La lumière bleue divine est en vous et tout autour de vous.

Méditez.

