

Enseignements à vivre

11

~ Baba Muktananda

L'énergie de la grâce
s'étend du nord au sud, de l'ouest à l'est.
Elle s'étend de haut en bas.

~ *Baba Muktananda*

Dharana pour méditer sur l'enseignement de Baba

Namaste.

Vous allez méditer sur un enseignement de Baba Muktananda.

Baba dit :

L'énergie de la grâce s'étend du nord au sud, de l'ouest à l'est. Elle s'étend de haut en bas.

Pour vous préparer à méditer sur les paroles de Baba, prenez une posture confortable.

Sentez les ischions s'enfoncer dans la surface sur laquelle vous êtes assis.

Votre colonne vertébrale s'étire doucement tout en restant souple.

Posez les paumes des mains sur les cuisses.

Dans un instant, vous allez étirer les bras et les côtés du torse.
Soyez attentif aux besoins propres de votre corps.

Ne poussez les étirements que jusqu'à un point confortable pour vous.

Pour commencer, sentez que la colonne vertébrale est soutenue par les muscles du dos et, à l'avant, par les muscles abdominaux.

Posez la main gauche sur la chaise ou sur le sol, à côté de votre hanche gauche.

Levez le bras droit au-dessus de la tête, aussi haut que possible, la paume tournée vers la ligne médiane de votre corps.

En inspirant, étirez le bras et le buste vers le haut.

Expirez et courbez doucement le haut du corps vers la gauche. Pliez le bras gauche pour permettre cet étirement latéral.

Maintenez cet étirement pendant encore deux respirations.

Revenez au centre et abaissez le bras droit le long du corps.

Maintenant, vous allez étirer l'autre côté du corps.

Posez la main droite sur la chaise ou sur le sol, à côté de votre hanche droite.

Levez le bras gauche au-dessus de la tête, aussi haut que possible, la paume tournée vers la ligne médiane de votre corps.

Inspirez et étirez-vous vers le haut.

Expirez et courbez doucement le haut du corps vers la droite. Vous pouvez plier le bras droit pour permettre cet étirement latéral.

Maintenez cet étirement pendant encore deux respirations.

Maintenant, revenez au centre et abaissez le bras gauche le long du corps.

Ramenez les mains sur les cuisses, les paumes tournées vers le bas

Remarquez que la cage thoracique est plus ouverte pour accueillir le mouvement de la respiration.

Sur l'inspiration, sentez la cage thoracique se dilater dans toutes les directions.

Sur l'expiration, sentez la cage thoracique revenir vers le centre.

Inspirez – sentez les côtes s'écarter.

Expirez – sentez les côtes revenir vers le centre.

Continuez à respirer ainsi quelques instants.

Respirez normalement.

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

Baba dit :

L'énergie de la grâce s'étend du nord au sud, de l'ouest à l'est. Elle s'étend de haut en bas.

Imaginez que votre conscience s'étend dans les quatre directions : devant vous, derrière vous et des deux côtés.

Percevez l'immense espace qui existe dans les quatre directions.

Maintenant, visualisez votre conscience s'étirant vers le haut dans l'immensité du ciel, et en même vers le bas dans l'espace infini en-dessous de vous.

Sentez votre conscience s'étendre dans *toutes* les directions.

L'espace infini qui vous entoure est saturé de l'énergie de la grâce.

Sentez la grâce bienveillante du Guru en vous,
au-dessus de vous,
en-dessous de vous,
derrière vous,
devant vous.

Sentez cette grâce compatissante vous embrasser de tous les côtés.

En gardant cette conscience, méditez.



© 2023 SYDA Foundation®. Tous droits réservés.