

# Enseignements à vivre

## 12

~ Baba Muktananda

Pendant les jours lumineux de votre courte vie,  
restez très conscient.

Vivez avec moralité et droiture.

Un jour l'énergie s'en ira...

~ *Baba Muktananda*

Dharana pour méditer sur l'enseignement de Baba

*Namaste.*

Vous allez méditer sur un enseignement de Baba Muktananda.

Baba dit :

Pendant les jours lumineux de votre courte vie, restez très conscient.

Vivez avec moralité et droiture. Un jour, l'énergie s'en ira...

Pour vous préparer à méditer sur l'enseignement de Baba, installez-vous dans une posture confortable et stable.

Sentez les deux ischions qui s'enfoncent dans la surface sur laquelle vous êtes assis.

La colonne vertébrale est souple et s'étire doucement.

Posez les paumes des mains sur les cuisses. Vous pouvez, si vous le souhaitez, pratiquer *chin mudra*, pouces et index légèrement joints.

Maintenant, portez votre attention sur le torse.

Tout le torse est léger et délié.

Une sensation de légèreté dans le torse aide à trouver une posture de méditation confortable.

Pour vous aider à éprouver une sensation de légèreté, je vais vous guider dans un exercice de respiration en trois parties.

Pour commencer, prêtez attention aux mouvements du souffle dans le torse.

Je vais d'abord vous décrire la respiration en trois parties et ensuite, je vous guiderai pas à pas.

Dans la respiration en trois parties,  
vous inspirez par le nez,  
d'abord dans le bas des poumons,  
puis au milieu des poumons,  
enfin dans le haut des poumons.

Ensuite, vous expirez dans l'ordre inverse,  
expirant l'air du haut des poumons,  
puis du milieu des poumons,  
enfin du bas des poumons.

Maintenant, exercez-vous en suivant mes instructions.

Inspirez lentement, remplissez d'abord le bas des poumons...  
puis le milieu...  
et finissez par le haut.

Expirez lentement, videz d'abord le haut des poumons...  
puis le milieu...  
et finissez par le bas.

Recommencez : inspirez d'abord dans le bas...  
dans le milieu...  
et dans le haut des poumons.

Expirez d'abord depuis le haut...  
le milieu...  
et le bas des poumons.

Revenez à votre respiration naturelle.

Observez vos sensations dans le torse.

Maintenant, réécoutez les paroles de Baba.

Baba dit :

Pendant les jours lumineux de votre courte vie, restez très conscient.  
Vivez avec moralité et droiture. Un jour, l'énergie s'en ira...

Pour accomplir une *dharana* sur l'enseignement de Baba, portez à nouveau votre attention sur la respiration.

Prenez conscience de la force qui attire le souffle à l'intérieur et le rejette à l'extérieur.

La force inhérente au souffle est votre force vitale sacrée.

C'est l'énergie divine qui vous fait penser et agir dans ce monde, qui vous fait exister et vivre.

Prenez conscience du caractère précieux de ce souffle qui circule à travers vous.

Maintenant, écoutez les intentions suivantes et prenez-les à cœur.

Je vis avec moralité et droiture.

Je parle avec discernement et amabilité.

J'agis pour le bien de l'humanité.

J'accomplis mon travail avec honnêteté et intégrité.

J'exprime ma reconnaissance aux autres pour leurs attentions et bonnes actions.

Je fais preuve de compassion envers moi-même, les autres et toutes les créatures.

J'offre ma gratitude à Dieu et à Shri Guru pour ma vie.

En inspirant, accueillez l'énergie sacrée du souffle.

En expirant, offrez votre gratitude à Dieu.

Inspirez et accueillez l'énergie sacrée du souffle.

Expirez, offrez votre gratitude à Dieu.

Respirez avec conscience. Méditez.

