

Enseignements à vivre

13

~ Baba Muktananda

Les enseignements du Guru sont pleins de vertu.
Suivez-les, car ils procurent la joie.

~ *Baba Muktananda*

Dharana pour méditer sur l'enseignement de Baba

Namaste.

Vous allez méditer sur un enseignement de Baba Muktananda.

Baba dit :

Les enseignements du Guru sont pleins de vertu. Suivez-les, car ils procurent la joie.

Prenez une posture droite et confortable pour la méditation.

Que vous soyez sur une chaise ou sur le sol, sentez le support qu'apporte à vos ischions la surface sur laquelle vous êtes assis.

Vous pouvez mettre les mains en *chin mudra*, les index et les pouces joints légèrement, et poser les paumes sur les cuisses.

Ou bien vous pouvez pratiquer *dhyana mudra*, les mains l'une sur l'autre, posées dans votre giron, paumes vers le haut.

Maintenant, inspirez et sentez votre colonne vertébrale s'étirer vers le haut.

Expirez en maintenant cette impression de s'élever.

À nouveau, inspirez et sentez votre colonne vertébrale s'étirer vers le haut. Expirez en maintenant cette sensation d'élongation.

Reprenez le rythme naturel de votre respiration.

Portez votre attention sur les muscles du visage... et relâchez-les.

Les muscles des yeux sont détendus.

La langue repose sur le plancher de la bouche.

Les articulations de la mâchoire sont détendues.

Tous les muscles du visage sont souples.

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

Baba dit :

Les enseignements du Guru sont pleins de vertu. Suivez-les, car ils procurent la joie.

Prenez un moment pour vous rappeler un enseignement de Baba que vous avez fait l'effort conscient d'appliquer dans votre vie.

Maintenez cet enseignement dans votre conscience.

Visualisez-vous en train d'appliquer cet enseignement à un moment ou dans une scène imaginée de votre vie.

Observez de quelle façon appliquer l'enseignement affecte l'esprit et le cœur.

Observez comment cela affecte les autres ou l'environnement.

Sentez comme la vertu, le bien contenu dans l'enseignement se répand en vous et dans votre monde.

Et maintenant, répétez-vous mentalement l'enseignement.

À chaque répétition, sentez sa bienveillance.

Laissez cette qualité de bonté circuler en vous et vous emmener dans votre propre cœur.

Entendez le bourdonnement de la joie dans votre cœur.

Demeurez dans cette joie.

Méditez.

