

Enseignements à vivre

14

~ Baba Muktananda

L'esprit ne devrait pas vagabonder en dehors du moment présent.

Il devrait, au contraire, s'arrêter dans les limites du moment
et s'y immobiliser complètement.

~ *Baba Muktananda*

Dharana pour méditer sur l'enseignement de Baba

Bienvenue.

Vous allez méditer sur un enseignement de Baba Muktananda.

Baba dit :

L'esprit ne devrait pas vagabonder en dehors du moment présent. Il devrait, au contraire, s'arrêter dans les limites du moment et s'y immobiliser complètement.

Prenez une posture confortable pour la méditation.

Équilibrez bien la position du haut du corps, de façon à ce qu'il soit centré sur les deux ischions.

Posez les paumes des mains confortablement sur les cuisses, les doigts en *chin mudra*.

Ou bien posez les mains dans votre giron, en *dhyana mudra*.

Détendez les muscles de tout le cou.

Imaginez que votre colonne vertébrale s'étire doucement, à la fois vers le bas et vers le haut.

Les vertèbres, les os de la colonne vertébrale, se tiennent délicatement en équilibre, l'une sur l'autre.

Dans chaque intervalle entre les vertèbres, il y a un disque souple, une sorte de coussin.

Simplement en imaginant la colonne vertébrale s'étirer, vous donnez plus d'espace à chacun de ces disques.

Portez votre attention sur la respiration.

En inspirant, imaginez que chaque vertèbre flotte sur un coussin de lumière.

En expirant, imaginez que l'espace entre les vertèbres s'agrandit.

À nouveau, inspirez et visualisez chaque vertèbre flottant sur un coussin de lumière.

Expirez, et imaginez que l'espace entre les vertèbres s'agrandit.

Continuez ainsi pendant quelques respirations.

Respirez naturellement.

Maintenant, je vais vous guider dans une *dharana* sur l'enseignement de Baba.

Baba dit :

L'esprit ne devrait pas vagabonder en dehors du moment présent. Il devrait, au contraire, s'arrêter dans les limites du moment et s'y immobiliser complètement.

Pour amener l'esprit à se poser dans l'instant présent, aidez-vous de la respiration.

Quand vous vous concentrez sur le mouvement du souffle, cela vous ramène tout naturellement dans le moment présent.

En inspirant, sentez la douce caresse de l'air qui traverse les narines, la gorge et les poumons.

En expirant, sentez l'air qui caresse les poumons, la gorge et les narines.

Continuez à vous concentrer avec douceur sur la sensation du souffle qui entre et sort.

Si l'esprit vagabonde, ramenez simplement votre attention sur le mouvement de la respiration.

Tant que vous maintenez votre attention sur la respiration, l'esprit reste dans le moment présent.

Si vous restez dans le moment présent, l'esprit s'immobilise peu à peu.

Pénétrez dans cette immobilité.

Méditez.

