

Enseignements à vivre

15

~ Baba Muktananda

Dans la vie profane comme dans la vie spirituelle,
tout travail s'effectue grâce aux mots que nous employons,
qu'il s'agisse des mots que nous pensons,
des mots que nous écrivons ou de ceux que nous prononçons.

Quelle est la source de ces mots ?

Le son primordial *AUM*, le mantra.

~ *Baba Muktananda*

Dharana pour méditer sur l'enseignement de Baba

Namaste.

Baba Muktananda dit :

Dans la vie profane comme dans la vie spirituelle, tout travail s'effectue grâce aux mots que nous employons, qu'il s'agisse des mots que nous pensons, des mots que nous écrivons ou de ceux que nous prononçons. Quelle est la source de ces mots ? Le son primordial *AUM*, le mantra.

Je vais vous guider dans une *dharana* pour découvrir cette source intérieure dont nous parle Baba – le mantra primordial *AUM*.

Pour commencer, prenez une posture stable et confortable pour la méditation.

Vos ischions s'enfoncent dans la surface sur laquelle vous êtes assis.

Le haut du corps est bien équilibré sur cette base.

La colonne vertébrale est souple et s'étire en douceur.

Le cou est souple et dégagé.

Pour accentuer le confort de la posture, souriez intérieurement.

Imaginez que votre corps tout entier sourit de contentement et de bonheur.

Quand vous souriez intérieurement, remarquez comme cela détend le corps et l'esprit.

Maintenant, portez votre attention sur la respiration.

Inspirez profondément et lentement, en ressentant l'effet apaisant de l'énergie du souffle.

Expirez lentement et complètement, en savourant l'effet calmant du souffle.

Continuez à respirer ainsi pendant quelques instants.

Revenez à votre respiration naturelle.

Maintenant, écoutez à nouveau l'enseignement de Baba Muktananda.

Baba dit :

Dans la vie profane comme dans la vie spirituelle, tout travail s'effectue grâce aux mots que nous employons, qu'il s'agisse des mots que nous pensons, des mots que nous écrivons ou de ceux que nous prononçons. Quelle est la source de ces mots ? Le son primordial AUM, le mantra.

Vous allez pratiquer une *dharana* pour découvrir cette source des mots dont parle Baba.

Pour voyager jusqu'à la source des mots, vous allez répéter le mantra *AUM* et remonter son parcours à travers les niveaux de votre être, depuis le corps physique jusqu'au corps subtil.

Vous allez commencer en répétant *AUM* à haute voix – en le disant ou en le chantant sur la note de votre choix.

Ce faisant, sentez *AUM* vibrer sur la langue et dans l'espace intérieur de la bouche.

Vous pouvez commencer.

Maintenant, répétez *AUM* intérieurement.

Ce faisant, sentez *AUM* vibrer au niveau de la gorge.

Imaginez la répétition du mantra comme un flux continu d'eau ou de miel.

Maintenant sentez cette répétition silencieuse de *AUM* descendre jusqu'au niveau du cœur.

Une fois au niveau du cœur, les lettres du mantra *AUM* se dissolvent dans un espace de lumière qui palpite doucement.

Percevez la répétition de *AUM* comme une lumière qui vibre dans votre cœur.

La répétition du mantra répand de la chaleur dans tout votre corps.

Maintenant, descendez encore plus, jusqu'au niveau du nombril, où *AUM* résonne constamment.

À ce niveau-là, *AUM*, le son primordial, prend la forme de la conscience qui vibre.

C'est de cette conscience pure qu'émanent tous les mots, sous la forme de pensées et de paroles.

Sentez la vibration divine de *AUM* se poursuivre d'elle-même en vous.

Si des pensées surgissent, laissez-les revenir à leur source – *AUM*, le son divin.

Absorbez-vous dans les vibrations de *AUM* qui résonnent dans les profondeurs de votre être.

Méditez.



© 2023 SYDA Foundation®. Tous droits réservés.