

# Enseignements à vivre

## 16

~ Baba Muktananda

Ne laisse pas les désirs dominer ta vie.  
Si quelque chose vient, laisse-le venir.  
Si quelque chose s'en va, laisse-le partir.

~ *Baba Muktananda*

Dharana pour méditer sur l'enseignement de Baba

*Namaste.*

Vous allez méditer sur un des enseignements de Baba Muktananda.

Baba dit :

Ne laisse pas les désirs dominer ta vie. Si quelque chose vient, laisse-le venir.  
Si quelque chose s'en va, laisse-le partir.

Préparez-vous à méditer sur l'enseignement de Baba en prenant une posture confortable et droite.

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

Balancez doucement le haut du corps d'avant en arrière... et d'un côté à l'autre.

Immobilisez-vous quand vous sentez le poids du corps également réparti sur les ischions.

Sur cette base solide, le torse se dresse comme une imposante montagne, forte et sereine.

Ressentez la stabilité de cette posture de montagne.

En inspirant, sentez votre force vitale descendre jusqu'à la base de la colonne vertébrale ; elle ancre l'assise de votre posture.

En expirant, sentez votre force vitale remonter vers le haut du corps, en étirant la colonne vertébrale.

À nouveau, inspirez jusqu'à la base de la colonne vertébrale.

Expirez en laissant la colonne vertébrale s'étirer vers le haut.

Continuez ainsi pendant quelques respirations.

Laissez votre respiration reprendre son rythme naturel.

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

Baba dit :

Ne laisse pas les désirs dominer ta vie. Si quelque chose vient, laisse-le venir.  
Si quelque chose s'en va, laisse-le partir.

Pour faire l'expérience de l'enseignement de Baba, imaginez une imposante montagne qui s'élève vers le ciel.

Voyez comme cette montagne reste elle-même alors que passent les saisons.

Elle n'est pas affectée par la neige l'hiver, ni par la chaleur l'été.

Maintenant, imaginez que votre corps est une montagne.

Votre posture de montagne rayonne de force et de sérénité.

Siégeant comme une montagne majestueuse, vous êtes complet et comblé.

Vous êtes au contact du cœur de votre être.

Maintenant, voyez venir à vous une chose que vous désirez.

Laissez-la arriver.

Ce faisant, gardez le contact avec votre stabilité intérieure.

Maintenant, voyez s'en aller une chose que vous désirez.

Laissez-la partir.

Ce faisant, restez en contact avec la sérénité immuable qui est en vous.

Portez votre attention sur le souffle qui entre et sort de votre corps.

En inspirant, ressentez votre sérénité intérieure.

En expirant, ressentez votre stabilité intérieure.

Inspirez et ressentez votre sérénité intérieure.

Expirez et ressentez votre stabilité intérieure.

Gardez à l'esprit les paroles de Baba : « Si quelque chose vient, laissez-le venir. »

« Si quelque chose part, laissez-le partir. »

Sentez le souffle entrer... et sortir.

Restez ancré dans votre sérénité intérieure.

Méditez.

