

Enseignements à vivre

17

~ Baba Muktananda

Ne vous sous-estimez pas.
Ne laissez pas votre prix chuter sur le marché
en entretenant le souvenir
de tous vos défauts, attachements et aversions.
Attachez-vous à cultiver de bonnes qualités.

~ *Baba Muktananda*

Dharana pour méditer sur l'enseignement de Baba

Namaste.

Vous allez méditer sur un des enseignements de Baba Muktananda.

Baba dit :

Ne vous sous-estimez pas. Ne laissez pas votre prix chuter sur le marché en entretenant le souvenir de toutes vos défauts, attachements et aversions.
Attachez-vous à cultiver de bonnes qualités.

D'abord, 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 équilibré et léger.

Mettez les mains en *chin mudra*, les index et les pouces joints, les paumes posées sur les cuisses.

La colonne vertébrale est souple et s'étire doucement.

Détendez les muscles de tout le cou.

Imaginez que la zone des clavicules s'ouvre et s'élargit, créant plus d'espace dans le haut du corps.

Portez votre attention sur les épaules.

Visualisez les épaules qui s'écartent l'une de l'autre, de chaque côté.

Sentez l'espace ainsi créé dans la poitrine et le haut du dos.

Maintenant, vous allez utiliser la respiration pour créer plus d'expansion dans le haut du corps.

Inspirez ; le souffle remplit la zone des clavicules.

Expirez ; les clavicules se posent.

Inspirez à nouveau ; le souffle remplit la zone des clavicules.

Expirez ; les clavicules se posent.

Respirez normalement.

Écoutez à nouveau l'enseignement de Baba Muktananda.

Baba dit :

Ne vous sous-estimez pas. Ne laissez pas votre prix chuter sur le marché en entretenant le souvenir de tous vos défauts, attachements et aversions.
Attachez-vous à cultiver de bonnes qualités.

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

Mentalement, représentez-vous assis devant un feu sacré.

Vous offrez au feu les bonnes qualités que vous souhaitez cultiver.

Voyez-vous offrir au feu...

la compassion,

le respect,

le courage,

la générosité,

votre aspiration à Dieu.

En offrant au feu chacune de ces qualités, vous sentez que cette vertu se renforce en vous.

Pendant un moment, votre esprit voyage dans le passé.

Vous vous rappelez un moment où vous pensiez avoir failli.

Ce souvenir mobilise votre attention : vous éprouvez un sentiment d'indignité.

Vous ramenez le regard vers le feu. Son éclat et sa chaleur vous rappellent que vous êtes une bonne personne.

Avec une attention renouvelée, vous recommencez à offrir vos qualités au feu...

l'enthousiasme,

le pardon,

la gentillesse.

Voyez les flammes danser encore plus haut.

En regardant le feu, vous prenez conscience d'une lumière stable et forte en vous : la flamme de votre Soi.

Voyez cette flamme intérieure éclairer une des idées réductrices que vous avez de vous-même.

Quand cette idée est touchée par la flamme intérieure, regardez : elle se dissout dans la lumière.

Inspirez... voyez votre flamme intérieure briller avec éclat.

Expirez... voyez votre être intérieur rempli de cette lumière.

Inspirez... voyez la flamme briller avec éclat.

Expirez... voyez la lumière partout dans votre être.

Méditez sur votre lumière intérieure.

