

Enseignements à vivre

18

~ Baba Muktananda

Qu'est-ce que l'ego ? Nous avons tous conscience du « je ».

Il existe tout naturellement en nous, et en soi il est pur.

Si nous laissons ce « je » tel quel, ce « je » est Dieu.

Mais nous ajoutons toujours quelque chose à ce « je »,

et dès que nous faisons cela,

il devient l'ego et la cause de tous nos ennuis.

~ Baba Muktananda

Dharana pour méditer sur l'enseignement de Baba

Namaste.

Bienvenue à cette méditation basée sur un enseignement de Baba Muktananda.

Baba dit :

Qu'est-ce que l'ego ? Nous avons tous conscience du « je ». Il existe naturellement en nous, et en soi il est pur. Si nous laissons ce « je » tel quel, ce « je » est Dieu. Mais nous ajoutons toujours quelque chose à ce « je », et dès que nous faisons cela, il devient l'ego et la cause de tous nos ennuis.

Prenez une posture de méditation confortable et droite.

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

Le haut du corps est bien en équilibre sur sa base.

Le torse s'étire doucement du bas de la colonne vertébrale au sommet de la tête.

La poitrine se dilate.

Les bras et les épaules sont détendus.

Les paumes sont posées sur les cuisses.

Étirez doucement la nuque, de sorte que la tête s'incline légèrement.

Relâchez toute tension dans la mâchoire.

Portez votre attention sur la respiration.

Respirez de telle sorte qu'inspiration et expiration aient à peu près la même durée.

Maintenant, inspirez... et à la fin de l'inspiration, faites une pause de deux secondes.

Ensuite, expirez.

Continuez sur ce modèle pendant plusieurs respirations.

Maintenant, tout en continuant à observer une pause de deux secondes après l'inspiration, prolongez l'expiration aussi longtemps que cela reste confortable pour vous. Faites-le pendant plusieurs cycles de respiration.

Laissez la respiration reprendre son rythme normal.

Maintenant, réécoutez l'enseignement de Baba.

Baba dit :

Qu'est-ce que l'égo ? Nous avons tous conscience du « je ». Il existe tout naturellement en nous, et en soi il est pur. Si nous laissons ce « je » tel quel, ce « je » est Dieu. Mais nous ajoutons toujours quelque chose à ce « je », et dès que nous faisons cela, il devient l'égo et la cause de tous nos ennuis.

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

Portez à nouveau votre attention sur la respiration.

Du simple fait que vous en prenez conscience, remarquez comme la respiration se stabilise et se calme.

Sentez que votre esprit, lui aussi, se stabilise et se calme.

Dans le calme de l'esprit, prenez conscience de la pure sensation de « je » – la sensation d'exister, tout simplement.

Remarquez que cette conscience de « je » est toujours présente en vous.

Ce « je » est votre état naturel.

Voyez ce qui se passe si vous ajoutez des pensées à votre conscience de « je ».

Dites-vous quelque chose à vous-même, par exemple : « je suis intelligent » ou « je suis très occupé ».

Répétez plusieurs fois la pensée, n'importe laquelle, qui vous vient à l'esprit.

Observez l'effet produit par cette pensée, ou ces pensées, sur votre état intérieur.

Maintenant, laissez tomber toute pensée et revenez à la conscience du « je » pur.

Répétez silencieusement : « je. »

« Je. »

« Je. »

Baba dit :

Si nous laissons ce « je » tel quel, ce « je » est Dieu.

Inspirez en gardant conscience du « je » pur...

Expirez en sentant que vous ne faites qu'un avec le « je » pur...

Méditez.



© 2023 SYDA Foundation®. Tous droits réservés.