Enseignements à vivre

19

~ Baba Muktananda

Il est absolument vrai que Dieu existe
et que Dieu est *saccidānanda*.

~ Baba Muktananda

Dharana pour méditer sur l'enseignement de Baba

Bienvenue.

Vous allez méditer sur un enseignement de Baba Muktananda.

Baba dit :

> Il est absolument vrai que Dieu existe et que Dieu est *saccidānanda*.

Pour vous préparer à la méditation sur l'enseignement de Baba, prenez une posture stable et confortable.

Que vous soyez assis sur une chaise ou en tailleur sur le sol, vérifiez que vos genoux sont au même niveau ou plus bas que les plis de vos hanches.

Si vos genoux sont plus hauts que les hanches, placez sous le bassin un coussin ferme ou une couverture pliée.

Détendez les muscles de la nuque.

La mâchoire se relâche.

Maintenant, inspirez profondément…
et expirez longuement.

À nouveau, inspirez profondément…
et expirez longuement.

Encore une fois, inspirez profondément…
et expirez longuement.

Reprenez le rythme normal de votre respiration.

Écoutez à nouveau les paroles de Baba Muktananda.

Baba dit :

> Il est absolument vrai que Dieu existe et que Dieu est *saccidānanda*.

Je vais maintenant vous guider dans une *dharana* pour faire l'expérience de l'enseignement de Baba sur la nature de Dieu, à savoir *sat, chit* et *ānanda*.

Pour commencer, prenez conscience de *sat* – l'existence.

Concentrez-vous intérieurement sur la sensation d'être, d'exister, tout simplement.

Voyez comme cette pure existence est présente en tout dans l'univers.

Visualisez que l'existence n'a ni début, ni fin.

Elle est éternelle.

Réalisez que *sat*, l'existence pure et intemporelle, est votre véritable nature.

Ensuite, portez votre attention sur *chit* – la conscience.

La lumière de la conscience scintille en vous.

Sentez que cette conscience éclaire vos mondes, intérieur et extérieur.

Saisissez que la conscience est ce qui vous permet actuellement d'entendre et de suivre les paroles de cette *dharana*.

Cette même conscience éclaire aussi vos rêves et votre sommeil profond.

Réalisez que *chit*, la conscience lumineuse, est votre véritable nature.

Maintenant, portez votre attention sur *ānanda* – qui est la félicité, la joie suprême.

Rappelez-vous un moment où vous avez éprouvé une félicité intérieure.
C'était peut-être pendant un chant,
ou en méditant
ou en écoutant une magnifique musique.

En vous rappelant cette occasion, revivez cette félicité…

Sentez l'essence pure de cette félicité, de cet *ānanda*.

Maintenant, dirigez doucement votre attention sur l'espace en vous d'où émane cette félicité.

Reconnaissez que cette félicité, cette joie suprême, est toujours présente en vous.

Réalisez qu'*ānanda* – la félicité – est votre véritable nature.

Baba dit : « Dieu est *saccidānanda*. »

Sentez en vous la présence de Dieu
en tant qu'existence,
conscience
et félicité.

Saccidānanda emplit
votre esprit,
votre cœur
et votre souffle même.

Avec cette conscience, inspirez *ānanda*…

Expirez *ānanda*…

Inspirez *ānanda*…

Expirez *ānanda*…

Méditez.

© 2023 SYDA Foundation®. Tous droits réservés.