

Enseignements à vivre

20

~ Baba Muktananda

Il est inutile de discuter sur les attributs que Dieu aurait ou non.
Chaque fidèle peut l'adorer, et devrait l'adorer, selon sa propre approche,
selon sa sensibilité et son sentiment personnels.

~ *Baba Muktananda*

Dharana pour méditer sur l'enseignement de Baba

Bienvenue.

Vous allez méditer sur un enseignement de Baba Muktananda.

Baba dit :

Il est inutile de discuter sur les attributs que Dieu aurait ou non. Chaque fidèle peut l'adorer, et devrait l'adorer, selon sa propre approche, selon sa sensibilité et son sentiment personnels.

Prenez une posture confortable pour la méditation.

Sentez le contact des ischions avec la surface de votre siège ou coussin.

La colonne vertébrale s'étire doucement vers le haut.

Le cou est souple...

et les épaules sont détendues.

Portez votre attention sur le vaste espace à l'intérieur de vous.

Dans cet espace, le souffle circule librement.

Inspirez profondément –
sentez le souffle descendre jusqu'à la plante des pieds.

Expirez longuement –
sentez le souffle remonter de la plante des pieds jusqu'au sommet de la tête.

À nouveau, inspirez jusqu'à la plante des pieds.

Expirez...
sentez le souffle remonter des pieds jusqu'au sommet de la tête.

Reprenez le rythme normal de votre respiration.

Maintenant, écoutez l'enseignement de Baba.

Baba dit :

Il est inutile de discuter sur les attributs que Dieu aurait ou non. Chaque fidèle peut l'adorer, et devrait l'adorer, selon sa propre approche, selon sa sensibilité et son sentiment personnels.

Je vais maintenant vous guider dans une *dharana* sur l'enseignement de Baba.

Reliez-vous au souffle qui entre et sort.

Laissez le mouvement du souffle entraîner votre attention vers l'intérieur.

Visualisez une forme de Dieu qui vous est chère.

Voyez les qualités divines qui émanent de la forme de Dieu que vous chérissez.

Remarquez chaque qualité.

Maintenant, imaginez que vous vénerez votre Bien-aimé d'une manière que vous avez choisie vous-même.

En visualisant votre adoration, remarquez les qualités, les sentiments divins que vous exprimez pour Dieu.

Ces sentiments imprègnent chaque aspect de votre vénération.

Quand vous faites des offrandes, vous sentez que Dieu les reçoit et en est heureux.

Faites rayonner dans toute votre personne vos sentiments sincères pour Dieu.

Méditez.

