

Enseignements à vivre

21

~ Baba Muktananda

Respectez-vous.

Si vous vous respectez, vous respectez également les autres.

~ *Baba Muktananda*

Dharana pour méditer sur l'enseignement de Baba

Namaskar.

Vous allez méditer sur un enseignement de Baba Muktananda.

Baba dit :

Respectez-vous. Si vous vous respectez, vous respectez également les autres.

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

Sentez vos ischions qui s'appuient sur la surface où vous êtes assis.

Laissez retomber les bras à l'aplomb des épaules.

Cela permet à la cage thoracique d'être ouverte et aux épaules d'être détendues.

Posez les mains sur les cuisses en *chin mudra* – paumes tournées vers le bas, index et pouces joints.

Ou bien posez les mains l'une sur l'autre dans votre giron, paumes vers le haut. C'est *dhyana mudra*.

La nuque s'étire doucement, laissant la tête s'incliner très légèrement.

Portez votre attention sur la respiration.

Inspirez profondément : le torse se dilate vers l'avant, les côtés et l'arrière...
Expirez longuement.

À nouveau, inspirez profondément et sentez le torse se dilater de tous côtés...
Expirez longuement.

Laissez maintenant la respiration reprendre son rythme naturel.

Écoutez à nouveau l'enseignement de Baba Muktananda.

Baba dit :

Respectez-vous. Si vous vous respectez, vous respectez également les autres.

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

Imaginez que vous vous tenez au seuil d'un temple sacré.

Ce temple est le sanctuaire de votre être le plus profond, le sanctuaire de votre cœur.

Avant d'entrer dans cet espace sacré, vous faites une pause.

Vous comprenez que vous vous apprêtez à entrer dans un espace divin.

Maintenant, avec révérence, franchissez le seuil.

Entrez dans le sanctuaire du temple.

Devant vous se tient un autel dédié à votre être le plus profond : le Soi suprême.

Au centre de l'autel brille une flamme scintillante. C'est la déité du temple : la lumière divine de votre Soi.

En regardant son rayonnement, vous reconnaissez le caractère sacré de votre être.

Doucement, vous vous inclinez et offrez votre respect le plus profond à la lumière en vous.

Quand vous vous relevez après avoir offert un *pranam*,
tout votre être est rempli du nectar du respect :
le respect pour votre divinité,
le respect pour la divinité présente en tout être
et en toute chose dans cet univers.

Avec révérence, méditez sur la flamme divine qui brille dans votre cœur.

