

Enseignements à vivre

22

~ Baba Muktananda

La seule chose dont le monde a besoin
et qu'il doit mettre en pratique,
c'est la conscience de la fraternité universelle.
L'amour découle de cette conscience.

~ *Baba Muktananda*

Dharana pour méditer sur l'enseignement de Baba

Namaste.

Baba Muktananda dit :

La seule chose dont le monde a besoin et qu'il doit mettre en pratique, c'est la conscience de la fraternité universelle. L'amour découle de cette conscience.

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

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

Le haut du corps est bien en équilibre sur cette base solide.

Posez les paumes sur les cuisses.

Ou bien placez les mains l'une sur l'autre, paumes vers le haut, dans votre giron.

Portez votre attention sur la colonne vertébrale. [*Courte pause*]

Imaginez que toute la colonne vertébrale s'étire sans effort vers le haut.

La tête repose confortablement sur le sommet de la colonne.

Observez l'alignement du cou et de la tête.

Pour parfaire cet alignement, la nuque s'étire doucement.

Maintenant, bougez légèrement la tête pour que les oreilles soient alignées avec les épaules.

La tête et les épaules sont détendues.

Maintenant, inspirez profondément...

et, en expirant,

étirez doucement la colonne et la tête vers le haut.

À nouveau, inspirez profondément.

Quand vous expirez, la colonne vertébrale et la tête se détendent vers le haut.

Continuez à respirer ainsi plusieurs fois.

Reprenez le rythme naturel de votre respiration.

Réécoutez l'enseignement de Baba Muktananda.

Baba dit :

La seule chose dont le monde a besoin et qu'il doit mettre en pratique, c'est la conscience de la fraternité universelle. L'amour découle de cette conscience.

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

Reliez-vous au sentiment d'affection et de fraternité que vous éprouvez pour les gens qui vous sont chers.

Il peut s'agir de vos amis proches et de membres bien-aimés de votre famille...
des gens auprès desquels vous vous sentez accepté et en sécurité.

Sentez le lien fort qui vous unit à ces bonnes personnes.

Sentez l'amour qui surgit tout naturellement en leur présence.

Maintenant, visualisez-vous étendant votre cercle d'amitié et de parenté au monde entier.

Imaginez que vous considérez toutes les personnes comme vos frères et sœurs.

Visualisez tout le monde comme appartenant à la famille de Dieu.

Percevez le lien profond qui vous unit à tous les gens de votre voisinage...
tous les gens de votre ville...
de votre région...
de votre pays.

Sentez votre cœur s'unir à toute l'humanité.

Dans votre vision, vous-même et tout le monde sur cette planète prenez conscience de ce lien.

Visualisez tout le monde vivant ensemble dans l'unité.

Sentez l'amour pur qui découle de cette vision.

Visualisez tout le monde vivant dans l'amour mutuel.

L'amour rayonne dans le cœur de chaque personne.

Sentez ce magnifique amour en vous.

Méditez.



© 2023 SYDA Foundation®. Tous droits réservés.