

Enseignements à vivre

23

~ Baba Muktananda

Si vous suivez la discipline jour après jour,
en vivant de manière disciplinée,
en mangeant et buvant de manière disciplinée,
en dormant de manière disciplinée,
alors toute forme de maladie est tenue à distance.

~ *Baba Muktananda*

Dharana pour méditer sur l'enseignement de Baba

Namaste.

Baba Muktananda dit :

Si vous suivez la discipline jour après jour, en vivant de manière disciplinée, en mangeant et buvant de manière disciplinée, en dormant de manière disciplinée, alors toute forme de maladie est tenue à distance.

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

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

Le haut du corps est bien en équilibre sur les ischions.

La colonne vertébrale s'étire doucement vers le haut.

Les épaules s'élargissent et s'assouplissent.

Détendez les muscles de tout le cou.

Prenez conscience de votre corps tout entier.

Visualisez toutes les cellules de votre corps emplies de la lumière scintillante de la conscience.

Sentez chaque cellule du corps portée par cette lumière intérieure.

Puis portez votre attention sur le souffle qui entre et sort tout naturellement.

Inspirez profondément...

Expirez longuement.

En inspirant, offrez le souffle à la lumière intérieure de la conscience.

En expirant, visualisez cette lumière intérieure qui brille encore plus fort.

Inspirez et offrez le souffle à la lumière intérieure...

Expirez et voyez cette lumière briller encore plus fort.

Reprenez le rythme naturel de votre respiration.

Écoutez à nouveau l'enseignement de Baba.

Baba dit :

Si vous suivez la discipline jour après jour, en vivant de manière disciplinée, en mangeant et buvant de manière disciplinée, en dormant de manière disciplinée, alors toute forme de maladie est tenue à distance.

Vous allez maintenant pratiquer une *dharana* sur l'enseignement de Baba.

Réfléchissez un moment à la manière dont la nature suit avec discipline son propre rythme.

Visualisez le soleil.

Voyez-le se lever le matin...

Voyez-le se coucher le soir.

Représentez-vous les saisons qui se succèdent avec régularité selon leur cycle annuel.

En vous, il existe aussi un rythme discipliné et naturel sous la forme de la respiration.

Le souffle qui circule actuellement en vous est animé par *prana shakti*, la force vitale universelle.

Visualisez *prana shakti* comme la force motrice qui...

fait battre votre cœur,

fait circuler votre sang,

et digère votre nourriture.

Quand vous suivez un rythme quotidien avec discipline, vous aidez *prana shakti* à fonctionner sans heurts en vous.

Imaginez que vous vous levez et vous couchez à des heures régulières.

Notez comme le corps se sent rafraîchi et plein d'énergie quand vous suivez un horaire régulier pour vous lever et vous coucher.

Maintenant, imaginez que vous mangez de la nourriture fraîche et nourrissante.

Voyez le bien-être que vous ressentez quand vous mangez à des heures régulières et avec modération, ni trop ni trop peu.

Visualisez-vous en train de vivre votre journée de façon disciplinée, en phase avec la force vitale qui est en vous.

Votre corps est plein d'énergie et se sent bien.

Votre souffle circule sereinement.

Vous avez l'esprit centré et clair.

Votre cœur chante avec optimisme.

Vous vous sentez relié à votre Soi.

Encore une fois, observez le souffle qui entre et sort du corps à son rythme naturel.

Sentez son mouvement constant, apaisant.

Suivez son mouvement.

Le rythme régulier de la respiration vous attire à l'intérieur, vers votre Soi.

Méditez.

