

## Enseignements à vivre

24

~ Baba Muktananda

Développez votre patience.

Soyez moins envieux des autres.

Faites croître votre bonté envers l'humanité.

Ne laissez aucune place à la haine dans votre cœur.

Vous êtes une partie de Dieu.

Croyez en cette Vérité immémoriale.

~ *Baba Muktananda*

*Dharana* pour méditer sur l'enseignement de Baba

*Namaste.*

Baba Muktananda dit :

Développez votre patience. Soyez moins envieux des autres. Faites croître votre bonté envers l'humanité. Ne laissez aucune place à la haine dans votre cœur. Vous êtes une partie de Dieu. Croyez en cette Vérité immémoriale.

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

Sentez les ischions s'enfoncer dans la surface sur laquelle vous êtes assis.

La zone des clavicules s'élargit...  
et les épaules s'écartent l'une de l'autre.

La colonne vertébrale s'étire doucement.

Vous allez offrir quelques étirements doux à votre cou.

Ce faisant, soyez très attentif à votre corps.

Ne faites que ce qui reste confortable pour vous.

Maintenant, étirez la nuque vers le haut.

Très doucement, tournez la tête vers la droite jusqu'à sentir le tout début d'un étirement.

Respirez plusieurs fois sans effort dans cette position.

Ramenez la tête au centre.

À nouveau, la nuque s'étire vers le haut.

Très doucement, tournez la tête vers la gauche jusqu'à sentir le tout début d'un étirement.

Respirez plusieurs fois sans effort dans cette position.

Ramenez la tête au centre.

En inspirant, visualisez les muscles du cou qui s'assouplissent.

En expirant, laissez la nuque s'étirer doucement.

De nouveau, en inspirant visualisez les muscles du cou qui s'assouplissent.

En expirant, laissez la nuque s'étirer doucement.

Respirez normalement.

Écoutez à nouveau l'enseignement de Baba Muktananda :

Développez votre patience. Soyez moins envieux des autres. Faites croître votre bonté envers l'humanité. Ne laissez aucune place à la haine dans votre cœur. Vous êtes une partie de Dieu. Croyez en cette Vérité immémoriale.

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

Pour commencer, concentrez-vous sur l'affirmation suivante de Baba :

Vous êtes une partie de Dieu. Croyez en cette Vérité immémoriale.

Imaginez Dieu comme un immense océan bleu.

Observez les vagues qui jouent à la surface de cet océan.

Chaque vague a une forme et une taille qui lui sont propres.

Chaque vague est une partie de l'océan de Dieu.

Maintenant, imaginez être vous-même une vague dans cet immense océan.

Éprouvez la conviction d'être une partie de Dieu.

Avec cette conscience, comprenez que les qualités de Dieu sont vos qualités.

Maintenant, repensez à une situation où vous avez dû faire preuve de patience ou de tolérance envers une personne, qui était aussi une partie de Dieu.

Il peut s'agir d'une situation où vous éprouviez de l'impatience ou de l'irritation à l'égard d'un membre de votre famille, d'un ami, d'un collègue ou d'un inconnu.

Imaginez que dans cette situation vous vous rappelez que vous êtes une partie de Dieu.

Visualisez-vous en train de faire appel à la vertu de tolérance et d'être patient avec l'autre personne.

Observez comment se sent votre corps quand vous réagissez avec patience.

Observez comment se sent votre esprit.

Observez comment se sent votre cœur.

Maintenant, pensez à une occasion où vous avez agi envers quelqu'un avec bonté.

Rappelez-vous vos actions bienveillantes.

Observez comment se sent votre corps quand vous agissez avec bonté.

Observez comment se sent votre esprit.

Observez comment se sent votre cœur.

Observez quel effet a sur l'autre personne cette action bienveillante.

À nouveau, sentez-vous convaincu d'être une partie de Dieu.

Sentez en vous la présence de ces vertus divines :

la patience,

la bonté

et l'amour.

Voyez l'envie et la haine se dissoudre dans l'énergie transformatrice des vertus.

Gardez présentes dans votre cœur ces paroles de Baba Muktananda :

Vous êtes une partie de Dieu. Croyez en cette Vérité immémoriale.

Méditez.

