

Enseignements à vivre

25

~ Baba Muktananda

Prenez soin de votre esprit.
L'esprit est votre ami,
il vous apportera beaucoup de bonheur.

~ *Baba Muktananda*

Dharana pour méditer sur l'enseignement de Baba

Bienvenue.

Baba Muktananda dit :

Prenez soin de votre esprit. L'esprit est votre ami, il vous apportera beaucoup de bonheur.

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

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

Le cou s'étire...

et le menton s'incline légèrement vers le bas.

Pour donner plus de souplesse à la colonne vertébrale, vous allez faire une torsion assise simple.

Surtout soyez attentif aux besoins propres de votre corps et ne faites rien qui soit source d'inconfort.

Si vous êtes assis sur une chaise, déplacez-vous vers l'avant de la chaise.

Pour la torsion à gauche, posez la main droite sur le genou gauche et la main gauche sur la chaise ou le sol, à côté de la hanche gauche.

Inspirez en étirant la colonne vertébrale vers le haut.

Expirez en tournant doucement le buste vers la gauche, en vous aidant des mains pour faciliter la torsion.

Pendant cette torsion douce, respirez tranquillement en gardant la colonne vertébrale étirée et les épaules larges.

Revenez à la position de départ.

Maintenant, vous allez tourner vers la droite.

Posez la main gauche sur le genou droit et la main droite sur la chaise ou le sol, à côté de la hanche droite.

Inspirez en étirant la colonne vertébrale vers le haut.

Expirez en tournant doucement le buste vers la droite, en vous aidant des mains pour faciliter la torsion.

Pendant cette torsion douce, respirez tranquillement en gardant la colonne vertébrale étirée et les épaules larges.

Revenez à la position de départ.

Maintenant, vous allez vous concentrer sur le souffle, qui descend le long de l'avant du corps à l'inspiration et remonte le long du dos à l'expiration.

Inspirez profondément en imaginant le souffle descendre comme une vague légère le long de l'avant du corps, depuis le sommet de la tête jusqu'à la base de la colonne vertébrale.

Expirez longuement en imaginant le souffle remonter le long du dos, de la base de la colonne vertébrale jusqu'au sommet de la tête.

À nouveau, inspirez profondément en sentant le souffle descendre à l'avant du corps.

Expirez longuement en sentant le souffle remonter le long du dos jusqu'au sommet de la tête.

Reprenez le rythme normal de votre respiration.

Écoutez à nouveau l'enseignement de Baba Muktananda.

Baba dit :

Prenez soin de votre esprit. L'esprit est votre ami, il vous apportera beaucoup de bonheur.

Maintenant, je vais vous guider dans une *dharana* sur les paroles de Baba.

Prenez conscience de votre esprit.

Intérieurement, dites à l'esprit les paroles suivantes :

« Tu es mon compagnon loyal.

Tu m'aides à me comprendre et à comprendre le monde qui m'entoure.

Tu cherches toujours à me protéger et à prendre soin de moi.

C'est ton agitation qui m'a fait rechercher Dieu et trouver mon Guru. »

Avec beaucoup de gratitude, dites à votre esprit :

« Tu es mon véritable ami. »

Maintenant, imaginez comment vous allez prendre soin de cet ami extraordinaire qu'est l'esprit.

Dites mentalement :

« Mon cher ami, voici ma résolution :

Je vais te nourrir et t'élever en étudiant les enseignements du Guru.

Je vais te conduire à l'amour que tu cherches en répétant le nom de Dieu.

Je vais te rappeler de penser du bien de toi et des autres.

Je vais te conduire à la paix à laquelle tu aspires en pratiquant la méditation.

Par tous ces moyens, je serai ton *véritable* ami. »

Imaginez le magnifique bonheur qui remplit votre vie quand vous prenez soin de l'esprit de cette manière.

Maintenant, invitez affectueusement votre esprit à se tourner vers l'intérieur.

L'esprit repose dans la paix et le bonheur du Soi.

Méditez.

