

## Enseignements à vivre

26

~ Baba Muktananda

Partout où vous regardez, tout ce que vous voyez est votre propre lumière. Rien n'est différent de vous.

Vous ne devriez pas faire des distinctions telles que  
« je suis ici, je ne suis pas là ».

Au contraire, votre méditation constante devrait être cette pensée :  
« Je suis partout. Je suis le Soi de tous ».

~ *Baba Muktananda*

*Dharana* pour méditer sur l'enseignement de Baba

*Namaste.*

Baba Muktananda dit :

Partout où vous regardez, tout ce que vous voyez est votre propre lumière. Rien n'est différent de vous. Vous êtes présent en tout. Vous ne devriez pas faire des distinctions telles que « je suis ici, je ne suis pas là ». Au contraire, votre méditation constante devrait être cette pensée : « Je suis partout. Je suis le Soi de tous ».

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

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

La colonne vertébrale s'étire vers le haut.

Elle est souple.

Les muscles du cou se détendent doucement.

Maintenant, passez votre corps en revue et identifiez tout endroit susceptible de conserver des tensions : les hanches, l'abdomen, le haut du dos, le cou...

Inspirez dans chaque zone de tension en envoyant consciemment le souffle dans cette partie précise du corps.

Expirez en laissant la tension se relâcher.

Répétez ce processus plusieurs fois.

Laissez la respiration reprendre son rythme normal.

Je vais maintenant vous guider dans une *dharana*.

Prenez un instant pour observer sur l'écran l'image qui accompagne l'enseignement de Baba.

Remarquez la majesté de la montagne... et le paysage vallonné à ses pieds.

Observez comme la lumière éclaire les nuages blancs.

Voyez les formes que prend l'eau en mouvement.

Imprégnez-vous de l'image dans son ensemble.

Maintenant, fermez les yeux.

Imaginez-vous dans ce paysage, assis sur une pente couverte de mousse.

C'est le printemps, et l'air est frais.

Vous entendez des oiseaux chanter et le bruit du ruisseau bondissant sur les rochers.

Écoutez à nouveau le début de l'enseignement de Baba :

Partout où vous regardez, tout ce que vous voyez est votre propre lumière.

En continuant à imaginer le paysage de montagne, réalisez que cette scène est éclairée par la lumière de votre propre perception, de votre propre conscience.

Ouvrez les yeux et regardez à nouveau l'image sur l'écran.

Cette image, elle aussi, est éclairée par la lumière de votre conscience.

Tout ce que vous percevez existe parce que c'est éclairé par la lumière de votre conscience.

Vous pouvez refermer les yeux.

Continuez à visualiser le paysage de montagne.

Regardez les nuages qui passent.

Écoutez l'eau qui coule.

Sentez la fraîcheur de l'air sur votre peau.

Baba poursuit :

Rien n'est différent de vous. Vous êtes présent en tout.

Sentez votre présence dans l'immensité du ciel...

dans l'eau en mouvement... [*pause*]

dans la montagne majestueuse.

Baba continue :

Vous ne devriez pas faire des distinctions telles que « je suis ici, je ne suis pas là ». Au contraire, votre méditation constante devrait être cette pensée : « Je suis partout. Je suis le Soi de tous ».

Voyez le Soi, la Conscience lumineuse, briller en vous.

Visualisez le Soi rayonnant présent partout dans le monde, dans chaque être et chaque objet...

    dans les autres,

        dans les plantes et les animaux,

            dans les montagnes, les forêts et les océans,

                dans les planètes et les étoiles.

Maintenant, suivez l'instruction de Baba de méditer sur cette pensée : « Je suis partout. Je suis le Soi de tous. »

En inspirant, répétez silencieusement : « Je suis partout. »

En expirant, répétez silencieusement : « Je suis le Soi de tous. »

Inspirez : « Je suis partout. »

Expirez : « Je suis le Soi de tous. »

Méditez.

