

## Enseignements à vivre

27

~ Baba Muktananda

Comme une flamme qui ne vacille pas quand il n'y a pas de vent,  
l'esprit qui s'est immergé dans le Soi  
demeure constamment dans la félicité du Soi.

~ *Baba Muktananda*

*Dharana* pour méditer sur l'enseignement de Baba

Bienvenue.

Baba Muktananda dit :

Comme une flamme qui ne vacille pas quand il n'y a pas de vent, l'esprit qui s'est immergé dans le Soi demeure constamment dans la félicité du Soi.

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

Si vous êtes assis sur une chaise, posez les pieds sur le sol, écartés de la largeur des hanches, à l'aplomb des genoux.

Si vous êtes en tailleur sur le sol, asseyez-vous sur un coussin assez épais pour que les hanches soient légèrement plus hautes que les genoux.

Balancer doucement le haut du corps d'avant en arrière...

puis d'un côté à l'autre.

Arrêtez-vous quand vous sentez le haut du corps bien en équilibre sur les ischions.

Visualisez la colonne vertébrale qui s'étire vers le haut.

La nuque s'assouplit et s'étire.

Maintenant, imaginez que votre corps est complètement vide.

Reliez-vous à la tranquillité de l'espace vide en vous.

Sentez-vous léger... en apesanteur.

Respirez librement.

Sur chaque inspiration et chaque expiration, observez comme le souffle émane d'un espace de tranquillité et se résorbe dans cette tranquillité.

Sentez votre respiration imprégnée de tranquillité.

Respirez encore plusieurs fois en gardant cette conscience.

Écoutez à nouveau l'enseignement de Baba Muktananda.

Baba dit :

Comme une flamme qui ne vacille pas quand il n'y a pas de vent, l'esprit qui s'est immergé dans le Soi demeure constamment dans la félicité du Soi.

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

Visualisez une flamme brillante dans l'espace entre les sourcils.

Cette flamme est douce et rafraichissante.

Cette flamme représente la lumière imperturbable du Soi.

Dans le calme complet de l'espace entre les sourcils, la flamme ne vacille pas.

La flamme diffuse sa lumière en parfaite quiétude.

Concentrez votre attention sur cette lumière.

Si votre esprit vagabonde, amenez-le en douceur à se concentrer à nouveau sur la flamme.

Sa lumière radieuse apaise l'esprit.

Cette lumière est la splendeur du Soi.

Immergez l'esprit dans le Soi éternellement heureux.

Laissez la félicité du Soi se répandre dans l'esprit.

Méditez.

