

# Enseignements à vivre

28

~ Baba Muktananda

Respecter une autre personne est la prière suprême,  
la prière de Dieu lui-même,  
et c'est la plus belle prière de Dieu.

~ *Baba Muktananda*

*Dharana* pour méditer sur l'enseignement de Baba

Bienvenue.

Baba Muktananda dit :

Respecter une autre personne est la prière suprême, la prière de Dieu lui-même, et c'est la plus belle prière de Dieu.

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

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

Pour créer plus d'espace et d'aisance dans le haut du corps, vous allez maintenant effectuer de légères rotations des épaules.

Pendant ce processus, soyez très attentif aux besoins de votre corps. Faites seulement ce qui ne crée pas d'inconfort.

Assis bien droit, soulevez doucement les épaules... puis faites-les rouler vers l'arrière... vers le bas... vers l'avant... et de nouveau vers le haut, en effectuant un mouvement circulaire.

Répétez plusieurs fois ce mouvement circulaire des épaules, à votre rythme.

Maintenant, allez en sens inverse : soulevez les épaules... puis faites-les rouler vers l'avant... l'arrière... et de nouveau vers le haut, en un mouvement circulaire.

Continuez ce mouvement circulaire.

Changez à nouveau de sens, et cette fois, combinez le mouvement avec votre respiration.

Inspirez en roulant les épaules vers le haut et vers l'arrière.

Expirez en ramenant les épaules vers le bas et l'avant.

Répétez plusieurs fois ce mouvement.

Ramenez les épaules à leur place naturelle et laissez-les se détendre.

Reprenez votre respiration naturelle.

Sentez l'ouverture dans le haut de la poitrine.

Maintenant, joignez les pouces et les index en *chin mudra* et posez les paumes sur les cuisses.

Écoutez à nouveau l'enseignement de Baba :

Respecter une autre personne est la prière suprême, la prière de Dieu lui-même, et c'est la plus belle prière de Dieu.

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

Imaginez-vous en promenade.

À quelque distance, vous apercevez une personne que vous connaissez assise sur un banc. Imaginez cette scène : il peut s'agir d'une amie, d'un collègue ou d'un voisin.

Quand vous approchez, vous vous saluez et vous lui demandez si vous pouvez vous asseoir avec elle sur le banc.

Elle vous répond : « Oui, avec plaisir. »

Vous bavardez un moment, puis elle vous demande si elle peut vous parler d'un sujet qui la préoccupe, sur lequel elle aimerait connaître votre point de vue.

Vous lui répondez que vous serez heureux de l'écouter et d'échanger vos idées.

À cet instant, l'enseignement de Baba vous vient à l'esprit :

Respecter une autre personne est la prière suprême, la prière de Dieu lui-même, et c'est la plus belle prière de Dieu.

En regardant cette personne, vous voyez dans ses yeux la lumière de Dieu.

Elle commence à parler et vous l'écoutez attentivement.

Différentes pensées surgissent pendant qu'elle vous parle et vous vous abstenez de les exprimer. Vous continuez à écouter attentivement.

Elle cesse de parler et vous demande vos impressions.

Vous commencez par reformuler ce que vous avez entendu et ce que vous avez compris.

Vous choisissez des mots attentionnés et aimables. Vous l'encouragez en reconnaissant ses qualités.

Vous faites part de votre point de vue.

Quand la conversation se termine, la personne vous remercie pour le temps et la bienveillance que vous lui avez accordés.

Vous lui répondez que c'était avec plaisir et la remerciez de vous avoir demandé cet échange.

Pendant qu'elle s'éloigne, vous sentez rayonner en vous la chaleur du respect.

Vous fermez les yeux un instant.

Les paroles de Baba résonnent encore plus fort en vous :

Respecter une autre personne est la prière suprême, la prière de Dieu lui-même, et c'est la meilleure prière de Dieu.

Vous sentez que Dieu a reçu votre prière de respect.

Sentez l'amour de Dieu dans votre cœur.

Méditez.

