Enseignements à vivre

29

~ Baba Muktananda

« En restant assis calmement
et en vous concentrant sur le centre naturel de l'inspiration et de l'expiration,
vous pourriez entendre le mantra
sans le répéter. »

~ Baba Muktananda

Dharana pour méditer sur l'enseignement de Baba

Namaste.

Baba Muktananda dit :

> En restant assis calmement et en vous concentrant sur le centre naturel de l'inspiration et de l'expiration, vous pourriez entendre le mantra sans le répéter.

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.

Sentez le haut du corps bien en équilibre sur les ischions.

Posez les paumes sur les cuisses.

La colonne vertébrale est souple et s'étire doucement.

Le cou est souple et libre.

Maintenant, portez votre attention sur le mouvement naturel de la respiration.

Suivez simplement le souffle qui entre et sort, sans chercher à le modifier.

Écoutez à nouveau les paroles de Baba.

Baba dit :

> En restant assis calmement et en vous concentrant sur le centre naturel de l'inspiration et de l'expiration, vous pourriez entendre le mantra sans le répéter.

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

Prenez conscience du flux tranquille de la respiration.

Observez son rythme naturel.

En respirant, soyez attentif à l'inspiration.

Inspirez et suivez l'inspiration jusqu'au point où elle se termine.

Expirez tranquillement.

À nouveau, inspirez et suivez l'inspiration jusqu'à son terme.

Expirez longuement.

Inspirez et observez l’instant d’immobilité quand l’inspiration se termine, avant que l’expiration ne commence.

Pendant quelques respirations, observez cet instant d’immobilité.

C’est le centre naturel de l’inspiration et de l’expiration que décrit Baba.

En continuant à respirer, portez votre attention sur l’expiration.

Suivez l’expiration jusqu’au point où elle se termine. Puis inspirez.

Continuez ainsi pendant quelques respirations.

Observez l’instant d’immobilité où l’expiration se termine, avant que l’inspiration ne commence.

Observez cet instant d’immobilité pendant quelques respirations.

C’est le centre naturel de l’expiration et de l’inspiration dont parle Baba.

Dans ce centre naturel, cet instant d’immobilité dans la respiration, il y a une vibration subtile.

Inspirez et sentez la vibration subtile là où l’inspiration se termine.

Expirez et sentez la vibration subtile là où l’expiration se termine.

Continuez à respirer en vous concentrant sur cette vibration subtile au point central entre l’inspiration et l’expiration et entre l’expiration et l’inspiration.

Cette vibration subtile est le mantra.

Le mantra résonne en vous au rythme de la respiration.

Écoutez.

Écoutez le mantra vibrer à la fin de l’inspiration.

Écoutez le mantra vibrer à la fin de l’expiration.

Absorbez-vous dans le mantra.

Méditez.

© 2023 SYDA Foundation®. Tous droits réservés.