

Enseignements à vivre

30

~ Baba Muktananda

Om vibre perpétuellement dans votre souffle
quand vous expirez et quand vous inspirez.

Le yogi concentre son esprit sur cela
et il écoute ce son
sous la forme du *nada*, le son divin.

~ *Baba Muktananda*

Dharana pour méditer sur l'enseignement de Baba

Bienvenue.

Baba Muktananda dit :

Om vibre perpétuellement dans votre souffle quand vous expirez et quand vous inspirez. Le yogi concentre son esprit sur cela et il écoute ce son sous la forme du *nada*, le son divin.

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

Laissez les ischions s'enfoncer dans la surface sur laquelle vous êtes assis.

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

et d'un côté à l'autre.

Arrêtez-vous quand vous vous sentez bien en équilibre sur les ischions.

Visualisez la colonne vertébrale qui s'étire doucement de sa base jusqu'au sommet de la tête.

Laissez vos épaules s'élargir et se détendre.

Relâchez les muscles de tout le cou.

Soyez attentif au mouvement naturel de votre respiration.

Inspirez profondément en sentant l'énergie du souffle remplir tout votre corps.

Expirez longuement en relâchant toute tension qui pourrait subsister.

Inspirez profondément en sentant l'énergie du souffle remplir tout votre corps.

Expirez longuement en relâchant toute tension.

Laissez la respiration reprendre son rythme naturel.

Écoutez à nouveau l'enseignement de Baba.

Baba dit :

Om vibre perpétuellement dans le souffle quand vous expirez et quand vous inspirez. Le yogi concentre son esprit sur cela et il écoute ce son sous la forme du *nada*, le son divin.

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

Prenez conscience du son du souffle quand vous inspirez et expirez.

Accordez toute votre attention à ce son.

Maintenant, écoutez la vibration subtile dans le son de la respiration.

Sous-jacent à cette vibration, il y a *Om*, le son divin intérieur – le *nada*.

Écoutez *Om* qui résonne continuellement quand vous inspirez... et quand vous expirez.

Om est la vibration du Soi.

Continuez à écouter.

Tandis que vous vous absorbez dans *Om*, le son vous entraîne vers sa source – le Soi.

Écoutez le son intérieur divin *Om*.

En inspirant, entendez *Om*.

En expirant, entendez *Om*.

Immergez-vous dans *Om*.

Méditez.

