

Enseignements à vivre

31

~ Baba Muktananda

Si vous voulez cultiver la dévotion,
si vous voulez éveiller la dévotion en vous,
si vous voulez boire l'élixir de la dévotion,
méditez sur votre Soi,
honorez et vénérez votre Soi,
agenouillez-vous devant votre Soi
car Dieu demeure en vous, il est vous.

~ *Baba Muktananda*

Dharana pour méditer sur l'enseignement de Baba

Namaste.

Baba Muktananda dit :

Si vous voulez cultiver la dévotion, si vous voulez éveiller la dévotion en vous, si vous voulez boire l'élixir de la dévotion, méditez sur votre Soi, honorez et vénérez votre Soi, agenouillez-vous devant votre Soi car Dieu demeure en vous, il est vous.

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

Prenez conscience de vos ischions...

Vérifiez que vous êtes bien en équilibre sur les deux ischions.

Posez les paumes sur les cuisses.

Maintenant, vous allez faire un mouvement doux pour étirer et ouvrir l'avant et l'arrière du corps.

Soyez attentif aux besoins de votre corps et ne faites rien d'inconfortable pour vous.

Inspirez et reculez les épaules

en cambrant doucement le haut de la colonne vertébrale...

dilataz la poitrine...

et regardez vers le haut en étirant l'avant du corps.

Expirez, roulez les épaules vers l'avant...

inclinez la tête...

et arrondissez doucement le haut de la colonne vertébrale

en étirant l'arrière du torse.

À nouveau, inspirez et redressez-vous doucement

en ouvrant le haut de la poitrine vers le ciel.

Expirez et arrondissez doucement le corps vers l'avant en inclinant la tête.

Répétez plusieurs fois cet enchainement en combinant les mouvements avec la respiration.

Reprenez une posture équilibrée et droite.

Ensuite, je vais vous guider dans un *pranayama*, une technique de régulation du flux de la respiration.

Dans ce *pranayama* particulier, vous allez inspirer en comptant jusqu'à quatre,

retenir la respiration en comptant jusqu'à trois,

expirer en comptant jusqu'à six

et retenir la respiration en comptant jusqu'à trois.

Je vais compter à haute voix pour vous guider dans trois cycles de cette respiration.

Si à un moment vous ressentez de l'inconfort, revenez simplement à votre respiration habituelle.

Inspirez, 2, 3, 4... retenez, 2, 3...

Expirez, 2, 3, 4, 5, 6... retenez, 2, 3...

Inspirez, 2, 3, 4... retenez, 2, 3...

Expirez, 2, 3, 4, 5, 6... retenez, 2, 3...

Inspirez, 2, 3, 4... retenez, 2, 3...

Expirez, 2, 3, 4, 5, 6... retenez, 2, 3...

Laissez la respiration reprendre son rythme naturel.

Sentez une énergie tranquille dans le corps et l'esprit.

Écoutez à nouveau l'enseignement de Baba.

Baba dit :

Si vous voulez cultiver la dévotion, si vous voulez éveiller la dévotion en vous, si vous voulez boire l'élixir de la dévotion, méditez sur votre Soi, honorez et vénérez votre Soi, agenouillez-vous devant votre Soi car Dieu demeure en vous, il est vous.

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

Visualisez votre cœur comme étant le siège du Soi.

Ressentez votre aspiration ardente à percevoir le *rasa*, la qualité sublime de la dévotion.

Baba vous montre la voie en disant :

Méditez sur votre Soi.

Suivez l'enseignement de Baba et entrez dans l'espace sacré de votre cœur.

Là, sur le trône de votre cœur, vous voyez une lumière bleue scintillante.

C'est la lumière de votre Soi.

Baba dit :

Agenouillez-vous devant votre Soi.

Imaginez-vous en train de vous agenouiller avec révérence devant le Soi lumineux qui demeure dans votre cœur.

Avec respect, vous inclinez la tête.

Les paroles de Baba vous guident :

Honorez et vénérez votre Soi.

Vous préparez un plateau d'*arati* avec des fleurs odorantes et une flamme.

Visualisez-vous présentant le plateau avec ces offrandes pour honorer et vénérer votre Soi.

Vous offrez de la lumière à la radieuse lumière bleue du Soi.

Vous terminez l'*arati* et offrez un *pranam*.

Quand vous vous inclinez, la lumière bleue éclatante du Soi se répand dans tout votre être.

En vous installant pour la méditation, écoutez les paroles de Baba :

Dieu demeure en vous, il est vous.

Sur chaque inspiration et chaque expiration, répétez mentalement le mantra *Om Namah Shivaya* avec cette conscience : « Je suis Shiva, le Soi de tous. »

Om Namah Shivaya.

Je suis Shiva, le Soi de tous.

Dieu demeure en moi, il est moi.

Om Namah Shivaya.

Om Namah Shivaya.

Om Namah Shivaya.

Baba dit :

Si vous voulez boire l'élixir de la dévotion, méditez sur votre Soi.

Continuez à répéter *Om Namah Shivaya.*

Je suis Shiva, le Soi de tous.

Dieu demeure en moi, il est moi.

Méditez.



© 2023 SYDA Foundation®. Tous droits réservés.