

# Enseignements à vivre

## 5

~ Baba Muktananda

Dans le temple conscient de lumière, le *sahasrara*,  
demeure votre cher Joyau bleu.  
Découvrez-le grâce à la méditation.

~ *Baba Muktananda*

*Dharana* pour méditer sur l'enseignement de Baba

Namaskar.

Vous allez méditer sur un enseignement de Baba Muktananda.

Baba dit :

« Dans le temple conscient de lumière, le *sahasrara*, demeure votre cher Joyau bleu. Découvrez-le grâce à la méditation. »

Afin de vous préparer à la méditation sur l'enseignement de Baba, je vais vous donner des instructions pour la posture et la respiration.

Ensuite, je vous conduirai dans une *dharana* sur l'enseignement de Baba, suivie de dix minutes de méditation.

Pour commencer, prenez une posture confortable et stable.

Si vous êtes assis sur une chaise, posez les pieds à plat sur le sol.

Si vous êtes sur le sol, asseyez-vous confortablement en tailleur.

Posez les paumes sur les cuisses, le pouce et l'index joints légèrement. C'est *chin mudra*.

Vous pouvez aussi poser vos mains l'une sur l'autre, les paumes vers le haut, dans votre giron. C'est *dhyana mudra*.

Imaginez que votre colonne vertébrale s'étire doucement, à la fois vers le bas et vers le haut.

Les épaules sont larges et détendues. Laissez-les se relâcher.

La nuque s'assouplit et s'étire doucement, comme si vous incliniez légèrement la tête.

La mâchoire se détend.

Maintenant, portez votre attention sur la respiration.

Visualisez votre souffle comme un rayon de lumière.

Quand vous inspirez, ce rayon de lumière descend du sommet de la tête à la base de la colonne vertébrale.

Quand vous expirez, ce rayon de lumière monte de la base de la colonne vertébrale au sommet de la tête.

À nouveau, quand vous inspirez, un rayon de lumière descend du sommet de la tête à la base de la colonne vertébrale.

Quand vous expirez, un rayon de lumière monte de la base de la colonne vertébrale au sommet de la tête.

Fermez les yeux.

Baba dit :

« Dans le temple conscient de lumière, le *sahasrara*, demeure votre cher Joyau bleu. Découvrez-le grâce à la méditation. »

À nouveau, visualisez votre souffle comme un rayon de lumière.

Lumière divine.

Inspirez la lumière...

Expirez la lumière...

Inspirez la lumière...

Expirez la lumière...

Sentez que chaque cellule de votre corps est emplie de la lumière divine.

Maintenant, portez votre attention sur le *sahasrara*, le siège de la Conscience resplendissante au sommet de votre tête.

Là, visualisez un temple magnifique, fait de lumière scintillante.

Entrez dans ce temple de lumière situé dans le *sahasrara*.

Sentez la béatitude et la sérénité régnant dans cet espace.

Vous êtes environné d'une lumière vivante qui vibre doucement.

Devant vous brille un joyau d'un bleu éclatant.

C'est la Perle Bleue sacrée, la lumière de votre Soi.

La Perle Bleue émet des rayons de paix suprême.

Absorbez-vous dans le rayonnement de la Perle Bleue.

Méditez.



© 2023 SYDA Foundation®. Tous droits réservés.