

Enseignements à vivre

6

~ Baba Muktananda

Tout le monde voudrait entrer dans un palais idéal.

Rendez votre cœur idéal.

Pourquoi errer de porte en porte ?

~ *Baba Muktananda*

Dharana pour méditer sur l'enseignement de Baba

Namaste.

Vous allez méditer sur un enseignement de Baba Muktananda.

Baba dit :

« Tout le monde voudrait entrer dans un palais idéal. Rendez votre cœur idéal.
Pourquoi errer de porte en porte ? »

Afin de vous préparer pour la méditation sur l'enseignement de Baba, prenez une posture confortable et stable.

Commencez par vous concentrer sur vos ischions.

Sentez qu'ils se relient à la surface sur laquelle vous êtes assis.

Maintenant que vous avez établi une base stable, balancez-vous doucement d'avant en arrière... puis d'un côté à l'autre.

Revenez au centre et immobilisez-vous quand le haut de votre corps se sent en équilibre sur sa base.

Sentez le confort de cette position assise avec le corps aligné.

Posez les paumes des mains sur les cuisses.

Imaginez que votre colonne vertébrale s'étire vers le haut.

Tout en étirant la colonne vertébrale, veillez à ce qu'elle reste souple.

La nuque est souple et libre.

Portez votre attention sur le mouvement naturel de la respiration.

Tout en respirant, prenez conscience de la courte pause, de l'instant de silence qui se produit naturellement à la fin de l'inspiration, avant l'expiration.

Concentrez-vous sur cet espace de silence pendant plusieurs respirations.

Maintenant, observez l'instant de silence qui se produit aussi, tout naturellement, à la fin de l'expiration, avant que l'inspiration commence. Concentrez-vous sur cet espace de silence pendant plusieurs respirations.

Continuez à respirer de façon naturelle.

Vous pouvez fermer les yeux.

Baba dit :

« Tout le monde voudrait entrer dans un palais idéal. Rendez votre cœur idéal. Pourquoi errer de porte en porte ? »

Visualisez votre cœur comme un magnifique palais.

Il est immense et il est ouvert.

Entrez.

L'intérieur de ce palais étincelle d'une lumière dorée.

L'air est parfumé des senteurs de fleurs de *mogra*.

Inspirez cette exquisite fragrance.

Quand vous expirez, la fragrance imprègne tout votre être.

Une mélodie céleste se répand dans l'atmosphère. Écoutez-la...

Vous êtes empli d'une paix profonde.

Là, dans le palais du cœur, vous éprouvez un contentement total.

Inspirez le contentement.

Expirez le contentement.

Reposez-vous dans le contentement qui rayonne dans votre cœur.

Méditez.

