

# Enseignements à vivre

## 8

~ Baba Muktananda

Les lettres et les mots créent nos pensées,  
et les pensées créent nos sentiments –  
notre bonheur et notre malheur, notre dépression et notre exaltation,  
notre désir, notre amour, notre orgueil, nos attentes et notre jalousie.

~ *Baba Muktananda*

*Dharana* pour méditer sur l'enseignement de Baba

*Namaste.*

Vous allez méditer sur un enseignement de Baba Muktananda.

Baba dit :

Les lettres et les mots créent nos pensées,  
et les pensées créent nos sentiments –  
notre bonheur et notre malheur, notre dépression et notre exaltation, notre  
désir, notre amour, notre orgueil, nos attentes et notre jalousie.

Je vais bientôt vous guider dans une *dharana* sur les paroles de Baba.

Auparavant, rectifiez votre posture afin qu'elle soit stable et confortable pour méditer.

Sentez l'appui solide de la surface sur laquelle vous êtes assis.

Posez les paumes des mains sur les cuisses.  
Votre colonne vertébrale est longue et souple.

Les muscles du cou se relâchent.

Maintenant, portez votre attention sur l'abdomen.

Mobilisez doucement les muscles de l'abdomen qui assurent la stabilité du bas du dos.

Veillez à mobiliser les muscles *avec douceur*, de façon à ce que le souffle continue à circuler sans obstacle.

Inspirez profondément : l'abdomen se dilate quand le souffle pénètre dans le bas des poumons.

Le souffle ressort sans effort du corps et vous installe dans une posture stable et sereine.

À nouveau, inspirez profondément : l'abdomen se dilate quand le souffle pénètre dans le bas des poumons.

Expirez sans effort, en vous installant dans une posture toujours plus confortable.

Continuez à respirer ainsi un moment.

Respirez de façon naturelle.

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

Écoutez à nouveau les paroles de Baba :

Les lettres et les mots créent nos pensées,  
et les pensées créent nos sentiments –  
notre bonheur et notre malheur, notre dépression et notre exaltation, notre  
désir, notre amour, notre orgueil, nos attentes et notre jalousie.

Pour faire l'expérience de l'enseignement de Baba, vous allez cultiver différentes pensées et observer comment elles vous affectent.

Pour commencer, rappelez-vous un mot ou une pensée qui crée de l'agitation en vous.

Il peut s'agir d'un mot ou d'une phrase qui vous ont été dits, ou de quelque chose que vous vous êtes dit vous-même.

Gardez à l'esprit cette parole ou cette pensée pendant quelques instants.

Tout en le faisant, observez son effet sur votre corps...  
sur votre esprit...  
et sur vos sentiments.

Puis prenez un instant pour vous rappeler une parole ou une pensée qui vous élève ou vous fait plaisir.

Il peut s'agir d'un mot ou d'une phrase qui vous ont été dits ou de quelque chose que vous vous êtes dit vous-même.

Maintenez votre attention sur cette parole ou cette pensée pendant quelques instants.

Tout en le faisant, observez l'effet que cela a sur votre corps...  
sur votre esprit...  
et sur vos sentiments.

Maintenant, dites-vous intérieurement les paroles suivantes :

« Je suis le Soi. »  
« Je suis pure Conscience. »

« Je suis le Soi. »  
« Je suis pure Conscience. »

Continuez à répéter ces paroles, ces pensées pures, et observez leur effet sur vous.

Le pouvoir et la vérité de ces paroles résonnent en vous.

Méditez.



© 2023 SYDA Foundation®. Tous droits réservés.