

# Enseignements à vivre

## 9

~ Baba Muktananda

*Om Namah Shivaya* signifie

« Je m'incline devant le Seigneur, qui est le Soi intérieur ».

Répétez-le silencieusement, au même rythme que lorsque vous parlez.

Répétez-le avec amour et entrez profondément en vous-même.

Comprenez que vous êtes vous-même la déité du mantra.

~ *Baba Muktananda*

*Dharana* pour méditer sur l'enseignement de Baba

*Namaste.*

Vous allez méditer sur un enseignement de Baba Muktananda sur le grand mantra *Om Namah Shivaya*.

Baba dit :

*Om Namah Shivaya* signifie : « Je m'incline devant le Seigneur, qui est le Soi intérieur ». Répétez-le silencieusement, au même rythme que lorsque vous parlez. Répétez-le avec amour et entrez profondément en vous-même. Comprenez que vous êtes vous-même la déité du mantra.

Laissez les paroles de Baba résonner dans votre être.

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

Que vous soyez sur une chaise ou sur le sol, sentez vos deux ischions s'appuyer sur la surface sur laquelle vous êtes assis.

Depuis cette base stable et solide, votre colonne vertébrale s'étire doucement.

Pendant quelques instants, écartez fortement les doigts des deux mains et savourez cette sensation d'étirement.

Du bout des doigts, massez-vous très délicatement la mâchoire.

Commencez par le menton et remontez progressivement de chaque côté de la mâchoire, jusqu'aux articulations qui se trouvent juste devant les oreilles.

En vous massant la mâchoire, faites fondre toutes les tensions.

Maintenant, du bout des doigts, tapotez-vous doucement le visage entier.

Tous les muscles du visage se détendent.

Maintenant, posez les paumes des mains sur les cuisses.

Concentrez-vous sur le souffle qui entre et sort du corps avec le même mouvement rythmé et apaisant que les vagues de l'océan.

Sentez le souffle qui entre fluidement...  
et sort fluidement.

Qui entre fluidement...  
et sort fluidement.

Continuez à respirer ainsi pendant que je vous conduis dans une *dharana* sur l'enseignement de Baba.

À nouveau, Baba dit :

*Om Namah Shivaya* signifie : « Je m'incline devant le Seigneur, qui est le Soi intérieur ». Répétez-le silencieusement, au même rythme que lorsque vous parlez. Répétez-le avec amour et entrez profondément en vous-même. Comprenez que vous êtes vous-même la déité du mantra.

Les paroles de Baba s'installent dans votre être.

Commencez à répéter *Om Namah Shivaya* silencieusement et lentement, en prononçant chaque syllabe, comme le dit Baba, au même rythme que lorsque vous parlez.

*Om Namah Shivaya.*

Continuez à répéter le mantra avec amour, l'amour pour votre Soi.

Sentez les syllabes de *Om Namah Shivaya* vibrer en vous.

Le mantra vous entraîne à l'intérieur, au centre de votre être.

Entendez les paroles suivantes résonner en vous : « Je m'incline devant le Seigneur, qui est le Soi en moi. »

*Om Namah Shivaya.*

À chaque répétition du mantra, je vénère le Soi en moi.

*Om Namah Shivaya.*

Je suis le Soi.

*Om Namah Shivaya.*

J'offre de l'amour à mon Soi.

*Om Namah Shivaya.*

*Om Namah Shivaya.*

*Om Namah Shivaya.*

Méditez.



© 2023 SYDA Foundation®. Tous droits réservés.