

Introduction aux Enseignements à vivre

par Swami Akhandananda

Quand je pense aux enseignements de Baba Muktananda, l'image d'un océan me vient à l'esprit. Comme un océan, la sagesse de Baba impressionne par sa profondeur et sa force. Les enseignements de Baba sont intemporels. La grâce de Baba les anime. Et quand vous étudiez et mettez en pratique les enseignements de Baba, ils prennent vie pour vous.

Alors dans les moments où vous hésitez sur le prochain pas à effectuer, vous pouvez vous interioriser et les enseignements de Baba se présentent à vous pour vous éclairer la voie.

Chaque jour du mois de mai, le mois de l'anniversaire de Baba, le site Internet du Siddha Yoga expose un enseignement de Baba. Chacun est accompagné d'une *dharana*, une technique de concentration guidée pour méditer sur l'enseignement du jour. Les *dharana* font l'objet d'un enregistrement audio et chacune est suivie de dix minutes de méditation accompagnée par le son de la tamboura.

Chaque *dharana* inclut des instructions sur la respiration et la posture à adopter. En suivant les instructions, soyez attentifs à votre corps et faites les ajustements nécessaires. Les mouvements devraient toujours être aisés et confortables pour vous.

En l'honneur du mois de l'anniversaire de Baba Muktananda, réservez du temps pour méditer sur ses enseignements. Vous pouvez effectuer une *dharana* chaque jour, ou bien en écouter plusieurs à la suite, ou revenir constamment à l'une d'entre elles qui vous attire particulièrement. En méditant et contemplant les enseignements de Baba, découvrez à quel point ils éclairent votre vie.

