

# Enseignements à vivre

## 2

~ Baba Muktananda

Il est excellent  
de réserver un temps et un endroit  
pour la méditation.

~ *Baba Muktananda*

Dharana pour méditer sur l'enseignement de Baba

*Namaste.*

Vous allez méditer sur un enseignement de Baba Muktananda.

Baba dit :

« Il est excellent de réserver un temps et un endroit pour la méditation. »

Prenez le temps de vous installer dans une posture stable et confortable.

Si vous êtes assis sur une chaise, installez-vous à l'avant de la chaise avec les pieds à plat sur le sol.

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

Maintenant, portez votre attention sur le niveau de vos hanches et de vos genoux.

Pour que votre posture assise soit équilibrée et bien ancrée, le pli des hanches doit être au niveau des genoux ou légèrement plus haut.

Si vos genoux sont plus hauts que vos hanches, placez une couverture pliée ou un coussin sous le bassin.

Remarquez que le fait de surélever les hanches centre le poids du corps sur sa base.

Cela maintient la cambrure naturelle du bas du dos et permet aux ischions de s'enfoncer dans la surface sur laquelle vous êtes assis.

Cela aide aussi votre colonne vertébrale à s'assouplir et s'étirer naturellement.

Maintenant, visualisez votre colonne vertébrale s'étirant vers le haut.

Placez les mains en *chin mudra*, le pouce et l'index joints.

Posez les paumes des mains sur les cuisses.

Votre cou est souple et libre.

Pour mieux vous installer dans cet *asana*, cette posture, inspirez doucement en amenant le souffle jusqu'en bas de la colonne vertébrale.

Expirez en laissant la colonne vertébrale s'étirer vers le haut.

À nouveau, inspirez en amenant le souffle jusqu'en bas de la colonne vertébrale...

Et expirez en sentant la colonne vertébrale qui s'étire vers le haut.

Faites cela encore deux fois en respirant à votre rythme.

Respirez naturellement.

Remarquez que le fait de porter l'attention sur la respiration procure le calme à l'esprit.

Maintenant, vous pouvez fermer les yeux.

Écoutez à nouveau l'enseignement de Baba :

« Il est excellent de réserver un temps et un endroit pour la méditation. »

À nouveau, prenez conscience du mouvement régulier de votre respiration.

Sentez la paix dans cet instant et dans votre lieu de méditation.

Il y a en vous une énergie sereine et pourtant dynamique.

En méditant, vous nourrissez cette énergie divine, comme vous prendriez soin d'un arbre fruitier dans votre jardin.

Maintenant, imaginez-vous debout dans un grand jardin.

Il est tôt le matin et la nature est tranquille et silencieuse.

L'air est frais.

Vous êtes venu pour planter un arbre fruitier.

Vous cherchez d'abord un endroit avec de la bonne terre et du soleil, et vous y plantez une graine.

Vous arrosez régulièrement la graine, et l'arbre contenu dans la graine prend forme, jour après jour.

Vous arrosez la graine et une tendre pousse verte apparaît.

Vous arrosez la pousse, et une tige pourvue de minuscules feuilles se développe.

Vous arrosez la tige, et un arbre pousse et produit des branches et des fleurs.

Vous arrosez l'arbre, et ces fleurs deviennent des fruits.

Vous arrosez l'arbre, et les fruits mûrissent et deviennent juteux et sucrés.

Maintenant, visualisez-vous mordant pour la première fois dans ce fruit délicieux.

Savourez-en le nectar.

Laissez ce nectar vous attirer profondément dans votre être.

Méditez.

