

# Enseignements à vivre

## 4

~ Baba Muktananda

On récolte le fruit de sa propre attitude.  
L'attitude juste est un pèlerinage à Vaikuntha.

~ *Baba Muktananda*

*Dharana* pour méditer sur l'enseignement de Baba

Bienvenue.

Aujourd'hui, vous allez méditer sur un enseignement de Baba Muktananda.

Baba dit :

« On récolte le fruit de sa propre attitude. L'attitude juste est un pèlerinage à Vaikuntha. »

Prenez une posture de méditation stable et confortable.

Posez les paumes des mains sur les cuisses.

Vos ischions s'enfoncent dans la surface sur laquelle vous êtes assis.

Portez votre attention sur le haut du buste, le thorax s'ouvre et se dilate.

Les bras sont détendus, ils tombent doucement des épaules. Cela aide tout naturellement le haut du buste à rester ouvert et le cou à s'étirer doucement vers le haut.

La mâchoire et les muscles du visage se détendent.

Maintenant, portez votre attention sur la respiration.

En inspirant, sentez le diaphragme descendre et les côtes s'écarter.

En expirant, sentez le diaphragme remonter naturellement et les côtes revenir vers le centre.

Respirez ainsi encore un moment.

Fermez les yeux.

Écoutez à nouveau l'enseignement de Baba :

« On récolte le fruit de sa propre attitude. L'attitude juste est un pèlerinage à Vaikuntha. »

Imaginez-vous en pèlerinage vers Vaikuntha, la demeure de Dieu.

Vous voyez le chemin qui s'étend devant vous.

Ce chemin franchit des montagnes et des vallées, traverse de verts pâturages et conduit au sommet d'une montagne où se trouve un magnifique temple blanc. Vous savez qu'est installée dans ce temple une *murti*, une forme du Seigneur.

Le long du chemin, vous cueillez des fleurs pour les offrir au Seigneur.

La splendeur bleu sombre de ce matin vous rappelle votre gratitude pour chaque jour que le Seigneur vous a accordé.

Une rose d'un rose soyeux vous rappelle votre amour pour l'humanité.

Une jonquille d'un jaune éclatant vous rappelle votre engagement sans faille à connaître la Vérité.

Une fleur de jasmin au parfum exquis vous rappelle la présence de Dieu dans chaque particule du monde.

En arrivant à la porte du temple, vous disposez les fleurs en un bouquet splendide.

Avec révérence, vous déposez le bouquet aux pieds de la *murti*.

En accomplissant un *pranam*, vous ressentez l'unité avec votre bien-aimé.

Vous vous asseyez.

L'amour de Dieu imprègne votre être tout entier.

Méditez.

