



PRENEZ LA RÉOLUTION de ... MÉDITER ... pour RÉUSSIR

Master classes avec Daaji

2, 3, 4 janvier 2017

Transcription de la session du 2 janvier 2017

fr.heartfulness.org/master-classe-meditation

Introduction: Emma Ivaturi

Bienvenue à tous. Nous sommes extrêmement heureux de partager avec vous pendant les trois prochains jours ces master classes Heartfulness sur le thème : Prenez la résolution de méditer pour réussir. Que vous soyez nouveau venu à la méditation ou un méditant expérimenté qui cherche à approfondir son expérience de la méditation, nous sommes très enthousiastes de faire ce voyage avec vous pendant trois jours.

Cette master classe est présentée par l'Institut Heartfulness, un organisme international à but non lucratif, créé pour promouvoir la méditation dans le monde entier.

Nous sommes présents dans plus de 130 pays et avons plus de 7 000 formateurs agréés, prêts à vous aider personnellement à approfondir votre pratique. L'Institut Heartfulness organise des sessions comme celles-ci dans différents contextes : entreprises, collectivités, écoles, universités, organismes publics et autres.

Comme le veut l'esprit du Nouvel An, nous sommes nombreux en cette période à réfléchir et faire de l'introspection, en vue de nous transformer intérieurement. C'est l'esprit dans lequel nous vous proposons ces master classes. Grâce à une technique simple et efficace vous pourrez vous sentir mieux, vous transformer et approfondir votre expérience intérieure.

Ces master classes seront animées par Kamlesh Patel, qui est le Guide international de l'organisation Heartfulness. Kamlesh, que beaucoup connaissent sous le nom de Daaji, illustre l'alliance parfaite entre un cœur oriental et un esprit occidental, ce qui lui permet de s'immerger profondément dans sa conscience, tout en ayant une approche scientifique. Il a animé des centaines de sessions dans le monde entier et aider des milliers de personnes à approfondir leur expérience de la méditation.

Ces trois journées vont nous emmener au cœur des différentes pratiques de Heartfulness.

Le premier jour, nous allons faire une relaxation profonde du corps qui va nous permettre de nous recentrer et de nous harmoniser afin de méditer plus efficacement sur la source de lumière qui est présente dans le cœur.

Le deuxième jour, nous apprendrons une pratique pour nous régénérer ; il s'agit d'une méthode simple et efficace pour nous recharger à la fin de la journée.

Le troisième jour, nous allons nous connecter à notre propre source et apprendrons à écouter la voix intérieure du cœur, cette petite voix tranquille qui est en nous et nous aide à vivre notre vie quotidienne avec plus de sagesse et d'intuition.

Nous sommes certains qu'après ces trois journées vous allez, d'une part intégrer la pratique Heartfulness à votre quotidien, et d'autre part, découvrir cet élément unique de Heartfulness que nous appelons Transmission yogique. Beaucoup s'aperçoivent que cette énergie subtile et naturelle leur permet d'approfondir leur méditation.

A présent, commençons notre séance sans plus tarder...



Bonne année à tous. Que cette nouvelle année apporte santé, bonheur, paix et joie, à vous et à vos proches. Puisse cette paix régner en maître sur le monde entier.

Chers amis,

Nous sommes tous réunis ici dans un seul but. Je suis sûr que vous avez pris de bonnes résolutions pour la nouvelle année, comme apprendre quelque chose de nouveau, devenir meilleur, et traverser cette nouvelle année avec une détermination accrue pour concrétiser cette résolution, quelle qu'elle soit.

J'aimerais vous faire part de la résolution que j'ai prise. Ma résolution est de diffuser la spiritualité dans le monde entier. Et le moyen de diffuser cette spiritualité est la méditation. J'aimerais provoquer une révolution dans le domaine de la spiritualité, en introduisant la science dans la spiritualité, en créant un alliage, en créant une vaste synthèse, en créant ou en intégrant ces deux domaines apparemment opposés et qui nous sont si chers.

Pouvez-vous imaginer que sans le développement des sciences et des technologies, nous serions capables d'échanger comme nous le faisons, ce ne serait pas possible.

Toute la recherche scientifique repose sur un esprit créatif totalement détendu. Ce n'est qu'au moment où il est complètement détendu que le scientifique peut arriver à de magnifiques conclusions, grâce à ce calme et à cette tranquillité.

Etudiez la vie de Marie Curie, d'Isaac Newton ou d'Archimède, et même la recherche sur l'ADN ou la structure du Benzène, tout cela révèle une chose profonde, c'est que tous ces scientifiques ont connu un moment qu'ils ont décrit comme un moment de détente complète, de calme absolu.

Certains d'entre eux ont raconté qu'ils étaient dans un état proche du rêve lorsqu'ils ont reçu cette révélation.

Quand nous parlons de spiritualité, les plus grandes expériences, les plus grandes révélations, viennent toutes au moment où nous sommes profondément immergé en nous-même. Lorsque nous avons atteint le niveau le plus profond de notre conscience, de nombreuses choses sont révélées. Mais que faisons-nous de ces révélations, qu'elles soient scientifiques ou spirituelles ? La manière dont nous utilisons cette tranquillité, ce calme, et les résultats qui en découlent, tout cela dépend de nous. Alors, que cela soit comme cela doit être.

Aujourd'hui, je vais m'efforcer de ne pas vous ennuyer avec des discours ni vous bombarder de philosophie, car il me semble que nous n'en manquons pas et que vous en avez déjà entendu beaucoup. Ce que je voudrais vraiment, c'est vous emmener en promenade dans le processus de la méditation.

Souvent, lorsque nous méditons, plusieurs problèmes significatifs se posent et il ne s'agit pas seulement de problèmes mineurs ; nous sommes presque tous confrontés à ces problèmes.

Le problème numéro un est de savoir comment gérer l'afflux incessant des pensées. Voilà pour le numéro un.

Numéro deux, comment créer en soi le calme ou un état semblable au samadhi.

Le troisième problème est qu'en général ce calme ou cet état semblable au samadhi ne dure que quelques secondes ou tout au plus quelques minutes. Comment faire pour que ce niveau de conscience reste en nous plus longtemps pendant la journée ?

Ensuite, que faisons-nous de ce calme ? Après avoir atteint cet état de calme, certains disent parfois « Je n'arrive pas à écouter de la musique, car ce calme est tellement profond que la musique à l'extérieur ne me permet pas d'apprécier ce calme, ni même cette musique. » Alors comment aborder toutes ces choses ? C'est ce que nous allons apprendre pendant ces quelques jours.

Aujourd'hui je vais donc essayer de vous emmener en promenade dans le processus de la méditation. Abordons cette méditation d'un point de vue scientifique. Que se passe-t-il en science ? Vous faites une expérience. Que se passe-t-il dans l'industrie pharmaceutique quand on recherche de nouvelles molécules pour leurs qualités médicinales ? Avant qu'un laboratoire pharmaceutique n'annonce que la molécule XYZ a une action thérapeutique sur telle maladie, il compare les résultats produits par cette molécule avec ceux d'un placebo. D'abord sur des animaux, et lorsqu'ils estiment que les résultats des tests d'innocuité sont suffisants, ils passent à des tests

sur les humains et comparent l'effet de la molécule à celui du placebo.

Alors, quelle sorte de placebo pouvons-nous utiliser dans le domaine de la méditation ? Ayons une méditation sans transmission, puis une méditation avec transmission. La Transmission est la spécialité de la méditation Heartfulness. Sans transmission, cette méditation ressemble à n'importe quelle autre méditation. Le mot transmission est une traduction approximative du mot sanscrit pranahuti. Pranahuti signifie : sacrifier, permettre que la force vitale de votre âme soit transmise pour nourrir une autre force vitale. Mais si une personne est limitée, a des capacités limitées, et transmet cette essence, elle va s'épuiser. Dans les pratiques yogiques, le yogi qui a fusionné avec l'Ultime a la capacité de puiser l'énergie à partir de la Source et peut transmettre cette essence pour nous aider à comprendre, nous aider à vivre l'expérience et nous aider à descendre plus profondément dans notre conscience. Alors, chers amis, j'aimerais que vous fassiez l'expérience de l'effet de la transmission, de l'effet de ce pranahuti.

J'aimerais vous donner une idée de ce que représente pranahuti à l'aide d'un exemple très indirect. Comme vous le savez, quand nous nous alimentons, nous veillons à notre nutrition, à avoir un régime équilibré. Nous prenons également des vitamines, des minéraux et des compléments alimentaires. Tout cela pour maintenir notre existence physique et rester en bonne santé.

Le niveau suivant de notre existence est celui du mental. Nous enrichissons notre intellect et notre mental grâce à notre système éducatif, nous échangeons entre nous, nous apprenons de nos parents, de nos aînés et dans les livres, voilà comment nous apprenons, par des échanges et en réfléchissant. C'est ainsi que nous enrichissons notre esprit. Il existe de nombreux moyens pour stimuler cela au niveau du mental. S'il est facile de nourrir notre corps physique, il est encore plus facile de nourrir le domaine de l'esprit.

Mais ce qui est important, c'est l'âme qui soutient ces deux autres existences, l'existence de l'esprit et l'existence physique. Vous pouvez l'appeler âme, ou atman, ou jiva, ou rooh, ou encore force vitale. Elle est là. Comment allons-nous enrichir cette force vitale, ses véritables racines ? Ce processus est très bien décrit dans l'Upanishad Kena, qui fait référence au pranasya pranah, ce qui nourrit le prana (la vie) même.

L'alimentation du corps physique, que le Yoga appelle traditionnellement annamaya kosha, se fait normalement, par l'apport alimentaire. Pour nourrir notre corps intellectuel, notre corps mental, nous pouvons recourir aux divers moyens que je viens de décrire. Cela emplit et nourrit le pranayama kosha, le vigyanmaya kosha et le manomaya kosha. La troisième catégorie est celle de l'âme, le anandmaya kosha, qui est comblé, nourri par le prana même. Une des raisons pour laquelle on l'appelle anandmaya kosha est qu'il s'apparente au prana, ce qui se rapproche le plus du prana est anandam, la béatitude.

Dans notre exercice, nous verrons principalement comment susciter cette joie, comment apporter cette béatitude, comment inviter ce pranahuti et nous comparerons les résultats de la méditation avec pranahuti à ceux de la méditation sans transmission, que vous avez faite tant de fois dans votre vie. Voyez par vous-même, comparez. C'est tout. Si cela vous plaît, nous pourrions passer à l'étape suivante. Je suis sûr qu'une seule expérience ne sera pas concluante, alors vous pourrez la répéter cent fois pour vérifier que « Oui, cent fois sur cent cela a fait une différence dans ma pratique de la méditation. »

Alors maintenant, si vous êtes tous prêts, nous pouvons commencer le processus de la méditation. Mais avant cela, nous allons d'abord commencer par le processus de la relaxation. Il est important que notre corps soit détendu avant d'aborder l'étape suivante, celle de la méditation. Ce processus de relaxation prend peu de temps. Il est très simple. Nous allons aussi vous donner cette méthode séparément - l'exercice ne dure que deux ou trois minutes. Il comprend de nombreuses étapes, mais cela n'a pas d'importance si vous ratez une étape de cette séquence.

J'aimerais que votre expérience de cette relaxation particulière ne se limite pas à vous, mais que vous reproduisiez cette relaxation Heartfulness avec d'autres - votre famille, vos amis - afin de voir les résultats extraordinaires qu'elle produit. J'ai découvert que la relaxation avait un effet très profond, notamment lorsqu'elle est faite juste avant la méditation. Vous verrez à quel point la méditation change, son effet est remarquable ensuite.

Le deuxième moment où nous pouvons voir l'effet de cette relaxation, est celui où nous allons nous coucher. Allongez-vous dans votre lit, et pratiquez la relaxation comme nous allons la faire.

Et le troisième moment est quand nous sommes stressés. Si vous êtes dans un état de grande anxiété ou avez une crise de panique, je dirais dans ce cas, de respirez dix fois par la narine gauche en appuyant simplement votre pouce sur la narine droite, et voyez l'effet produit. Et ensuite, faites cette relaxation.

Bien. Si vous êtes tous prêts, j'aimerais simplement que vous fermiez doucement les yeux. Installez-vous confortablement.



Méthode: la relaxation

- Sentez l'énergie bienfaisante qui monte de la Terre Mère et pénètre en vous par les orteils, par les pieds. Remuez un instant les orteils et observez ce qui se passe. Laissez-les se détendre. Sentez cette énergie relaxante qui monte.
- Sentez l'énergie dans vos chevilles, dans vos jambes et dans les muscles de vos mollets ... sentez-les se détendre.
- Laissez cette énergie monter dans vos genoux... dans vos cuisses, vos hanches et votre bassin, et sentez que les tensions ou les contractions accumulées à ce niveau se dissolvent.
- Laissez à présent cette énergie monter à l'arrière du corps, dans le dos. Vous pouvez imaginer l'ensemble du dos, des épaules jusqu'au coccyx.
- Laissez maintenant cette énergie se diriger vers les muscles abdominaux ... puis dans votre poitrine.
- Lorsque vous sentez que les organes situés dans la zone de la poitrine et du ventre se sont dénoués et sont maintenant détendus, laissez cette énergie monter dans vos épaules et sentez que vos épaules fondent, se dissolvent. Ressentez cet effet...
- ...et laissez maintenant cette énergie descendre dans vos biceps et vos coudes, dans vos avant-bras, jusqu'à vos poignets, à la paume des mains et aux doigts. Sentez que vos doigts sont complètement relâchés.
- Portez maintenant votre attention sur les muscles du cou. Sentez l'effet de la relaxation qui les fait fondre.
- Maintenant, laissez l'énergie se diriger vers vos mâchoires. Desserrez les mâchoires, laissez-les se détendre. Laissez cette énergie monter vers les lobes des oreilles, le nez, la bouche, les paupières, le front et les joues. Sentez qu'elle détend l'ensemble du visage.
- Sentez que cette énergie continue de monter jusqu'à votre crâne, jusqu'au sommet de votre tête et ressentez l'effet de cette relaxation dans toute votre tête.
- Maintenant, passez doucement en revue tout votre corps, de haut en bas ou si vous préférez, de bas en haut, et sentez l'effet de la relaxation dans tout l'organisme. Si par hasard vous ressentez une tension quelconque, retournez vers cet organe et laissez l'énergie bienfaisante de la Terre mère y pénétrer. Dès que vous avez une impression d'uniformité dans tout votre corps, portez doucement votre attention vers votre cœur.

Nous sommes maintenant prêts pour la méditation. Le processus de la méditation est très simple. Je vais vous transmettre et vous allez faire l'expérience de l'effet de cette transmission.



- Restez assis dans la même position confortable, en portant doucement votre attention sur le cœur.
- Pensez que « La lumière divine qui est déjà présente dans votre cœur attire votre attention vers l'intérieur. »
- Si des pensées surgissent, rappelez-vous doucement que vous êtes en méditation, que vous méditez sur la présence de la lumière divine.
- Lorsque le processus de la méditation sera terminé, je dirai « C'est tout. » C'est alors que vous ouvrez les yeux.

..... [meditation en cours]

C'est tout.

Rappelons-nous le meilleur conseil que nous ayons jamais reçu d'un être aimé, parent ou ami. Que s'est-il passé à ce moment-là ? Les avons-nous écoutés et avons-nous suivi leur conseil ? Nous les écoutons et parfois nous analysons dans notre cœur, et que faisons-nous après ?

Analysons une situation dans laquelle nous avons reçu des connaissances : les connaissances, tout comme Dieu, sont présentes partout. Dieu est omniscient. Dieu sait tout. Vous ne devez pas voler, soyez honnête, ne trichez pas. Tout cela relève de fondamentaux bien connus, les fondamentaux éthiques de notre vie. Combien de personnes ont changé grâce à cette connaissance superficielle que Dieu est partout, que Dieu sait tout ou que je dois être honnête et ne pas tricher ? Qui ne connaît pas tout cela ? Pourtant, la transformation semble nous échapper.

Certains disent que l'expérience enseigne. Bien sûr, l'expérience vaut mieux que la connaissance. Ne serait-il pas merveilleux de pouvoir faire l'expérience de la présence

de Dieu partout, plutôt que d'avoir une connaissance superficielle du fait que Dieu est partout ? Ce serait quelque chose de merveilleux.

Il y a tellement de voleurs partout, et ils récidivent. À chaque fois qu'ils se font prendre, ils inventent un nouveau moyen pour mieux voler. Même quand ils sont envoyés en prison, ils ne changent pas, ils s'endurcissent. Il en va de même des habitudes. Silencieusement, au fond de leur cœur, les gens entretiennent des idées contestables. Même si le cœur est impatient de changer pour que l'être humain devienne meilleur, nous sommes en quelque sorte paralysé de l'intérieur, hypnotisé par notre ego et handicapé par nos désirs. La transformation semble nous échapper à tous. Les signaux reçus de l'extérieur ne semblent pas nous aider.

Prenons l'exemple que j'ai lu récemment, d'une réflexion, une observation magnifique avec un visuel et un message puissants, qui dit : « Si un œuf est cassé par une force extérieure, la vie finit, naturellement. Si ce même œuf est cassé par une force intérieure, alors la vie commence. De grandes choses peuvent venir de l'intérieur. » Lorsque notre cœur est inspiré de l'intérieur, au lieu d'être bombardé de sermons et de s'entendre dire qu'il vaudrait mieux faire ceci ou cela, qu'il vaudrait mieux croire que Dieu est partout... si au lieu de cela le cœur se sent vraiment motivé et inspiré par vos propres efforts, alors ces messages inspirés lui donneront plus de détermination que si on lui dit « Tu ferais mieux de perdre cinq ou dix kilos, ou de te débarrasser de telle ou telle habitude, d'arrêter de fumer ou de boire, ou de ne plus manger ceci ou cela. » Nous n'aurons pas besoin qu'on nous le rappelle en permanence. Ce modeste principe de se laisser inspirer de l'intérieur est donc très important lorsqu'il s'agit de réussir dans nos résolutions.

J'espère que vous avez apprécié cette brève introduction à la méditation Heartfulness. Nous avons de nombreux éléments dans cette pratique Heartfulness. Aujourd'hui, nous avons appris la relaxation et la méditation Heartfulness avec l'aide de la transmission ou pranahuti, dont vous venez de ressentir l'effet. Chaque jour vous allez faire des expériences nouvelles, plus profondes et plus durables, et cela, je vous l'assure, je vous le promets. Comme toute autre discipline, celle-ci demande une forme d'engagement, celui d'être dans un état de joie à chaque fois que je ferai cette méditation. Il ne faut pas prendre cela comme une sorte d'exercice que je suis forcé ou obligé de faire. Je ne pense pas que vous puissiez obtenir de bons résultats si vous avez l'impression de le faire sous la contrainte. « Oh, il faut que je le fasse. » Non. Cela doit être un exercice joyeux. Alors seulement vous pourrez apprécier les effets de la méditation.

Je vous invite à noter par écrit l'expérience que vous avez faite aujourd'hui. Demain, je vous emmènerai en promenade dans un autre élément de la pratique Heartfulness, que nous appelons régénération - se régénérer. Il s'agit également d'un processus simple. Nous verrons donc cela demain. Je vous remercie et vous souhaite une excellente fin de journée.

Conclusion: Emma Ivaturi

Nous vous remercions d'avoir été avec nous aujourd'hui et vous invitons à réfléchir à l'expérience que nous venons de vivre. Nous avons hâte de vous retrouver tous demain pour apprendre une pratique de régénération qui va nous aider à nous revivifier après notre journée de travail.

Il existe de nombreux moyens pour être soutenu régulièrement dans cette pratique Heartfulness.

Vous pouvez entrer en contact personnellement avec l'un des 7000 formateurs agréés disponibles dans le monde entier, en allant sur le site www.heartspots.heartfulness.org. Il vous suffit d'entrer votre adresse pour une connexion individuelle, en petit groupe ou par téléphone avec un formateur.

S'il n'y a pas de formateur près de chez vous, vous pouvez télécharger notre application Let's Meditate, sur votre smartphone Android ou Apple. Il ne vous reste plus qu'à vous inscrire en disant : « Je voudrais méditer », et un formateur quelque part dans le monde méditera personnellement avec vous, en utilisant cette transmission yogique.

Nous vous invitons également à consulter notre magazine Heartfulness sur le site : www.heartfulness-magazine.fr. Vous y trouverez une grande variété d'articles sur le travail, les relations, la nature, les activités pour enfants, etc. Si vous voulez explorer le sujet plus profondément, Daaji a également écrit une série d'articles sur « L'évolution de la conscience ».

Nous espérons vous retrouver demain pour approfondir votre pratique de Heartfulness.

Au revoir.