



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

Master classes avec Daaji

2, 3, 4 janvier 2017

---

## Transcription de la session du 3 janvier 2017

[fr.heartfulness.org/master-classe-meditation](http://fr.heartfulness.org/master-classe-meditation)

### Introduction: Emma Ivaturi

Bonjour à tous et bienvenue à notre deuxième master classe de l'Institut Heartfulness : Prenez la résolution de méditer pour réussir. Nous espérons que vous avez apprécié celle d'hier et que vous avez hâte de découvrir notre pratique de régénération. C'est une technique qui vous aidera à vous recharger et facilitera votre méditation. C'est de nouveau Kamlesh Patel qui va nous guider aujourd'hui.

L'Institut Heartfulness est un organisme international à but non lucratif qui contribue à promouvoir la méditation dans le monde entier. Passons à présent à la pratique et laissons-nous régénérer...



Bienvenue pour découvrir ce deuxième élément de la pratique Heartfulness, que nous appelons 'régénération'. Je crois que c'est l'un des éléments les plus importants de la pratique Heartfulness. Je suis sûr qu'il est inutile d'entrer dans le détail de ce qu'est la régénération. Quand vous vous sentez bien, vous vous sentez régénéré.

Cette méthode est à appliquer quand la plus grande partie de notre travail quotidien est achevée. Je suis pharmacien en retraite. Je travaillais de 9 heures à 19 heures, et le temps d'arriver chez moi, il était généralement 20 heures. Donc, à 20 h15 je m'asseyais dans ma chambre et utilisais cette méthode particulière.

Quel est donc ce processus de régénération ? Quelle est son efficacité et pourquoi ne doit-on le pratiquer que le soir ? Il existe bien sûr de nombreuses situations dans lesquelles vous pouvez employer cette méthodologie pour vous alléger. L'objectif est d'instaurer la simplicité et la pureté à l'intérieur et de créer une forme de sobriété dans notre organisme. La simplicité et la pureté sont perdues à cause de notre quotidien agité, dont les activités ont un impact sur notre cœur et sur notre mental, et finissent par affecter notre conscience. Ces activités créent un grand nombre de complexités et d'impuretés. Il devient donc nécessaire pour nous de dissoudre en quelque sorte ces complexités et ces impuretés avant qu'elles ne se gravent définitivement dans notre conscience et ne deviennent des graines. Ces graines peuvent finir par interférer dans notre processus de prise de décisions.

Laissez-moi à présent vous expliquer comment les impressions deviennent des graines et comment elles interfèrent avec notre processus de prise de décision. Mettons que vous soyez en grande conversation pendant une réunion de travail ; ou que vous soyez un scientifique en train de discuter d'un beau projet et que vous soyez sur le point

d'aboutir à une théorie qui va bouleverser le monde ; ou que vous soyez en train de faire la cuisine chez vous et que tout à coup votre épouse arrive et fait quelque chose qui vous irrite. Alors, que se passe-t-il dans ces différents scénarios ? Il arrive quelque chose d'inopportun. Vous appréciez cette discussion ou le processus en cours et tout à coup il se passe quelque chose d'inopportun. Vous allez vous rappeler ce processus ou la personne qui a causé cette perturbation avec colère, irritation, déplaisir et répugnance. Vous vous en souviendrez longtemps, inconsciemment ou consciemment. Ce n'est pas oublié. Cela reste gravé dans la mémoire. Si la même chose se répète encore, l'impression laissée par le processus ou la personne devient plus profonde.

Laissez-moi préciser ce point. Disons que vous vous promenez dans le jardin, vous traversez un jardin et vous apercevez une fleur magnifique, une rose qui s'épanouit sur une sa tige. Elle vous plaît. Vous aimez son aspect, sa forme et sa couleur, et vous continuez votre promenade, bien. Le lendemain vous passez de nouveau par là et revoyez la même fleur. Il y a du soleil, elle est parsemée de gouttes de rosée. Vous admirez encore plus sa beauté et vous vous écriez : « Oh, quelle belle fleur ! » Vous êtes encore plus impressionné. Le troisième jour elle est nimbée de lumière et les gouttes de rosée étincèlent comme des diamants. Vous êtes fasciné par la beauté de cette fleur. Le quatrième jour elle devient tellement irrésistible que vous voulez la toucher. Viendra le moment où vous voudrez la cueillir pour la rapporter chez vous. Voilà l'impact d'une impression qui mène à une autre et à laquelle vous vous attachez. Il n'y a pas de mal à cela, mais voyez combien cela affecte votre conscience.

Pourquoi les écritures saintes de tant de grandes religions vous disent-elles : appréciez, mais ne soyez pas abattu si vous ne l'obtenez pas. Ne vous découragez pas si vous n'avez toujours pas cette rose. Quand pourrez-vous dire que cela cessera de vous tracasser ? Appréciez lorsque vous le pouvez, en pensant que Dieu est présent dans chacun des atomes.

Lorsque l'attitude change, notre expérience se modifie également en grande partie. C'est l'attitude qui nous fait enregistrer les choses, filtrer certains aspects de l'objet, d'une personne ou d'un processus, et affecte notre cœur. Lorsque nous sommes très heureux, même si un incident inopportun se produit au bureau, nous sommes capables de l'oublier parce que notre bonheur a la capacité de ne pas tenir compte de cet épisode désagréable. En revanche, lorsque vous êtes irrité et en colère, l'impression qui est à l'origine d'un certain comportement de votre conscience ne laissera pas un épisode heureux influencer votre irritation.

Ce sont donc des phénomènes complexes, nous en passons tous par là, que nous le voulions ou pas. Lorsque, par exemple, vous parcourez la 42ème rue de Manhattan, à New York, que vous ayez vraiment envie de faire du lèche-vitrines ou non, le simple

fait de traverser cette zone ou bien certains quartiers chauds – je vous donne le pire exemple possible –, bien que vous ne soyez directement impliqué dans aucune de ces activités, au niveau subconscient vous absorbez pourtant quelque chose de cette atmosphère.

Comment nous débarrasser de l'impact de l'atmosphère à laquelle nous n'avions au départ aucune intention de prendre part ? Ou au contraire vous en aviez réellement l'intention et vous y avez réellement participé ; imaginez alors la quantité d'impressions que vous avez pu récolter sur votre conscience. Comment allez-vous vous en débarrasser ? Comment sommes-nous arrivés à cette situation d'impuissance dans laquelle nous sommes dans ce monde moderne ? Il est impossible d'échapper à une situation sans absorber une impression quelconque qui affecte la conscience. C'est impossible.

Ainsi, ce processus de régénération nous aide à nous débarrasser des impressions que nous avons formées. C'est un processus très simple, que j'aimerais répartir en quatre ou cinq étapes. L'élimination de ces impressions est indispensable à notre paix et à notre destinée spirituelle. Tant que ces impressions restent, elles deviennent un jour des samskaras, c'est-à-dire les graines de quelque chose qui se manifesterá plus tard. Nous devons nous en débarrasser avant qu'elles ne se gravent définitivement dans notre conscience.

C'est dans cet esprit que je vais vous guider dans ce processus. Aujourd'hui ce processus ne va durer que dix minutes environ, mais en réalité, si vous le voulez, vous le ferez tous les soirs, et ce, pendant vingt-cinq minutes. C'est tout.

Aujourd'hui, après avoir fait ces dix minutes de nettoyage des impressions ou ce processus de régénération, j'aimerais que vous poursuiviez par une méditation comme nous l'avons fait hier : pensez à la lumière divine ou à la présence de la source de la lumière dans votre cœur et méditez quinze ou vingt minutes de plus. Donc, cette pratique va durer en tout de vingt-cinq à trente minutes.

Si vous êtes tous prêts, reprenons notre position confortable. Vous pouvez vous asseoir par terre dans la posture du lotus ou vous asseoir sur une chaise. Lorsque nous essayons d'éliminer des choses, notamment des impressions, nous ne devons pas penser à ce que nous essayons de nettoyer ou de supprimer. C'est comme quand on passe l'aspirateur. Lorsque nous le passons dans une pièce, nous n'entrons pas dans les détails : « Oh, je vais éliminer ceci, je vais éliminer cela. » Non, nous éliminons d'un coup tout ce qui se présente.

Bien, essayons de nous régénérer, de nous rafraîchir, de nous simplifier et de nous purifier.



S'il vous plaît, asseyez-vous confortablement, fermez les yeux.

Nous allons faire une suggestion subtile, un sankalpa : toutes les complexités et toutes les impuretés partent.

Comment ? Imaginez qu'elles partent sous forme de fumée.

D'où ? Depuis le dos tout entier ; imaginez qu'elles partent depuis le sommet de la tête jusqu'au coccyx.

Reprenons encore ce processus : pensez que toutes les complexités et impuretés partent par le dos sous forme de fumée, par le dos, depuis le sommet de la tête jusqu'au coccyx.

Accélérez progressivement ce processus de la fumée qui part par le dos. Faites-le en douceur. Accélérez peu à peu et en douceur. Continuons ce processus pendant dix minutes.

... [Processus de régénération en cours]

Le soir, lorsque vous effectuerez ce processus, faites-le s'il vous plaît pendant au moins pendant vingt minutes, pour commencer. Si vous pouvez le faire pendant une demi-heure, c'est encore mieux.

Et vers la fin de ce processus, vous allez sûrement vous sentir extrêmement léger et c'est à ce moment-là que vous allez intégrer un autre élément de ce processus de régénération : la lumière d'en haut descend dans votre organisme, elle se répand dans tout votre organisme de la tête aux pieds et vous aide à chasser ces complexités et ces impuretés.

À la fin vous faites une dernière suggestion - un sankalpa - que « oui, toutes les complexités et impuretés sont parties et que vous vous sentez maintenant simple et pur, et sacré intérieurement. »



Aujourd'hui après cette régénération particulière, nous commençons de nouveau par la pensée que « La lumière divine est déjà présente dans mon cœur et attire mon attention vers l'intérieur. » Méditons. Nous allons méditer dix ou quinze minutes.

... [Méditation en cours]

C'est tout.

Je vous invite à noter par écrit votre expérience de ces deux exercices particuliers, l'un, la régénération et l'autre, la méditation. Merci.

## Conclusion: Emma Ivaturi

Nous espérons cette expérience vous a régénéré et qu'elle vous aidera dans votre méditation. Nous avons hâte de vous retrouver tous demain pour notre dernière master classe. Ce sera l'occasion de nous connecter à notre Source intérieure, cette voix sereine à laquelle nous avons tous accès et à laquelle nous allons nous relier.

Nous retrouverons donc Kamlesh Patel – Daaji.

De nombreux moyens sont à votre disposition afin de poursuivre votre pratique de la méditation Heartfulness.

En allant sur le site : [www.heartspots.heartfulness.org](http://www.heartspots.heartfulness.org), vous pourrez contacter l'un de nos 7000 formateurs agréés qui sera heureux de se connecter à vous, individuellement, en petit groupe ou dans votre organisation. Il suffit d'entrer vos coordonnées, trouver le formateur le plus proche et commencer à établir une connexion personnelle avec lui, et cela gratuitement.

Vous pouvez aussi télécharger l'application Let's Meditate, sur votre smartphone Android ou Apple. L'inscription est très simple et vous permet de méditer en temps réel avec un formateur partout dans le monde.

Nous vous invitons également à consulter notre magazine Heartfulness sur : [www.heartfulness-magazine.fr](http://www.heartfulness-magazine.fr). Vous y trouverez différents articles pour approfondir votre expérience de la méditation et comprendre les différents aspects de l'évolution de la conscience, ainsi que des articles sur la santé naturelle, le bien-être et le bien-vivre.

Nous espérons vous retrouver demain pour notre dernière master classe.

A demain.