



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

Master classes avec Daaji

2, 3, 4 janvier 2017

Transcription de la session du 4 janvier 2017

fr.heartfulness.org/master-classe-meditation

Introduction: Emma Ivaturi

Ravie de vous retrouver pour cette dernière master classe Heartfulness. Nous allons découvrir aujourd'hui une pratique pour nous connecter plus profondément à notre Source intérieure. Et avec toutes les résolutions que nous avons prises pour la nouvelle année, nous aurons désormais un moyen efficace pour aller en profondeur et nous transformer. Nous allons poursuivre cette exploration tout au long de notre vie.

Retournons à présent vers Kamlesh Patel pour aller plus loin dans notre expérience de la méditation.



Chers amis,

Heureux de vous retrouver. Nous voici à la troisième session des master classes Heartfulness. J'aimerais partager avec vous une expérience personnelle qui remonte à mes jeunes années, à mes tout débuts dans cette voie de la méditation Heartfulness. On m'a emmené chez un formateur Heartfulness, qu'on appelle « précepteur ». C'était une dame très humble, une femme au foyer, et la première question qu'elle m'a posée a été : « Pour quelle raison voulez-vous méditer ? »

Je lui ai donc exposé les idées et les pensées qui m'étaient chères à l'époque – je souhaitais réaliser Dieu et je souhaitais devenir dans ma vie une sorte de sannyasi, en suivant les pas du grand Saint Swami Vivekananda.

Elle m'a dit : Dans la pratique Heartfulness nous recommandons de chercher Dieu au plus profond de notre cœur. Cette Réalisation de l'Ultime n'est possible que par le cœur. Peu importe où vous allez, que ce soit dans la jungle ou au sommet de l'Himalaya, votre cœur sera toujours avec vous. Cette formatrice Heartfulness m'a donc dit très gentiment, et de manière très convaincante, que si Dieu est partout, Il est dans votre cœur aussi. Où allez-vous donc aller pour fuir votre cœur ? Comment pouvez-vous fuir votre cœur ? Tous les attachements ou détachements ou les prétendus états de non-attachement, tous ont leurs racines dans le cœur.

C'est donc la formation du cœur qui est un 'must'. Ne dit-on pas que c'est par le cœur que nous offrons nos prières ? C'est par le cœur que nous ressentons les choses. C'est par le cœur que nous prenons les décisions justes. C'est par le cœur que nous sommes inspiré à faire certaines choses et à en refuser d'autres. C'est par le cœur que nous restons créatif dans nos idéaux.

Il serait donc bien de commencer par former le cœur. J'ai été totalement convaincu

après la belle séance de méditation en face à face qu'elle m'a donnée ensuite.

Vous aussi vous pouvez profiter de ces séances en face à face avec des formateurs Heartfulness où que vous soyez. Il y a un grand nombre de 'Heartspots', comme nous les appelons – des lieux de méditation. Vous pouvez prendre contact avec ces centres et avec tous ces formateurs Heartfulness de par le monde. Je n'ai jamais vu personne demander de l'argent, car la philosophie derrière cette démarche est de diffuser et partager cette connaissance gratuitement avec tous. Le grand Maître qui m'a formé avait l'habitude de dire : « Dieu n'est pas à vendre, et même s'Il l'était, combien donneriez-vous ? Et si vous aviez les moyens de vous offrir Dieu, pourquoi auriez-vous besoin de lui ? » Il y a là matière à réflexion.

Maintenant nous devons réfléchir à cette idée du cœur et à notre recherche pour satisfaire notre soif intérieure par la Réalisation de Dieu ; La condition préalable est de connecter notre cœur à la source - la Source Suprême. Cette connexion est facile à réaliser lorsqu'un vide est créé dans notre cœur. Pensez simplement à un vide spirituel ou à un vide émotionnel. Cela peut être déclenché très facilement en offrant une sorte de prière. La prière devrait être d'un ordre très élevé. D'un côté nous demandons des choses concrètes dans la vie : « Oh, j'ai besoin de ceci, » « j'ai besoin de cela, » « j'ai besoin d'être en compagnie d'une telle ou d'untel » « je veux me débarrasser de telle ou telle autre compagnie » - toutes sortes de choses positives et négatives à côté desquelles nous passons dans ce monde matériel. Nous connaissons tout cela et nous nous retrouvons souvent à prier Dieu pour des choses concrètes. Mais à partir du moment où vous avez pris votre décision : « Oui, j'ai envie de réaliser la Vérité ultime, la Vérité suprême », alors devrions-nous encore mendier des choses concrètes ? Nous devons nous poser cette question fondamentale.

Comment se connecter par la prière sans demander ? Dès lors que notre but est si sublime et si élevé – la Réalisation ultime –, alors cette connexion, qui est faite de manière désintéressée, doit être accompagnée en permanence de la conscience que : “Oui, Seigneur, Tu es le vrai but de ma vie.” Le Seigneur, c'est Lui et Lui seul.

Et dans ce cas, qu'est-ce qui m'empêche de réaliser le plus haut ? Il faut y réfléchir, faire une introspection et analyser : « Qu'est-ce qui m'empêche de réaliser le plus haut alors que j'aspire à cela ? Pourquoi ? Qu'est-ce qui m'arrête ? » Identifiez ces choses. Alors nous réalisons que « Ce sont mes désirs, mes souhaits, qui m'éloignent effectivement de la réalisation du plus haut, » l'avidité.

Lorsque nous réalisons notre petitesse, notre faiblesse à réaliser le plus haut, alors nous disons : « Seigneur, regarde, j'ai des désirs. Ce n'est pas que je veuille Te déranger, mais je T'en prie, aide-moi. Laisse-moi ce désir jusqu'à ce qu'il soit satisfait ou alors enlève-le moi, si Tu veux bien. Si ce n'est pas dans l'intérêt de mon évolution, alors, je T'en prie, Seigneur, aide-moi à régler la question de savoir si je garde ou non ce désir. »

Ainsi, par cette invocation, par ce dialogue intérieur avec notre Dieu intérieur, nous avons en quelque sorte la capacité d'invoquer l'essence supérieure et de nous connecter à elle. Cette prière n'a pas besoin d'avoir beaucoup de mots, parce que, après tout, peu importe qui a reçu cette prière venue d'en haut ou qui l'a élaborée et conçue mentalement. Est-ce qu'elle touche votre cœur ? Est-ce qu'elle parle à votre cœur ? Est-ce qu'elle interpelle votre cœur ? Quand de grands êtres inspirés reçoivent des mots merveilleux, comment ces mots leur viennent-ils ? C'est le cœur qui, le premier, perçoit les ressentis. Le ressenti de la grandeur de l'autre, le ressenti de la petitesse qui est la mienne et la conscience qu'il est celui qui va m'élever et me faire réaliser la vérité ultime – c'est cela l'essence de la prière.

Lorsqu'elle est descendue sous forme de ressentis, les grands êtres ont alors traduit ces ressentis en mots. Lorsque nous utilisons ces mots et reconnaissons ces mots qui disent : « Seigneur, Tu es le vrai but de la vie humaine, » cela devrait pouvoir créer un ressenti à l'intérieur. « Nous ne sommes encore qu'esclaves de souhaits » exprime l'idée que « Oui, je suis asservi par mes propres souhaits et ils sont la raison pour laquelle il deviennent des obstacles à mon avancement. » Et nous invoquons le pouvoir supérieur en disant : « Tu es le seul Dieu et pouvoir qui puisse nous élever jusqu'à cet état ».

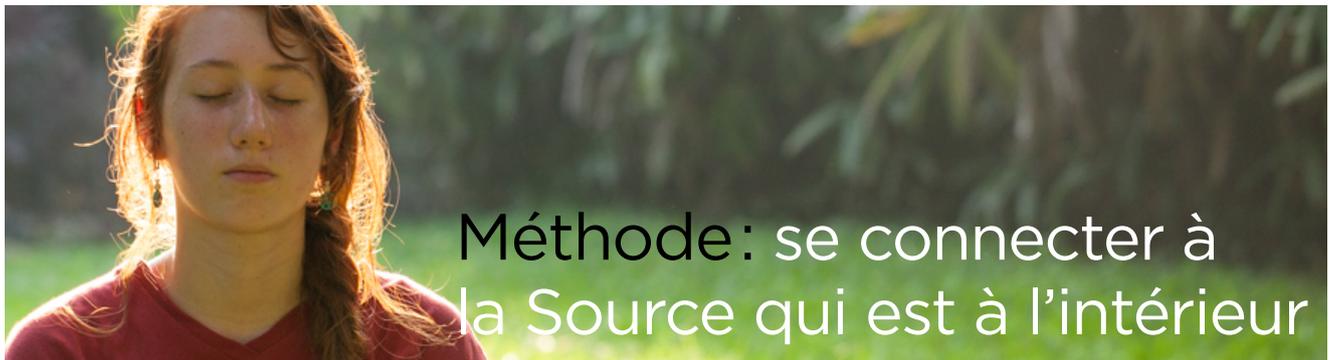
Dans cette prière, nous reconnaissons ce fait que nous ne sommes encore qu'esclaves de souhaits faisant obstacle à notre avancement. Et à la fin nous disons : « Tu es le seul Dieu et Pouvoir qui puisse nous élever jusqu'à cet état. » Tout est donc axé sur 'nous' et 'notre'. Nous devons graver cela dans notre cœur. Il ne s'agit pas de moi spécifiquement. Je fais partie de ce 'nous'. Et je choisis d'être le dernier de toute la file. Donc, lorsque nous offrons la prière, c'est afin d'être inclus, l'idée de pluralité devrait être là et l'idée de « cela est mien » ne devrait pas être là. Bien sûr, lorsque nous offrons la prière, je m'inclus automatiquement, reconnaissant que c'est mon souhait qui constitue un empêchement. Et même lorsque l'on atteint le plus haut et que l'on continue à offrir la prière, il ne s'agit plus d'une prière individuelle, c'est une prière pour tous et chacun.

Nous avons tendance à offrir nos prières à une instance extérieure, extérieure à nous. Au cours de notre vie, nous avons tous vu ou été témoins d'une vie naissante et d'une vie arrachée. Dès qu'une personne naît – dès qu'un bébé sort du ventre de sa mère – dès cet instant, la force vitale de ce bébé continue à animer la vie jusqu'au moment que nous appelons le moment de la mort. Que nous appelions cette instance qui nous donne la vie, force vitale, atman ou Dieu, cela a peu d'importance, tant que nous comprenons cette vérité qu'il existe une force surnaturelle, une superpuissance qui nous donne la vie et qui est à l'intérieur de nous. L'âme ou la force vitale qui me donne vie n'est pas en dehors de moi. Si je remercie quelqu'un d'extérieur à moi pour cette vie, comment cette entité qui réside en moi va-t-elle se sentir ? C'est comme si vous éprouviez de la gratitude envers quelqu'un qui n'a même pas préparé vos repas, oubliant le rôle qu'a joué votre mère, et que vous disiez : « Oh, c'est untel qui a préparé le repas, » et votre

mère se met à rire en disant : « Cet idiot ne réalise pas que c'est moi qui ai préparé les repas ».

Si ces choses concrètes nous font tant d'effet, alors prêtons un peu plus d'attention à cette réalité de la vie qui est que sans cette force vitale, je ne pourrais pas parler, je ne pourrais pas écouter, je ne pourrais pas dialoguer, et ne pourrais même pas dormir ou me réveiller. Toutes ces choses sont inutiles et superflues sans cette force vitale. Et nous savons qu'elle est en nous. Ma vie même, la vie qui palpète en moi en est la preuve. Je suis l'expression de cette vie. Devrais-je la chercher à l'extérieur ? Je vous en prie, réfléchissez-y.

Lorsque nous nous adressons aux pouvoirs qui sont en nous et les invoquons, lorsque nous sommes inspirés de l'intérieur, cela vient de cette source même, ce Maître qui est à l'intérieur et nous guide en permanence. En invoquant ce pouvoir, en invoquant leur grâce, en invoquant cet amour qui vient de l'intérieur, il faut réaliser que rien ne vient de l'extérieur. Même la remarquable transmission – pranahuti – dont nous avons parlé lors de notre première session est elle aussi émise de l'intérieur, de la Source même. La Source est à l'intérieur – le cœur.



Alors, chers amis, à présent fermez de nouveau simplement les yeux. Nous allons méditer quelques instants. Ayez cette pensée que :

Seigneur, tu es le vrai but de la vie humaine.

Nous ne sommes encore qu'esclaves de souhaits faisant obstacle à notre avancement.

Tu es le seul Dieu et Pouvoir qui puisse nous élever jusqu'à ce niveau.

... [Prière en cours]



Méthode: la méditation

Ayez la pensée que la source de la lumière divine est déjà présente dans votre cœur et méditons.

... [Méditation en cours]

C'est tout.

Maintenant vous avez été, comme nous le disons dans la philosophie yogique, introduits convenablement au système de la pratique Heartfulness. Si vous voulez, vous pouvez appeler cela initiation au système de la pratique. J'aimerais vous dire que dans toute discipline, même s'il s'agit d'aller à la gym pour se faire des abdominaux et des biceps et devenir plus fort, il vous faut un minimum de régularité. Les pratiques spirituelles également n'exigent pas moins de discipline. Le matin, essayez de méditer quelques minutes, comme nous l'avons fait le premier jour, et quand la méditation est finie, ne sortez pas brusquement de cette séance de méditation. Gardez tranquillement les yeux baissés et essayez de comprendre et de ressentir l'état intérieur, notez-le si vous avez le temps et essayez de le retenir aussi longtemps que possible pendant la journée. Et si vous parvenez à affiner encore plus cet état intérieur, c'est encore mieux.

Le soir, dès que vous rentrez chez vous, mettez-vous à l'aise et faites ce qui vous semble important, puis passez immédiatement à cette étape de régénération dont nous avons parlé hier pendant la deuxième session. Et ce troisième aspect, dont nous venons de parler, est axé sur la prière, axé sur le fait de se connecter de l'intérieur. La prière doit être offerte au moment du coucher. Nous avons l'habitude de prier quand nous sommes heureux, quand nous sommes triste, quand nous nous réveillons. Le meilleur moment pour offrir la prière est celui du réveil et juste avant le coucher.

Nous n'avons pas besoin de répéter cette prière comme un mantra, mais nous la disons mot à mot, l'idée étant de bien comprendre la signification de chaque mot et d'observer l'impact qu'elle crée sur le cœur et comment elle invoque la présence supérieure ou la transmission. C'est une question d'expérience. Vous allez tous le ressentir.

Vous pouvez aussi faire l'expérience suivante : « Voyons, Daaji nous a parlé de la transmission. Puis-je ressentir la transmission quand je suis au bureau ? ». Vous n'avez pas besoin de m'écrire. Vous la ressentirez. Utilisez simplement cette prière, connectez-vous à votre cœur, et la transmission coulera où que vous soyez. À chaque fois que vous voudrez, elle sera disponible.

Nous avons de nombreux endroits pour méditer ensemble. On les appelle des Heartspots. Vous pouvez aller sur le site www.fr.heartfulness.org pour bénéficier de la possibilité d'avoir un formateur Heartfulness personnel afin d'être guidé dans cette méditation. C'est un voyage exaltant et très audacieux. Je trouve ce voyage intérieur plus passionnant que tout ce que j'ai pu découvrir jusqu'à présent. J'ai été un homme d'affaires pendant 30 ou 35 ans. J'ai eu une vie d'étudiant, une vie d'élève, une enfance et j'ai une famille. Il ne faut rien abolir en disant : « Je vais me passer de ceci, je vais me passer de cela. » Nous trouvons ici l'équilibre parfait entre la vie de grihastha (vie de famille) et la vie spirituelle.

Ce sera une chose merveilleuse de réaliser une synthèse, un alliage subtil qui intègre totalement la vie matérielle et la vie spirituelle ; alors cela devient amusant. Si l'une des deux prend le pas sur l'autre, il se produit un déséquilibre et la vie en pâtit. Cela va provoquer du stress. Le succès dans la vie matérielle montre encore et encore que notre réussite dans le monde, quelle qu'elle soit, ne compte pas, car sans réalisation spirituelle, elle est inutile. Et une personne réalisée spirituellement parviendra peut-être à atteindre la libération, mais que dire si son épouse, les membres de sa famille et ses parents souffrent et sont dans le besoin ? Là encore, nous avons échoué. Nous ne devrions donc pas plonger dans la vie spirituelle au point de faire souffrir notre vie matérielle et nous ne devrions pas non plus compromettre notre vie spirituelle au profit de notre vie matérielle. Et la chose la plus importante : prenez plaisir à cette méditation. Si vous ne pouvez pas y prendre plaisir, je ne sais pas comment la vie sera sans elle.

La vie devient plus agréable avec la méditation – super agréable, même ! Tout devient super sensible. Si vous avez écouté une chanson et qu'elle vous a plu, écoutez-la de nouveau après la méditation pour voir à quel point elle vous plaît. Même chose quand vous êtes en compagnie de vos amis : vous verrez que l'association avec vos amis, faire la fête avec vos amis, tout cela prend un autre sens quand vous méditez. Quand nous faisons des affaires, la méditation nous aide autrement. Elle nous guide dans ce qu'il faut faire et ne pas faire. En tant qu'étudiant, là aussi, lorsque nous méditons régulièrement, cela nous aide à comprendre différents scénarios.

Eh bien, chers amis, vous n'allez pas le regretter. S'il vous plaît, essayez cela sérieusement et merci d'avoir été avec nous.

Conclusion: Emma Ivaturi

Nous sommes très heureux d'avoir partagé ces trois jours avec vous. Nous espérons que vous aurez envie d'intégrer cette pratique à votre vie quotidienne et que vous continuerez d'approfondir la méditation jusqu'à la fin de votre vie.

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, 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 pour conduire des sessions comme celles de ces trois jours.

Vous pouvez également télécharger l'application Let's Meditate, sur votre smartphone à partir de Apple Store ou Play Store. L'inscription est facile et vous permettra de vous connecter en temps réel à un formateur pour faire l'expérience de la transmission yogique et approfondir votre méditation Heartfulness.

Nous avons également le magazine Heartfulness disponible sur le site : www.heartfulness-magazine.fr. Vous y trouverez de nombreux articles sur la santé, le bien-être et la méditation pour continuer à apprendre et explorer ses ressources intérieures.

Nous sommes très heureux que vous ayez suivi ces trois master classes avec nous et nous nous réjouissons de continuer à cultiver cette relation de cœur avec vous.

Tous nos vœux vous accompagnent.