
La pratique Heartfulness



Heartfulness
Through meditation, [harmony](#)





La relaxation Heartfulness

Asseyez-vous confortablement et fermez doucement les yeux.

Détendez-vous.

Commencez par les orteils. Remuez-les. Maintenant, sentez qu'ils se détendent.

Détendez vos chevilles et vos pieds. Sentez l'énergie qui monte de la terre de vos pieds jusqu'à vos genoux, et qui détend les jambes.

Détendez les cuisses.

L'énergie monte le long des jambes et les détend.

Maintenant détendez profondément vos hanches, votre ventre, et votre taille.

Détendez votre dos. Votre dos entier est détendu, du haut jusqu'en bas.

Détendez votre poitrine et vos épaules. Sentez simplement que vos épaules fondent.

Détendez le haut de vos bras. Détendez chaque muscle de vos avant-bras, vos mains, jusqu'au bout des doigts.

Détendez les muscles du cou.

Portez votre attention sur votre visage. Détendez les mâchoires, la bouche, le nez, les yeux, les lobes des oreilles, les muscles du visage, le front, jusqu'au sommet de la tête.

Sentez que tout votre corps est maintenant complètement détendu.

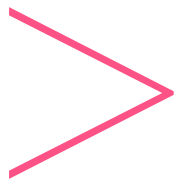
Dirigez maintenant votre attention sur votre esprit, vous sentant profondément détendu à l'intérieur. Respirez calmement. Laissez votre esprit se relâcher.

Déplacez votre attention vers le cœur.

Emettez tranquillement l'idée que la Source de Lumière illumine votre cœur de l'intérieur et attire votre attention vers l'intérieur.

Sentez-vous immergé dans l'amour et la lumière dans votre cœur.

Restez dans le calme et le silence et absorbez-vous lentement en vous-même.



La méditation Heartfulness

Asseyez-vous confortablement, fermez doucement les yeux et détendez-vous.

Tournez votre attention vers l'intérieur et prenez un moment pour vous observer. Emettez la suggestion que la Source de lumière est là, présente dans votre cœur; elle l'illumine de l'intérieur et vous y attire.

Faites-le de manière simple et naturelle; il n'est pas nécessaire de vous concentrer. Si votre attention dérive vers d'autres pensées, revenez en douceur à l'idée de la lumière dans votre cœur.

Sentez-vous immergé dans cette lumière et laissez-vous absorber en profondeur dans votre cœur.

Restez tranquillement là, aussi longtemps que vous le souhaitez, jusqu'à ce que vous vous sentiez prêt à en sortir.

> La méditation dure en général entre 30 minutes et une heure.
Prenez un moment pour observer votre état intérieur et le noter éventuellement.



Le cleaning Heartfulness

Asseyez-vous confortablement, fermez les yeux doucement et détendez-vous.

Portez votre attention sur votre dos, du haut du crâne jusqu'au coccyx.

Emettez la suggestion que toutes les complexités et impuretés accumulées pendant la journée, s'en vont.

Imaginez qu'elles sortent par le dos, du haut du crâne jusqu'au coccyx. Pensez qu'elles partent sous forme de fumée ou de vapeur.

Poursuivez ce processus qui est à la fois actif et doux.

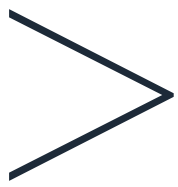
Lorsque vous le sentez bien installé, vous pouvez l'accélérer.

Poursuivez pendant 15 à 20 minutes.

Puis vous ajoutez l'élément suivant au processus: imaginez que la lumière descend de la Source et entre par l'avant de votre corps. Elle passe à travers votre corps tout entier, vous aide à enlever les complexités et impuretés et ressort par le dos.

Cette lumière remplit le vide laissé par ce qui a été retiré.

Terminez par une suggestion ferme: à présent, toutes les complexités et impuretés sont parties et je me sens vraiment plus simple et pur.



La méditation à l'heure du coucher

Fermez les yeux et détendez-vous, portez votre attention très doucement vers le cœur.

Pensez que «La Source de lumière qui est là, présente dans mon cœur, appelle mon attention à l'intérieur, elle attire mon attention à l'intérieur.»

Si des pensées émergent, revenez en douceur à l'idée de la Source de lumière dans votre cœur.

Votre attention posée à l'intérieur, ressentez l'aspiration qui est là, d'être Un et d'évoluer vers le plus haut niveau possible. Faites appel au Soi le plus profond pour qu'il vous guide. Essayez d'aller encore plus en profondeur à l'intérieur.

Après quelques minutes, vous glisserez naturellement dans le sommeil, cet état de connexion vous accompagnera tout au long de la nuit et facilitera votre méditation le lendemain.



Pour trouver le centre Heartfulness le plus proche fr.heartfulness.org

Ou télécharger l'application [LetsMeditate](#)

Contact france@heartfulness.fr