édition spéciale | janvier 2017

# heartfulness

EDITION SPECIALE

# L'EVOLUTION DE LA CONSCIENCE

Une série d'articles de **Kamlesh D. Patel** publiés dans le magazine Heartfulness

Une édition spéciale pour approfondir les thèmes des Master classes

EDITION SPECIALE
DU MAGAZINE HEARTFULNESS

DIRECTRICE DE PUBLICATION
Sylvie Berti Rossi

RÉDACTION FRANCOPHONE
Sylvie Berti Rossi, Génia Catala, Hélène Camilleri

TRADUCTION
Génia Catala, Sylvie Galland

GRAPHISME
Hélène Camilleri

ABONNEMENTS
www.unimeo.com

PUBLICATION
Unimeo
1185 Chemin des Campelières
06250 Mougins, France

Droits d'impression, publication, distribution, vente, sponsoring et perception des recettes réservés à l'éditeur.
2017 © Tous droits réservés à Unimeo
ISSN : 2491-2255
Les termes « Heartfulness, Relaxation Heartfulness, Sahaj Marg Spirituality Foundation, SMSF », le logo « Learn to Meditate » et le logo « Heartfulness » sont des marques déposées par la Sahaj Marg Spirituality Foundation. Aucune partie de ce magazine ne peut être reproduite sous quelque forme ou moyen que ce soit sans autorisation écrite préalable.
Le nom de domaine www.heartfulness.org est également la propriété de la Sahaj Marg Spirituality Foundation.

# Kamlesh D. Patel

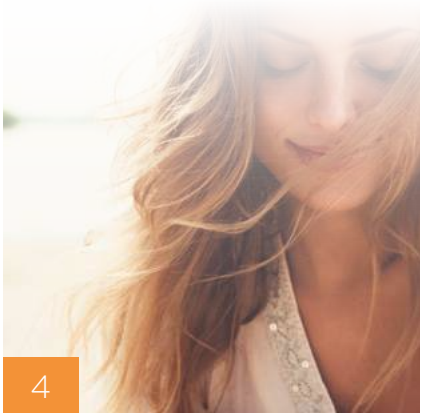
Responsable international de Heartfulness, Kamlesh D. Patel est un guide spirituel moderne qui incarne cette rare fusion du cœur oriental et de l'esprit occidental. Il a la capacité d'être profondément connecté à son cœur, centre de son existence, tout en poursuivant des recherches scientifiques novatrices dans le domaine de la méditation, de la spiritualité et de l'évolution humaine.

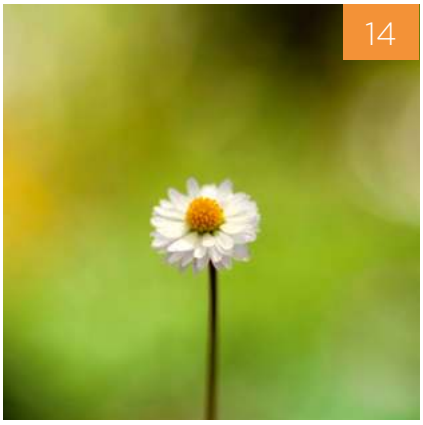
Auteur de nombreux écrits, il donne des interviews et des conférences dans le monde entier.

Pour en savoir plus sur Kamlesh D. Patel, connu aussi sous le nom de Daaji, consultez le site www.daaji.org

# L'évolution de la conscience

Une série d'articles de Kamlesh D. Patel



4 **1ère partie - Les trois corps**

“C'est au niveau du corps subtil que nous pouvons choisir d'évoluer, pour passer du niveau animal au niveau humain, puis au niveau divin.”

8 **2e partie - Les trois corps (suite)**

“Le corps subtil est le champ vibratoire à la fois du coeur et du mental. C'est dans ce champ que la pratique spirituelle peut jouer un rôle vital.”

14 **3e partie - La transmission**

“Chez celui qui désire une évolution de la conscience, certains courants du cœur doivent se détourner du monde extérieur et se diriger vers l'intérieur...”

18 **4e partie - Les impressions**

“Nos tendances – l'attirance comme la répulsion – créent une émotion dans notre cœur, où elle va former une impression.”

# L'évolution de la conscience

## 1ère partie – Les trois corps

Dans ce premier article, **KAMLESH D. PATEL** nous parle de l'évolution de la conscience et de la façon dont les pratiques spirituelles sont conçues pour favoriser son expansion et son évolution.

Quand on parle de tisser sa destinée, son avenir, qu'est-ce qu'on entend par là ? Sur le plan matériel, ça veut dire vivre à l'aise. Passer d'un appartement avec une chambre à coucher à une maison qui en a cinq, posséder dix usines au lieu d'une ; on rêve d'être promu directeur général quand on est employé ; on veut une vie de famille heureuse, épanouissante, et des enfants qui aient eux aussi une vie satisfaisante.

Du point de vue spirituel, on s'intéresse à un domaine bien plus vaste. Avant de l'explorer davantage, il nous faut décrire la constitution de l'être humain. Nous avons un corps physique de chair et de sang, qui est notre partie la plus dense. Bien qu'elle se modifie un peu en fonction de notre mode de vie, elle ne change guère. L'évolution physique se fait sur une période plus longue que celle d'une vie, et nous ne pouvons attendre de notre corps qu'il évolue au cours de notre existence. Le corps physique est associé à la matière.

Nous avons également un corps subtil, qu'on nomme aussi corps astral ou mental. Il est associé à l'énergie et aux vibrations. C'est ce que nous appelons le cœur et le mental.

Notre troisième corps est le corps causal, la cause de notre existence, ce qu'on appelle l'âme. Le corps causal est associé à l'état du « rien absolu », le substrat de l'existence. Ce corps causal est pur, immuable, inaltérable, il n'a donc pas besoin d'évoluer.

Nous ne pouvons pas nous attendre à des changements évolutifs de nos corps physique et causal. Quand on veut modifier sa façon de penser et ses comportements au cours d'un processus de développement personnel - qu'il soit psychologique ou spirituel - ce qui évolue ou se transforme est la strate du milieu, le corps subtil. La destinée spirituelle dépend entièrement de la purification de celui-ci, ce qui consiste à enlever les couches qui l'entourent.

Dans le règne minéral les trois corps sont si étroitement liés les uns aux autres qu'il est difficile de les séparer ; ils n'ont guère de liberté. Selon leur aptitude

*« La destinée spirituelle dépend entièrement de la purification du corps subtil, ce qui consiste à enlever les couches qui l'entourent.*

*C'est donc au niveau du corps subtil que nous pouvons choisir d'évoluer, pour passer du niveau animal au niveau humain, puis au niveau divin, en développant notre champ de conscience.*

à se libérer sur le plan vibratoire, ils ont différentes qualités, et nous les appelons or, plomb, osmium, etc.

Dans le règne végétal, les trois corps sont reliés de façon un peu plus lâche. Regardez un arbre. Comment savez-vous qu'il a un corps subtil qui réagit ? Avez-vous vu des fleurs s'ouvrir quand le soleil les touche ? Comment le savent-elles ? Elles répondent si parfaitement, tournant leur corolle pour suivre la course du soleil. Il existe aussi une plante, la lajvanti, dont les feuilles se replient quand on les touche. Quand il y a de la brise, ou même une tempête, les feuilles et les branches des arbres dansent, mais à l'instant où on s'apprête à couper une branche, elle commence à s'agiter. On peut le sentir. Chez les plantes, le corps subtil et le corps causal sont très étroitement liés, et le corps subtil ne peut pas beaucoup s'exprimer.

Chez les animaux, les trois corps sont plus nettement séparés, et chez les humains ils sont labiles ou connectés de façon souple. Cette connexion diffère selon les personnes. Les trois *gunas*, ou qualités fondamentales, de la philosophie védique – tamasique, rajasique et sattvique – réfèrent au type de connexion, plus ou moins forte, entre les corps.

Chez une personne sattvique, le corps subtil peut se mouvoir, alors qu'une personne tamasique est plus proche de la pierre. L'une peut penser à quelque chose qui se déroule ailleurs, tandis que l'autre, avec ses capacités mentales limitées, peut ne pas saisir ce qui se passe autour d'elle. Son mental ne parvient pas à le concevoir, même si on lui en parle. Parfois, quand nous communiquons, certains concepts ne sont pas compris par l'autre du fait de l'incapacité de son corps subtil à les appréhender.

Comment décrire le corps subtil ? Comment évolue-t-il ?

Nous étudierons ses quatre fonctions principales, qui sont :

*Chit*, la conscience
*Manas*, nos capacités contemplatives
*Buddhi*, l'intellect
*Ahankar*, l'ego

Elles ont toutes un rôle à jouer dans notre évolution, nous les aborderons dans le prochain numéro.

# L'évolution de la conscience

## 2ème partie – Les trois corps (suite)

Dans le précédent article, **KAMLESH D. PATEL** décrivait les trois corps principaux qui constituent la base des formes de vie sur terre. Dans celui-ci, il explore l'un d'eux en profondeur, le corps subtil, et nous décrit les conditions nécessaires à son évolution.

**Quel est le corps qui évolue ?**

Sachant que nous avons trois corps – le physique, le subtil et le causal – nous pouvons nous poser la question de leur évolution.

L'âme est immuable. Elle est pure, absolue, inaltérable, par conséquent le corps causal n'évolue pas.

Le corps physique ne se transforme guère. Sa structure est déterminée, même si certaines modifications de poids, de posture, de forme, etc. peuvent se produire. C'est dire que nous ne pouvons pas, de notre vivant, nous faire pousser des bras supplémentaires, des ailes ou une queue.

Seul le corps subtil peut évoluer, nous donnant ainsi la possibilité de façonner notre vie. Le changement du corps subtil s'opère à mesure que nous le purifions et le simplifions, ce qui permet à la joie de l'âme de se manifester et de rayonner de l'intérieur. C'est à travers ce processus que s'accomplit l'évolution de la conscience.

**Le corps subtil**

Le corps subtil est un champ vibratoire, c'est à la fois le champ du cœur et du mental. Selon la façon dont nous le gérons, il peut être complexe et turbulent comme un océan démonté dans la tempête ou, à l'autre extrême, semblable à un étang calme dont la chute d'une plume peut troubler la surface. C'est dans ce champ qu'une pratique spirituelle peut jouer un rôle vital, puisqu'elle fournit des techniques pour le réguler, le purifier et le simplifier, lui apportant ainsi clarté, calme et paix.

Dans la philosophie yogique, le cœur est considéré comme le champ d'action du mental. C'est un vaste sujet. Commençons à découvrir ce que cela signifie.

Il y a quatre fonctions principales à l'intérieur du champ vibratoire du corps subtil – la conscience (*chit*), la pensée et le sentiment (*manas*), l'intellect (*buddhi*) et l'ego (*ahankar*) – qui travaillent ensemble

de manière interactive pour former ce que nous appelons le mental.

Parmi ces quatre fonctions, nous allons nous concentrer sur la conscience, car les trois autres n'ont d'existence qu'en elle. Elle est un peu comme une toile pour un peintre, puisque c'est à l'intérieur de la conscience que le jeu des trois autres fonctions est orchestré jour après jour.

Comment activement donner la possibilité à notre conscience de s'étendre et d'évoluer ? Il ne suffit pas de le désirer. Il faut comprendre comment la pratique spirituelle contribue à cette évolution en créant des conditions qui peu à peu calment et apaisent le mental à des niveaux de plus en plus profonds, ouvrant ainsi l'univers intérieur.

Sur le plan physique, si on veut fortifier ses muscles, il faut les exercer. De même, pour que le mental évolue et que la conscience puisse se développer, nous devons utiliser, employer ce qui appartient à ce plan subtil de l'existence. D'abord, il faut savoir que l'évolution de la conscience n'a rien à voir avec l'acquisition de connaissances ; ensuite, que la conscience en elle-même ne se développe et n'évolue pas sans que *buddhi*, *manas* et *ahankar* ne l'aident à se libérer. L'intellect doit évoluer pour favoriser cette expansion, tout comme l'ego, qui lui aussi peut contribuer à l'évolution de la conscience.

**La méditation**

Quel est le rôle de la méditation dans tout ça ? Nous méditons pour réguler notre mental. Un mental non régulé est tiraillé dans tous les sens par des envies, des désirs, des peurs et des habitudes, et il s'affaiblit en se dispersant dans différentes directions. A l'opposé,

un mental régulé concentre l'attention, apporte la cohérence et favorise le bien-être. Tant que nous ne méditons pas correctement, tant que nous ne régulons pas correctement notre mental, notre conscience n'évolue pas.

La méditation affine et développe *manas*, *buddhi* et *ahankar*, en particulier *manas*, à mesure que nous apprenons à simplifier notre processus de pensée en le ramenant de plusieurs canaux à un seul, puis en l'approfondissant jusqu'à ce que la pensée devienne un ressenti. On cultive ainsi progressivement l'habitude de « sentir » au lieu de « penser ».

**Continuer à développer le stade méditatif**

Le fait de maintenir et nourrir tout au long de la journée la condition reçue en méditant est un produit dérivé d'une bonne méditation, qui nous aide à réguler et approfondir le mental à un niveau encore plus élevé. Quand nous restons constamment dans la conscience, ou le souvenir, de notre état intérieur, nous protégeons notre « toile » de ce qui pourrait la salir, et notre conscience conserve sa clarté. La toile reste propre, elle n'est pas gâchée par les multiples impressions que nous formons.

Il faut se représenter le champ vibratoire du cœur et du mental comme étant doté d'un spectre de conscience qui inclut les états subconscient, conscient et supraconscient. Swami Vivekananda disait : « La conscience n'est qu'une fine couche entre deux océans, le subconscient et le supraconscient. » On peut aussi se représenter le subconscient comme un océan, la conscience comme la surface du sol et le supraconscient comme le ciel qui se déploie dans l'univers. A mesure que nous évoluons, notre conscience se développe à la fois dans le domaine du subconscient et dans celui du supraconscient, naviguant ainsi à travers l'infini du potentiel humain. On peut également l'exprimer de cette façon : en partant de la surface, nous plongeons de plus en plus profondément dans la vastitude du cœur.

> *Tant que nous ne méditons pas correctement, tant que nous ne régulons pas correctement notre mental, notre conscience n'évolue pas.*

**Buddhi et la prière**

Au cours de ce processus d'immersion profonde, l'intellect, *buddhi*, se fonde de plus en plus sur le cœur. L'intuition et l'inspiration se développent, et *buddhi* est de plus en plus finement réglé, comme une antenne sensible qui capte les signaux du cœur. L'intellect évolue ainsi vers un état de sagesse. On associe souvent la sagesse à la capacité de faire des choix avisés, mais ici il s'agit d'aller plus loin, dans une autre dimension où le choix n'est plus nécessaire, car la sagesse du cœur est pure et correcte.

Il y a une grande différence entre un intellectuel et un sage, et la pratique de la prière spirituelle nous aide à passer du simple intellect à la sagesse. La prière nous emmène dans le cœur, elle nous connecte à la Source, où il nous est possible de lâcher toutes les erreurs que nous avons commises, en prenant la résolution de ne pas recommencer. N'est-ce pas là, la sagesse ? Mais si nous nous laissons aller et continuons à commettre des erreurs stupides, constamment, jour après jour, nous ne devenons pas plus sage. Nous le devenons quand du fond du cœur nous désirons changer et que nous demandons de l'aide pour y parvenir. Lorsque nous vivons chaque instant dans cette attitude, la sagesse fleurit.

> *La sagesse, c'est utiliser au mieux toutes nos facultés, c'est avoir un maximum de rendement pour un minimum d'investissement.*

La sagesse, c'est utiliser au mieux toutes nos facultés. C'est avoir un maximum de rendement pour un minimum d'investissement, un résultat maximum avec le minimum d'action. Ce n'est qu'avec un esprit méditatif, en agissant de façon méditative dans notre vie de tous les jours, qu'on peut escompter de tels résultats.

**Purifier et simplifier le corps subtil**

Pour que cela advienne, le champ du cœur et du mental doit être purifié, sinon ce serait comme espérer voir le fond d'un lac à travers une eau boueuse et agitée. Il n'y a pas de clarté dans un mental agité. La pratique spirituelle qui consiste à nettoyer les impressions du passé est donc également nécessaire à l'évolution de la conscience.

**Ahankar**

La troisième fonction du corps subtil est l'ego, *ahankar*. Il joue un rôle vital du fait qu'il détermine s'il y aura ou non expansion, ou évolution de la conscience. L'ego est souvent considéré comme le méchant par les pratiquants spirituels de toutes les traditions, pourtant il est essentiel à notre évolution. C'est la fonction active du mental, celle qui agit et pense, et nous en avons besoin dans tous les aspects de la vie quotidienne – ne serait-ce que pour avoir le désir d'évoluer. C'est lui qui nous donne notre identité. C'est la force qui initie, qui pousse à l'action. Quand on l'utilise avec sagesse, il nous est très utile, comme toute autre ressource ; mais il est souvent mal employé – c'est ce qu'on désigne communément par égotisme. Quand on se sert de l'ego dans un but égoïste, on devient arrogant, suffisant, tandis que si on l'affine constamment, la conscience se développe très rapidement.

Que signifie affiner l'ego ? Plus nous sommes humbles, moins l'égotisme prolifère. Tous les grands enseignants spirituels ont attribué beaucoup d'importance à cet aspect de la formation du caractère. Ils ont fait si grand cas de cette qualité qu'ils recommandent de la conserver en toute occasion, envers chacun, que ce soit un enfant, un pauvre ou un étranger. La notion qui sous-tend ce discours est qu'il n'y a rien de mal à vous voir comme quelqu'un de formidable, pour autant que vous gardiez toujours à l'esprit que celui qui est devant vous l'est encore plus.

L'ego peut être comme un trou noir. En exerçant une extrême attraction gravitationnelle sur notre conscience, il peut empêcher son expansion. Tout comme la force d'attraction de la terre nous empêche de tomber dans l'espace infini, l'ego peut retenir et réduire drastiquement la conscience. Par exemple, une personne très narcissique peut subir un processus d'involution où la conscience se contracte, se replie sur son noyau et peut se pétrifier. En revanche, si nous transcendons notre lien avec l'ego en affinant celui-ci, en devenant de plus en plus humble, notre conscience peut se déployer à l'infini.

L'ego se manifeste de nombreuses façons. Par exemple, si je joue avec bonheur de la flûte lors d'un concert, cela crée de la joie et le public y répond. Or en tant qu'artiste, je ne suis satisfait que si je dépasse constamment mes précédentes prestations – et c'est

l'ego qui me pousse à le faire. Mais si je pense que personne ne peut jouer de la flûte mieux que moi, c'est une fâcheuse manifestation de l'ego. L'ego peut et devrait être notre meilleur ami en nous aidant à battre nos propres records.

**Manas**

La quatrième fonction du corps subtil est *manas*, c'est celle de la contemplation. Pendant la méditation, le premier pas consiste à ramener le mental, dispersé dans des pensées nombreuses et variées, à une seule pensée. Par exemple, pour Heartfulness, c'est la source de la lumière divine dans le cœur. Néanmoins il n'est pas nécessaire que cette pensée nous hante pendant toute la méditation.

Elle devrait nous quitter à un certain point, pour que l'objet de la pensée puisse être ressenti dans le cœur.

Si vous ne faites qu'avoir cette pensée tout au long de la méditation, vous aurez mal à la tête, et pas d'expansion de la conscience. La pensée initiale n'est qu'un tremplin pour nous emmener plus profond, là où nous nous dissolvons dans la sensation de la présence de la lumière divine. Il faut sentir cette présence et, tout en la sentant, disparaître lentement, jusqu'à ce que la sensation même disparaisse. L'ego est parti ; nous ne sommes même plus là pour en faire l'expérience.

Lorsque *manas* évolue grâce à la pratique de la méditation, la sensation se développe ; à un certain point on dépasse la sensation et on parvient à un état d'être, puis à un état de devenir ; pour finalement « dé-devenir » et se fondre dans l'état absolu d'existence.

**Chit**

Ainsi *buddhi*, *manas* et *ahankar* évoluent grâce à la pratique spirituelle, et le corps subtil devient plus léger, plus pur et plus simple, comme l'étang calme de tout à l'heure, à peine ridé. Alors la conscience peut croître et évoluer.

> *« L'ego peut être comme un trou noir. En exerçant une extrême attraction gravitationnelle sur notre conscience, il peut empêcher son expansion.*

Que faisons-nous maintenant de cette conscience accrue qui nous est donnée ? Disons que je me trouve dans un état d'esprit particulier et que je sois conscient de ma bonne condition. Après avoir médité, je vais travailler. Il ne suffit pas de maintenir ma condition ; je dois être capable de l'irradier volontairement, consciemment, dans l'espoir confiant que partout où j'irai elle répandra d'elle-même son parfum.

Après la méditation, gardez un instant cette pensée : « La condition qui est en moi est aussi en dehors de moi. Tout, autour de moi, est absorbé dans un état semblable. Que cette condition se répande partout, lorsque je regarde les gens, que je leur parle, que je les écoute ou que je suis silencieux. » Que la conscience se déploie partout où elle peut aller. ●

# L'évolution de la conscience

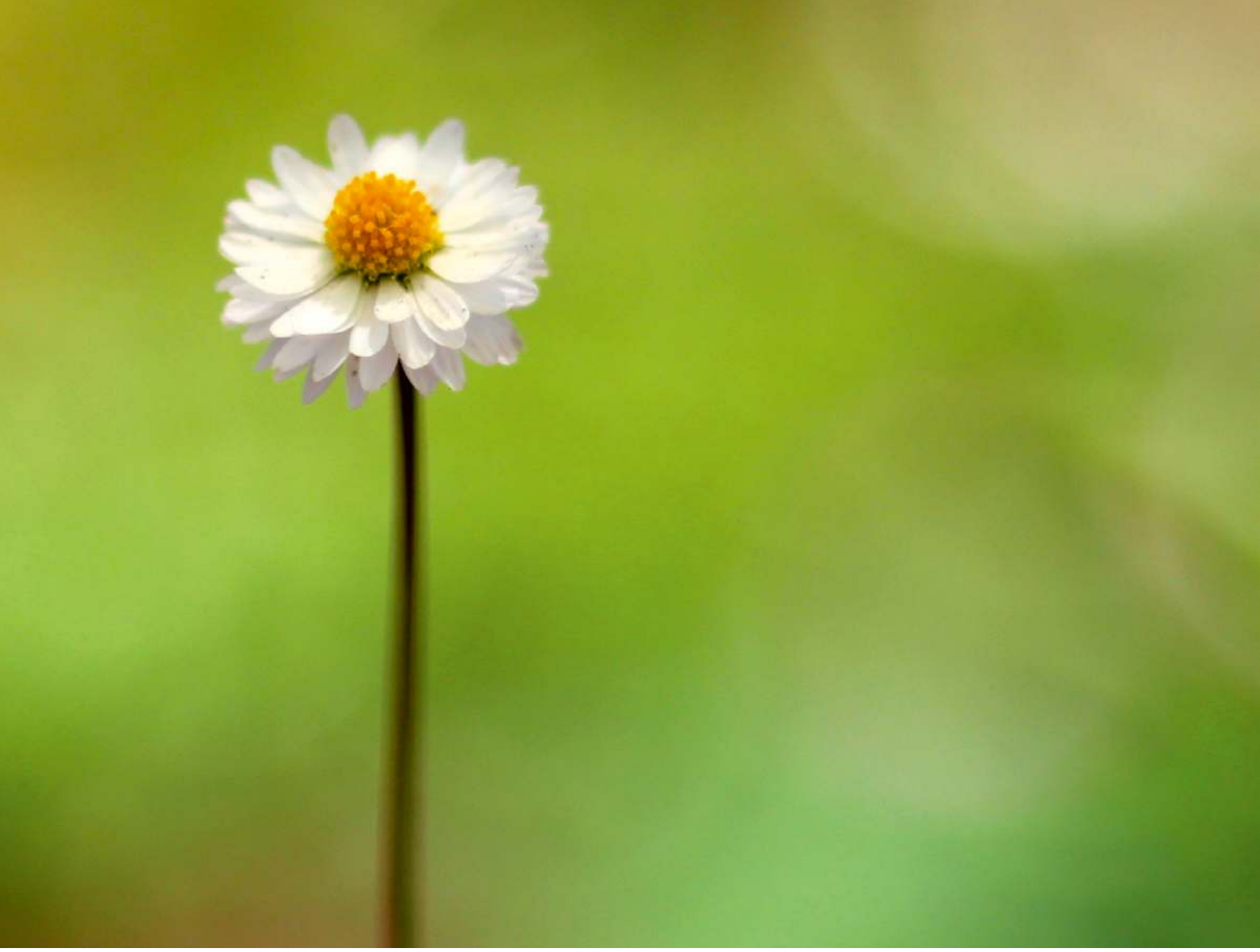
## 3ème partie – La transmission

Dans les deux premiers articles, **KAMLESH D. PATEL** décrivait le corps subtil de l'être humain et sa façon d'évoluer, en soulignant l'importance de la pratique de la méditation dans ce processus. Aujourd'hui, il nous fait découvrir le voyage que nous entreprenons pour élargir notre conscience, et le rôle qu'y joue la transmission yogique.

Pour commencer, je voudrais rappeler que c'est le corps subtil qui évolue, en conséquence de quoi la conscience évolue à son tour, nous permettant de transformer et dessiner notre destinée. Lorsque le corps subtil est purifié et simplifié, la joie de l'âme rayonne de l'intérieur ; notre conscience peut alors s'étendre et atteindre des états plus élevés, révélant toujours davantage notre potentiel humain.

Dans la deuxième partie, nous avons abordé le processus permettant d'affiner et de purifier le corps subtil pour que notre conscience puisse se développer et évoluer. Plus notre champ vibratoire est pur et simple, mieux nous pouvons observer, investir et explorer tout le spectre du subconscient, du conscient et du supraconscient. A vrai dire, sans ce nettoyage du corps subtil, il n'y a pas de réel voyage intérieur ! Lorsque nous progressons, notre ego s'affine de plus en plus, nous acquérons de la sagesse et nous découvrons le monde du ressenti et de ce qui est au-delà. Tout cela nous est rendu possible par un système de méditation sur le cœur et le nettoyage du corps subtil.

Un deuxième processus favorise notre voyage vers des états de conscience de plus en plus élevés. Sans lui, nous ne parviendrions pas à éviter les obstacles, qui sont le lot de tout voyage dans des univers inconnus. Cet élément vital est la transmission yogique, appelée *pranahuti* dans la littérature yogique, que



> *Plus notre champ vibratoire est pur et simple, mieux nous pouvons observer, investir et explorer tout le spectre du subconscient, de la conscience et du supraconscient.*

seul un enseignant de haut niveau a la capacité de transmettre.

Nous voyons souvent les enseignants spirituels – les yogis, les mystiques, les saints, les soufis et les chamanes – comme des êtres pleins de sagesse et d'amour. Ils parlent avec sagesse, leurs merveilleuses paroles et leur pensée nous inspirent. Pourtant les mots ne sont pas à eux seuls des catalyseurs de transformation intérieure. La sagesse peut nous encourager, nous inspirer un désir de changement et d'évolution, mais elle ne déclenche pas la transformation.

L'amour est transformateur, comme nous le savons par expérience – l'amour peut faire des miracles, tout conquérir, faire tourner le monde. Mais l'amour

nécessaire à l'évolution de la conscience est un amour universel qui est au-delà de tout ce que nous comprenons habituellement sous ce mot. C'est là que le rôle de l'enseignant est primordial.

L'effet transformateur de la transmission yogique a été l'un des plus grands secrets mystiques au cours des âges. Ce qui, dans le passé, était uniquement transmis de cœur à cœur par des enseignants spirituels de haut niveau à leurs disciples les plus proches est maintenant accessible à toute l'humanité. Cette évolution nécessite une explication.

**Anatomie spirituelle fondamentale**

Dans la première partie de cette série d'articles nous avons parlé des trois corps de l'être humain : les corps physique, mental et causal ; le corps, l'esprit et l'âme ; la matière, l'énergie et l'absolu. Selon la physique aussi, ce sont les trois principaux états d'existence : l'énergie solidifiée en matière, l'énergie en tant que champ vibratoire et l'énergie potentielle dans son état non manifesté.

Cela commence à devenir vraiment intéressant quand on comprend que le centre, ou le lien qui unit ces trois corps, est le cœur.[1] C'est pourquoi les scientifiques découvrent actuellement que le cœur est le champ électromagnétique dominant du corps humain.[2]

De ce cœur vibratoire émanent des courants qui agissent sur la vie matérielle. Certains se dirigent vers le monde de la matière – nous avons besoin d'énergie pour exister et accomplir des actes sur le plan physique, comme marcher, soulever, jardiner, danser, faire de la gymnastique, etc.

D'autres courants du cœur se dirigent vers la sphère mentale de l'existence : penser, étudier, enseigner, faire de la recherche, résoudre des problèmes, ou toute autre façon de s'engager dans le champ de la connaissance et de la sagesse.

*“L'effet transformateur de la transmission yogique a été l'un des plus grands secrets mystiques au cours des âges. Ce qui, dans le passé, était uniquement transmis de cœur à cœur par des enseignants spirituels de haut niveau à leurs disciples les plus proches est maintenant ouvertement accessible à toute l'humanité.*

Mais chez celui qui désire une évolution de la conscience, il faut que certains courants du cœur se détournent du monde extérieur pour se diriger vers l'intérieur.

On peut aussi l'expliquer ainsi : le flux de pensées que nous recevons sans cesse de l'univers vient du monde cosmique, qui est à l'origine de tout ; le yoga l'appelle *brahmand mandal*. Imaginez ce courant qui vient d'en haut et entre par le sommet de la tête dans notre système. Il descend dans le cœur et, chez la plupart des gens, 99% en ressort pour être utilisé dans la vie quotidienne.

> *Chez celui qui désire une évolution de la conscience, certains courants du cœur doivent se détourner du monde extérieur et se diriger vers l'intérieur, en passant par le côté droit de la poitrine, au point de l'anatomie spirituelle humaine qu'on appelle l'atman chakra, ou point de l'âme. C'est le cœur spirituel de l'être humain.*

Quand le voyage intérieur commence, une partie du courant du cœur est détournée vers l'intérieur. Pas tout, car nous devons continuer à vivre dans le monde, nous occuper d'une famille, accomplir un travail, etc., mais suffisamment pour que nous sentions l'attraction de l'âme.

Sur le côté gauche de la poitrine, là où se trouve le cœur physique, les courants se répandent à l'extérieur, vers la vie dans le monde. Quand un courant se tourne vers l'intérieur, il se dirige vers le côté droit de la poitrine, au point de l'anatomie spirituelle humaine qu'on appelle l'*atman chakra*, ou point de l'âme. C'est le cœur spirituel de l'être humain.

Le catalyseur de ce mouvement intérieur est un enseignant de haut niveau, qui utilise dans ce but la transmission yogique. Au fur et à mesure que nous méditons, nous sommes attirés vers l'univers intérieur et nous commençons à l'intégrer à la vie matérielle, si bien que les deux vont de pair.

Mais ce mouvement vers l'intérieur peut être une transition difficile. C'est comme passer d'une galaxie à une autre, et le mental se rebelle contre tout changement ! C'est d'abord inconfortable, comme lorsqu'on change de maison, de ville ou de travail, et il faut un temps d'adaptation. C'est le premier obstacle dans notre voyage vers l'expansion de la conscience. Si nous parvenons à le franchir, nous avons gagné la première bataille ! Nous pouvons alors entrer dans une sphère d'un autre type de conscience humaine – celle de la paix et du calme immenses du point de l'âme.

...Mais ce n'est là que le début de notre voyage.

Dans la quatrième partie, nous explorerons plus en détail la façon dont notre mental nous maintient prisonnier des préoccupations de ce monde qui étouffent l'expansion de la conscience, et nous verrons comment y faire face par la pratique spirituelle. ●

1 Ram Chandra de Fatehgarh, *Vérité éternelle*, 2015, Shri Ram Chandra Mission, Inde

2 Recherche de HeartMath, Paul Pearsall et al.

# L'évolution de la conscience

## 4ème partie - Les impressions

Jusqu'ici, **KAMLESH D. PATEL** a décrit le voyage que nous entreprenons pour élargir notre conscience et le rôle de la transmission yogique, ainsi que certains éléments de base de l'anatomie spirituelle associés au début de notre voyage intérieur.
Dans cette dernière partie, il nous explique plus en détail comment nous nous empêtrons dans les problèmes matériels, comment cela se traduit dans l'anatomie spirituelle, et ce que nous pouvons faire pour dissiper les impressions qui se forment.

Dans le 2e article de cette série, nous avons examiné la nécessité d'affiner et de purifier le corps subtil pour que la conscience puisse s'étendre et évoluer. En fait, sans ce nettoyage, il n'y a pas d'évolution. Mais qu'est-ce qui doit être nettoyé dans le corps subtil ?

Fermez les yeux un instant, et représentez-vous le corps subtil - le domaine du cœur - comme un vaste champ d'énergie subtile, de conscience. Si c'est plus clair pour vous, imaginez une grande étendue d'eau. Quand ce champ est pur, il est calme et immobile, comme la surface lisse d'un lac. Mais s'il y a des turbulences, la surface s'agite, devient houleuse, pleine de remous en tous sens qui créent des courants.

De même, le corps subtil peut être envahi de turbulences provoquées par les nombreuses impressions qui se forment chaque jour. Quand ces impressions tendent à se maintenir, elles se logent dans notre système et créent une lourdeur et des nœuds d'énergie qui finissent par se solidifier. C'est ce que la littérature yogique appelle des *samskaras*, et c'est leur matérialisation qui est la cause de nos retours répétés dans ce plan matériel d'existence, naissance après naissance.

*Nos tendances – l'attirance comme la répulsion – créent une émotion dans notre cœur, où elle forme une impression. Quand cette émotion se répète, elle donne lieu à un schéma familier qui s'installe plus profondément dans le cœur.*

De quelle manière formons-nous ces impressions dans le corps subtil ? Tentons de comprendre la façon dont elles se constituent et comment chacune d'elles est entraînée par sa vibration vers un centre particulier de notre système. Ram Chandra de Shahjahanpur en donne un bel exemple dans ses écrits. En rentrant chez vous, votre oeil est attiré par une magnifique rose et vous êtes saisi par sa beauté. En repassant plus tard, vous vous approchez et vous l'admirez plus en détail. Le lendemain, vous avez envie de la tenir dans votre main et de la sentir. De fil en aiguille, le jour viendra où vous vous voudrez cueillir la rose et l'emmener chez vous.

Nous sommes attirés par certaines choses, la rose et son parfum, par exemple, et rebutés par d'autres, telles les épines du rosier. Nos tendances – l'attirance comme la répulsion – créent une émotion dans notre cœur. L'émotion n'est pas dans le mental, mais toujours dans le cœur, où elle forme une impression. Quand cette émotion se répète un grand nombre de fois, elle donne lieu à un schéma familier qui s'installe plus profondément dans le cœur pour devenir un *samskara* de plus en plus ancré : « Je n'aime pas les

> *L'acceptation de soi est une attitude essentielle dans tout processus de transformation personnelle. Sans elle, on reste bloqué dans ses jugements et il devient difficile de se débarrasser des impressions; on tourne en rond en les ressassant, ce qui les renforce. Sans cette acceptation de nous-même, il est également difficile de cultiver l'amour de soi.*

spaghettis », « J'ai peur de mon patron », « J'adore nager », « Je ne fais pas confiance aux hommes », etc. Cette croyance influence notre vie quotidienne, elle colore nos perceptions et oriente nos décisions.

Dans notre vie, nous sommes confrontés à différents types de questions, de problèmes, de choses que nous aimons ou que nous n'aimons pas. Le fait de s'en préoccuper constamment engendre en nous de l'inquiétude, de l'anxiété, et donc une lourdeur dans le cœur. Personne ne peut échapper aux soucis, et toute chose est tolérable de façon modérée. Si une situation nous préoccupe, c'est le signe que nous devons agir, mais si nous nous en inquiétons continuellement sans rien faire pour la résoudre, elle ne fait qu'empirer. Quand nous ressassons sans cesse des problèmes matériels, cela affecte le point A, qui se trouve près du cœur, du côté gauche de la poitrine.

Notre attirance pour l'autre sexe fait aussi partie de notre existence. Là encore, elle est supportable quand elle est modérée, mais si elle nous obsède, elle génère des impressions qui prennent forme au point B.

Quand nos attirances et nos aversions sont très fortes – en d'autres termes quand nous avons des préjugés en faveur ou contre certaines personnes ou certaines choses – même si nous n'en parlons pas, nous jouons constamment avec elles dans notre cœur. Et elles influencent notre façon de penser, souvent à notre insu. Ces impressions se déposent au point C.

La culpabilité est une des impressions les plus pesantes qu'on puisse former. Elle se manifeste lorsqu'on n'a pas fait une chose qu'on aurait dû faire, ou fait quelque chose qu'on n'aurait pas dû faire. La culpabilité génère une grande lourdeur dans le cœur, qui se dépose au point D.

Pour trouver le point A, mesurez la largeur de deux doigts à droite de votre mamelon gauche, puis descendez de trois doigts.

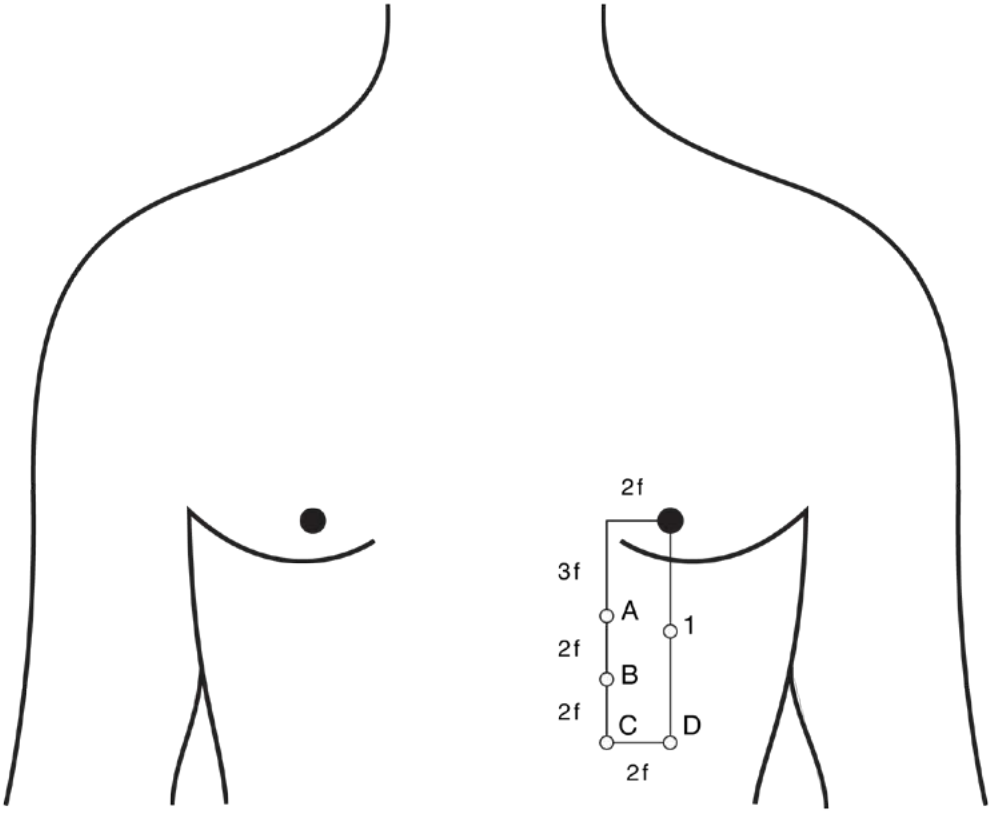
Descendez encore de deux doigts sous le point A pour trouver le point B.

Continuez à descendre de deux doigts sous le point B pour trouver le point C. Il est situé sur la côte la plus basse, directement sous les points A et B.

A partir du point C, allez de deux doigts vers la gauche pour trouver le point D, exactement au-dessous du mamelon.

Voilà pour l'aspect anatomique des points où nous attirons certaines impressions. Ce ne sont pas les seuls points de notre système où vont se loger des impressions, mais ce sont parmi les plus importants et il vaut mieux commencer par là.

Quel avantage avons-nous à connaître ces points ? C'est pour devenir plus conscient. Quand




2f ou 3f : 2 ou 3 largeurs de doigt

on remarque que des impressions s'y déposent, on peut se réajuster et se nettoyer, au lieu de continuer à porter des jugements.

L'acceptation de soi est une attitude essentielle dans tout processus de transformation personnelle. Sans elle, on reste bloqué dans ses jugements et il devient difficile de se débarrasser des impressions ; on tourne en rond en les ressassant, ce qui les renforce. Sans cette acceptation de nous-même, il est également difficile de cultiver l'amour de soi. Et sans cet amour de soi, on est handicapé, et on ne peut pas non plus développer l'amour pour les autres. On rate la première marche.

Le processus de régénération nettoie les impressions qui se forment autour du cœur et laisse place à une sensation de légèreté et d'insouciance. Cela permet de travailler sans problème à sa propre transformation… et le voyage peut commencer.

Ce processus est une partie intégrante de la pratique quotidienne de Heartfulness. Il se fait le soir, après la journée de travail et complète la méditation en purifiant le corps subtil. C'est l'un des outils de développement personnel les plus incroyables à notre disposition, car il élimine ces habitudes et ces schémas qui nous enferment dans notre univers limité et nous empêchent d'élargir notre conscience à la mesure de toute l'immensité qui nous attend dans ce voyage à la découverte de nous-mêmes.

# Les Heartspots francophones

## BELGIQUE
**belgium@heartfulness.org**
Heartfulness Belgique

### BRUXELLES
113 avenue Paul Hymans,
1200 Woluwe-Saint-Lambert
**brussels@heartfulness.org**
+32 473 11 57 76

### HUY
Rue l'Apleit 15/5, 4500 Huy
**liege@heartfulness.org**

### LOUVAIN-LA-NEUVE
12 rue Marie Gevers
1348 Louvain-la-Neuve
**brabantwallon@heartfulness.org**
+32 488 27 45 99

### NAMUR
46 rue de Brimez, 5100 Wépion
**namur@heartfulness.org**
+32 496 30 81 45

### RIXENSART
Rue du Moulin 18, 1330 Rixensart
**brabantwallon@heartfulness.org**
+32 473 85 55 75

## FRANCE
**france@heartfulness.fr**
Heartfulness Méditation

### AIX-EN-PROVENCE
**aix-en-provence@heartfulness.fr**
+33 7 50 26 35 54

### AVIGNON
23 rue Ninon Vallin, 84000 Avignon
**avignon@heartfulness.fr**
+33 7 83350638

### BELFORT
6 rue de la Câblerie, 90400 Danjoutin
**belfort@heartfulness.fr**
+33 3 84 23 91 16

### BÉZIERS
28 rue Ernest Renan,34500 Béziers
**beziers@heartfulness.fr**
+33 7 83 47 24 06

### BORDEAUX
**bordeaux@heartfulness.fr**

### LYON
**lyon@heartfulness.fr**
+33 7 83 69 46 70

### MARSEILLE
6 rue Massot, 13003 Marseille
**marseille@heartfulness.fr**

### MONTPELLIER
15 rue Bourrely, 34000 Montpellier
**montpellier@heartfulness.fr**
+33 4 67 58 34 17

### MULHOUSE
**mulhouse@heartfulness.fr**
+33 6 82 76 57 87

### NERAC
**nerac@heartfulness.fr**

### NICE
42-44 avenue Clemenceau,
06000 Nice
**nice@heartfulness.fr**
+33 4 93 82 98 52

### PARIS (réouverture, printemps 2017)
23 rue du Cardinal Lemoine, Paris 5e
**paris@heartfulness.fr**

### PÉRIGUEUX
2 rue Tranquille, 24000 Périgueux
**perigueux@heartfulness.fr**

### PERPIGNAN
6 rue du Roc du Midi, 66100 Perpignan
**perpignan@heartfulness.fr**

### PAU
13 rue des Peupliers, 64000 Pau
**pau@heartfulness.fr**

### ROMANS
19 rue Claude Bernard, 26100 Romans
**romans@heartfulness.fr**
+33 6 75 06 85 17

### TOULON
Le Betty, 76 rue du Docteur
Perrimond, 83200 Toulon
**toulon@heartfulness.fr**
+33 4 94 22 51 17

### TOULOUSE
126 chemin de la Flambère, 31300 Toulouse
**toulouse@heartfulness.fr**
+33 5 34 55 17 24

## GUADELOUPE
**guadeloupe@heartfulness.fr**

## LA REUNION
**reunion@heartfulness.org**
Heartfulness La Reunion

## MARTINIQUE
**martinique@heartfulness.fr**

## MAROC
**maroc@heartfulness.fr**
Heartfulness Méditation Maroc

## SUISSE
**ch@heartfulness.org**
Heartfulness Suisse

### GENÈVE
11 ch. des Pontets, 1212 Grand-Lancy
**cc.geneve@gmail.com**
+41 76 384 53 51

### LAUSANNE
12 av. de Provence, 1007 Lausanne.
**ch@heartfulness.org**
+41 21 625 21 81

### LUCERNE
Winkelriedstrasse 30, 6003 Lucerne
**sankbhat@yahoo.com**
+41 76 477 9796

### ZURICH - 8005
Living Sense
Sihlquai 253

### VALAIS - LEYTRON
Rte de Riddes 12
1912 Leytron
**ch@heartfulness.org**