

Pratiques de base  
heartfulness



[www.fr.heartfulness.org](http://www.fr.heartfulness.org)

# Méditation heartfulness

*Choisissez un endroit où vous pouvez méditer sans bruit, ni distractions, de préférence au même endroit et à la même heure chaque jour. Éteignez votre téléphone portable et autres appareils. Asseyez-vous confortablement, le dos droit mais sans raideur.*

Fermez doucement les yeux et détendez-vous.

Si besoin, prenez quelques minutes pour détendre votre corps avec la relaxation Heartfulness.

Portez votre attention vers l'intérieur et prenez un moment pour vous observer.

Ensuite, émettez la suggestion que la Source de lumière est déjà là, présente dans votre cœur et qu'elle vous attire de l'intérieur.

Détendez-vous tranquillement dans ce ressenti. Si vous sentez que votre attention dérive vers d'autres pensées, ne tentez pas de les chasser. Laissez-les passer et rappelez-vous simplement que vous êtes en train de méditer sur la Source de lumière dans votre cœur.

Laissez-vous être de plus en plus absorbé à l'intérieur, vous allez peut-être dépasser l'état de vigilance pour atteindre un état de détente profonde. Tout va bien.

Restez absorbé dans ce profond silence aussi longtemps que vous le voulez, jusqu'à ce que vous vous sentiez prêt à en sortir.



# Détox et régénération

## heartfulness

*Faites cette pratique à la fin de votre journée de travail et si possible bien avant de vous coucher. Ce processus va purifier votre organisme de toutes les complexités accumulées et vous régénérer. Il se déroule en plusieurs étapes, il est donc préférable au début de bien les respecter.*

Asseyez-vous confortablement avec l'intention de retirer toutes les complexités accumulées dans la journée.

Fermez les yeux et détendez-vous.

Émettez la suggestion que toutes les complexités et impuretés quittent votre organisme tout entier.

Laissez-les sortir par votre dos, sous forme de fumée ou de vapeur, depuis le haut de votre crâne jusqu'au coccyx.

Restez attentif durant tout le processus, sans ruminer les pensées et ressentis qui émergent; essayez de rester un témoin de vos pensées.

Poursuivez ce processus qui est à la fois actif et doux. Lorsque vous le sentez bien installé, vous pouvez l'accélérer avec confiance et détermination.

Si votre attention dérive et si d'autres pensées vous viennent à l'esprit, ramenez tranquillement votre attention sur le processus.

Poursuivez pendant 15 à 20 minutes.

Lorsque vous faites l'expérience d'une légèreté intérieure, vous pouvez passer à la seconde partie du processus de régénération.

Ressentez un courant de pureté venant de la Source, entrer par l'avant de votre corps. Ce courant s'écoule dans votre cœur et à travers votre organisme, saturant chaque particule. Vous êtes maintenant revenu à un état plus équilibré. Chaque particule de votre corps dégage légèreté, pureté et simplicité.

Terminez avec la conviction que le processus a été effectué efficacement.

Sentez-vous immergé dans la lumière dans votre cœur et laissez-vous absorber.

Restez calme et tranquille, aussi longtemps que vous le souhaitez, jusqu'à ce que vous vous sentiez prêt à ouvrir les yeux.



# Connexion au Soi

## heartfulness

Elle se pratique au moment du coucher, afin de se connecter à la Source avant de s'endormir, et ceci pendant 10 à 15 minutes. Elle est aussi réalisée au début de la méditation du matin.

À l'heure du coucher, asseyez-vous confortablement, fermez doucement les yeux et détendez-vous.

Pensez que «La Source de lumière qui est là, présente dans mon cœur, appelle mon attention, 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.

