

Vers une conscience pleine de compassion

Journée internationale du yoga 2020

Daaji : Namaskar. Aînés respectés, très chers sœurs et frères.

Je vous souhaite la bienvenue à cet événement virtuel de méditation, de yoga et de musique organisé par l'Institut Heartfulness à l'occasion de la Journée internationale du yoga.

Je tiens à remercier tout particulièrement Yogrishi Shri Ramdev Baba, Padma Vibhushan Pandit Jasraj ji et Padma Shree Shankar Mahadevan de nous avoir accordé leur temps et leur soutien. J'apprécie vraiment, vraiment beaucoup leur engagement et le fait qu'ils offrent leurs services gratuitement pour apaiser et guérir le cœur de l'humanité.

Shankar Mahadevan : [Musique]

Namaskar, c'est en effet un privilège et un honneur de contribuer à cette soirée de musique et d'interaction avec notre grand Daaji, et bien d'autres éminentes personnalités estimées sont ici aujourd'hui. C'est une soirée mémorable pour moi, et je suis sûr que c'est une soirée mémorable pour vous tous. J'ai eu une occasion extraordinaire d'échanger avec Daaji, et cela a été une expérience très enrichissante – nous avons évoqué un grand nombre de sujets et je suis vraiment en paix avec moi-même maintenant. Cette soirée musicale, ce que je vais vous présenter, j'espère que vous l'apprécierez tous et que vous passerez un très bon moment. Je voudrais tout d'abord invoquer le Seigneur Ganesh. Je crois que c'est la chanson que les gens du monde entier ont entendue, qu'ils l'ont appréciée et m'ont donné leur amour.

[Musique]

Daaji : L'humanité est confrontée à une grande crise. Avant de poursuivre, je voudrais rendre hommage à tous les travailleurs qui sont sur le front dans le monde entier et qui travaillent sans relâche pour sauver des vies.

Je suis de tout cœur avec tous ceux qui ont perdu des êtres chers à cause du COVID. Je compatis également avec tous ceux qui ont perdu leur emploi ou leurs moyens de subsistance et qui sont aux prises avec des difficultés à cause de cette pandémie.

Mais en tant qu'espèce humaine nous sommes des êtres résistants. Je ne doute pas de notre capacité à surmonter n'importe quelle crise si nous restons unis. Quel est notre plus grand défi aujourd'hui ? Ce n'est pas le COVID. C'est notre incapacité à nous accueillir à bras ouverts en tant qu'êtres humains.

Le mot « Yoga » signifie en sanskrit « unité ». Si vous réfléchissez à ce mot « unité », il est présent dans les mots « opportunité » et « communauté » ; il est également présent dans le mot « immunité ». Lorsque je suis uni dans mon Soi (S majuscule), j'ai l'immunité. C'est un état de bonne

santé ; tout comme celui qui est installé dans le *swa*, le Soi, est considéré comme *svasthya*. La non-violence, *ahimsa*, est l'un des principes fondamentaux du yoga. L'*ahimsa* est un engagement à la non-violence qui se manifeste par la compassion envers toute vie. La compassion est l'amour en action pour le bien-être de l'humanité. En fait, cette qualité de compassion surpasse même celle de l'*ahimsa*. La non-violence, c'est choisir de ne pas faire une chose qui pourrait blesser quelqu'un. La compassion, quant à elle, est le fait d'agir pour apaiser la douleur des autres.

Il n'y a rien de plus contagieux que la compassion. Nous commençons par l'auto-compassion. Nous la développons et l'appliquons à toute l'humanité. Je prie humblement pour que chacun d'entre nous fasse l'expérience de cette étincelle de compassion dans son cœur. C'est la compassion qui va nous unifier.

Seule la compassion peut vaincre les préjugés. Je prie pour que tous les êtres humains embrassent au moins la non-violence, et si nous nous élevons à un niveau de compassion plus élevé, nous suivrons la voie tracée par Swami Vivekananda et mon Guruji Shri Ramchandra ji , appelé également Babuji, en unissant l'humanité autour d'une aspiration supérieure d'unité, d'unité totale.

Shri Shripad Naik, Ministre d'État de l'Union pour l'AYUSH (charge indépendante) et la Défense, Gouvernement de l'Inde :

Namaskar.

Cette Journée internationale du yoga 2020 sera un jalon important dans le parcours visant à faire connaître au monde les pratiques du yoga, puisqu'elle a été lancée officiellement par les Nations Unies et inspirée par la vision extraordinaire de notre honorable Premier ministre Shri Narendra Bhai Modi ji il y a quelques années. Je félicite Daaji et le Yogrishri Swami Ramdev ji pour leurs efforts visant à faire connaître le yoga au monde et pour s'être réunis à cette occasion, et je suis heureux d'y participer à leurs côtés.

Jai Hind Jai Yoga.

Shri Taranjit Singh Sandu, ambassadeur de l'Inde aux États-Unis :

Namaste.

Permettez-moi de commencer par féliciter toute l'équipe de l'Institut Heartfulness d'avoir organisé un événement virtuel mondial de musique, de méditation et de yoga à l'occasion de la Journée internationale du yoga. Je félicite Heartfulness d'avoir obtenu une si grande participation du monde entier et d'avoir fait un succès du thème de cette 6^e Journée internationale du yoga – *Ghar Ghar Se Yoga*, c'est-à-dire « Le yoga à la maison ». Soyez en bonne santé, soyez en sécurité. Bonne Journée internationale du yoga.

Daaji :

Notre *Brahma vidya*, qui se transmet de génération en génération, est gratuite. On ne peut fixer un prix à *Brahma vidya*. Ce savoir est transmis du guru à son disciple, et cela dure depuis des millénaires. Dès que nous mettons une étiquette avec un prix, nous détruisons l'essence du yoga.

La grande personnalité qui a fait des *Asanas* un mot courant dans le monde entier est parmi nous. Vous savez de qui je parle – de la grande personnalité qui s'appelle Yogrishi Swami Shri Ramdev Baba. Il nous a rejoints aujourd'hui. Je demande à Baba Sri Ramdev ji de bien vouloir partager avec nous quelques paroles issues de sa sagesse et de son expérience. Aujourd'hui est un jour propice ; écoutons ce qu'il nous dit. Je vous en prie Swami ji.

Ramdev ji :

Daaji, salutations du fond du cœur. En trouvant en vous un frère aîné, un grand penseur, un mentor et une grande âme, je suis bouleversé. Et je pense que Dieu a une loi et un plan, et qu'un travail est en cours dans le monde pour le bien-être de tous, grâce à l'Ashtanga Yoga, au Sahaj Marg, à Heartfulness et à la science de nos ancêtres, dont nous sommes devenus les instruments.

La signification de Yoga est « union » et la Fondation Patanjali et Heartfulness, Ram Chandra Mission, sont unies.

Le vénérable Lalaji Maharaj, le vénérable Babuji Maharaj, le vénérable Chariji Maharaj et tous ces anciens nous guident. En suivant le chemin octuple du Yoga, nous éliminons les habitudes indésirables (*Yama*), nous imprégnons des qualités nobles (*Niyama*), alignons notre posture (*Asana*), alignons notre flux d'énergie et notre respiration (*Pranayama*), retirons les sens vers l'intérieur (*Pratyahara*), concentrons notre intention et notre pensée vers le Centre (*Dharana*), élargissons notre conscience par la méditation (*Dhyana*) et nous absorbons dans l'état d'équilibre absolu (*Samadhi*). Alors, comment transformer totalement les trois ou quatre mots que vous utilisez, comme corps, esprit, âme, pensées et émotions ?

Ici, vous nourrissez une vie divine, une vie de connaissance divine, de dévotion au divin, de travail divin et de nature divine. Un simple être humain peut s'élever jusqu'à la demeure divine, et vous y parvenez grâce au processus du nettoyage, à la prière, et j'ai également dit que grâce à Heartfulness, l'ère d'une révolution pacifique a commencé.

Je suis touché de vous avoir trouvé. En cette Journée internationale du yoga, vous avez assuré la coordination avec le ministère de l'AYUSH, avec les grandes personnalités de ce pays dans le domaine du yoga et avec les grands musiciens qui ont prêté leur voix au monde – le musicien classique indien, Pandit Jasraj ji, notre très cher Shankar Mahadevan ji, et le respecté Shashank Subramanyam ji. Je leur adresse à tous mes salutations.

Je suis heureux que la Journée internationale du yoga tombe en même temps que la Journée mondiale de la musique, le 21 juin. Le yoga, est musique. Puisse la vie même être musicale et toute la création être la musique de Dieu. Tant de personnes ont donné leur temps pour cela et pour le divin. Elles ont donné une motivation à tous. Et je salue toutes les grandes âmes de ceux qui mènent leur vie de manière divine.

J'aimerais partager deux ou trois petits aspects. J'ai vu le yoga d'une certaine manière. Le yoga n'est pas seulement une pratique. Fondamentalement, la façon dont Daaji enseigne la méditation, dans Heartfulness nous pratiquons la méditation, et la façon dont je me centre sur les gens et leur enseigne des exercices de respiration, des postures de yoga spécifiques et la récitation du OM (je me concentre essentiellement sur les exercices de respiration et les postures et Heartfulness se concentre sur la méditation), nous ne disons pas que le yoga est cela seul. Comme le dit souvent notre vénéré Daaji, les huit membres de l'Ashtanga Yoga sont pour nous, ainsi que pour toute l'humanité, pour la pureté de notre vie à titre individuel et collectif.

Les *Yamas* sont pour la vie en communauté et les *Niyamas* sont pour la vie intérieure. Si vous n'êtes pas capable de vous asseoir correctement, comment allez-vous vous asseoir pour méditer ? Si vous ne pratiquez pas d'exercices de respiration, comment aurez-vous la pureté du corps, de l'esprit, des sens et de la conscience ? Si vous n'êtes pas capable de mettre vos sens en retrait, comment allez-vous exercer un contrôle sur eux ? Si vous n'êtes pas capable de concentrer votre esprit sur une seule pensée, de méditer et de vous absorber, comment allez-vous réguler votre esprit et le maîtriser ? Sans transcender l'esprit, comment allez-vous voir l'âme et la magnificence de Dieu ?

Il existe un processus pour cela. Comme en science, il y a différentes étapes. Qu'il s'agisse de sciences, de mathématiques, d'affaires, de politique ou d'une organisation, il y a une structure. Le yoga a lui aussi une structure. Ce sont les étapes complètes du yoga. Lorsqu'une personne vit une vie de yoga (j'ai vu des gens choisir le yoga pour la santé, la richesse, la paix, l'harmonie, la libération, le salut et la liberté), je leur dis : « Une vie sera construite, et avec elle le but de la vie, la libération, sera également atteint. Ayez les meilleures intentions, ce que nous appelons des intentions pures. Si vous recherchez la gloire, l'orgueil, le prestige, le pouvoir, la richesse ou la gloire, toutes ces choses peuvent également être obtenues, mais ne les recherchez pas. »

Je n'ai jamais voulu que des millions de personnes m'aient dans cette vie. Aujourd'hui, les gens me disent : « Swami ji, vous êtes une célébrité reconnue dans le domaine du yoga. Vous avez tant de richesse, tant de prospérité ».

Je leur dis : « Je n'ai qu'une seule prospérité, et le reste est un produit. » Oui, le yoga apporte beaucoup de richesse, beaucoup de pouvoir et beaucoup de bonheur.

Pujya Daaji a déjà partagé certaines choses avec nous. Je n'ai que deux ou trois choses à dire. J'ai enseigné à des millions de personnes des exercices de respiration et quelques postures de yoga particulières pour des maladies particulières – pour l'obésité, le mal au dos et d'autres maladies comme l'hypertension et le cancer. Pour chacune d'elles, plusieurs postures sont utiles.

La plupart des bienfaits, disons 90 à 99 %, pour une vie sans maladie et sans stress viennent des exercices de respiration. J'ai partagé avec Pujya Daaji les cinq principaux et tous les autres aussi.

Dans la vie, quoi qu'il arrive, ne pratiquez pas le yoga une seule fois, car le yoga fait partie intégrante de notre vie quotidienne. Certaines personnes se présentent à la Journée internationale du yoga et ce jour-là font quelques postures, un peu de méditation, puis prétendent avoir fait du yoga. Il est inutile de vous y mettre officiellement : vous pouvez faire du yoga pendant cinq ou dix minutes, mais commencez quelque part. Commencez à méditer pendant une ou deux minutes, faites des exercices de respiration pendant cinq ou dix minutes, mais commencez quelque part. Si vous continuez à le faire tranquillement, un jour vous atteindrez une étape. Donc, au moins cinq exercices de respiration.

J'ai également dit à Daaji et aux pratiquants de Heartfulness, qui sont des millions, qu'ils devraient envisager de faire cinq à sept minutes d'exercices de respiration avant de commencer à méditer. Et le vénéré Daaji a inspiré les gens à faire de même. Il a encouragé tout le monde, et pour cela aussi, je me sens profondément touché.

La *bhastrika* (respiration profonde au niveau de la poitrine) peut être effectuée à un rythme doux, moyen ou rapide, selon l'âge et la capacité. Puis *kapalabhati* (estomac), puis *anulom-vilom*, la respiration alternée, et *bhramari* (comme une abeille qui bourdonne), et OM. Ce sont les cinq exercices de base, et vous pouvez les considérer comme obligatoires. Parce qu'alors, les processus du corps et de l'esprit, et les muscles, sont en équilibre.

La plus grande difficulté de la méditation est de garder l'esprit tranquille. En une minute, votre esprit se calme et il existe de nombreuses techniques révélées par le vénéré Daaji. Et dans nos écritures, dans notre littérature, dans la méditation, nous nous concentrons sur le son du OM, la Lumière Divine. Dieu ne signifie pas n'importe quelle idole. La Lumière.

Le vénéré Daaji a dit à maintes reprises qu'il y a tant d'idées fausses au nom de Dieu, au nom de la religion. Et il y a aussi de l'hypocrisie, et des affaires faites au nom de Dieu, et beaucoup de peur est répandue parmi les gens. On leur dit qu'il y a des dieux, et que si vous ne les apaisez pas, la vie va tourner à la catastrophe. Dieu n'est pas assis là pour nous créer des catastrophes. Dieu est présent dans chaque pore de notre être, dans chaque particule de la création et dans l'esprit de chacun. Et pour le connaître, le premier endroit où il faut regarder est le cœur, selon les Écritures, et selon Daaji.

प्रदियस्य आत्मा मनुष्यमात्र कशोयअंतरात्मा सदाजना :

Du chakra du cœur, au chakra *Ajna*, aux sourcils, au chakra couronne, puis au *brahmarandra*, Daaji vous parle souvent de ce *yatra*. Ainsi, après *anulom-vilom*, nous faisons la méditation sur le OM. Cinq à dix à quinze minutes d'*anulom-vilom*, puis faites cinq à sept fois *bhramari*, puis vous entrez automatiquement en méditation. Vous pouvez donc faire ces exercices de respiration entre un minimum de cinq minutes jusqu'à vingt à vingt-cinq minutes. Lorsque vous faites ces sons, vous commencez automatiquement à dire OM.

Et il arrive un moment où vous n'avez besoin d'aucun son ou mantra. Parce que ce qu'on appelle l'essence du Divin, l'essence du cosmos, est au-delà des chants, au-delà des sons, des formes, du monde entier, et au-delà de ce qui est visible en nous et au-delà de nous, au-delà de tout. C'est Dieu, dont la forme est considérée comme le monde manifesté et qui est considéré comme le créateur de l'univers.

Sans Dieu, personne ne peut créer une particule de l'univers, ni un atome, ni une cellule dans le corps humain. De nombreux noms sont donnés à ce Principe divin dans l'univers.

Donc, pour nous épargner la maladie et nous amener à des états profonds de méditation, l'outil puissant est le Yoga, et avec, la spiritualité, quelques exercices de respiration et la méditation Heartfulness.

Daaji : Merci beaucoup, *Saheb*.

Ramdev ji : Pujya Daaji, à vous et aux méditants Heartfulness, je salue de tout cœur toutes les âmes divines. Prenons ensemble l'engagement aujourd'hui de suivre l'Ashtanga Yoga. Nous élèverons notre vie en pratiquant *Yama, Niyama, Asana, Pranayama, Pratyahara, Dharana, Dhyana, Samadhi* et Heartfulness. Nous trouverons la vie divine. Cette résolution entraînera de grands changements dans notre vie.

Je salue une fois de plus le vénéré Daaji et toutes ces âmes divines, nos âmes, nos guerriers divins. Même en cette période de crise, ils aident des millions de personnes.

Daaji : Je vous remercie Baba ji d'avoir pris du temps pour nous. Vous êtes toujours très occupé. Merci beaucoup, merci beaucoup ! Mes *pranams* les plus sincères. Que Dieu vous donne une longue vie, une vie en bonne santé et que vous continuiez à servir l'humanité tout entière.

Shankar Mahadevan :

Mesdames et Messieurs, mes deux frères Ehsaan et Loy et moi-même composons de la musique depuis vingt-cinq ans, et cette chanson est l'une de celles qui tiennent une place particulière dans notre cœur et je suis sûr que même pour Heartfulness, c'est une chanson spéciale.

[Musique]

Daaji : En tant que parents, nous avons constamment le souci de comment élever nos enfants, quel cadeau leur faire, quel type de cadeau leur faire, qui soit durable et qu'ils puissent transmettre à la génération suivante – le cadeau de la spiritualité.

Et qu'est-ce que la spiritualité ? Rendre la vie musicale, la vie plus vivante, la vie plus centrée. Même dans la Gita, le Seigneur Krishna en parle : C'est cet esprit centré qui crée un esprit contemplatif, et cet esprit contemplatif peut créer l'harmonie. C'est cette harmonie qui vous donne le bonheur. Mais d'où vient cet esprit centré ? Un esprit centré est produit par la méditation. Vous faites à présent le lien entre méditation et bonheur.

Mais la méditation peut apporter bien plus que le bonheur. Il s'agit d'aller au-delà de *sat-chit-anand*. Beaucoup deviennent fous : « Oh, je voudrais atteindre *sat-chit-anand* ou en faire l'expérience. » C'est bien. Il ne fait aucun doute que cela vient en cours de route. Quand nous sommes à *Sahasrara-dal-Kamal*, nous faisons l'expérience de l'état de *sat-chit-anand*. Aller au-delà est la promesse de l'Institut Heartfulness. Grâce à ses pratiques, on peut aller au-delà, en prenant même congé de la béatitude. En renonçant même à cette béatitude. Voici donc la promesse. Comment la transmettre à la génération suivante ? Tant que je ne l'ai pas en moi, comment puis-je en parler et inspirer les jeunes cœurs ?

Je ne blâme pas les jeunes d'aujourd'hui qui disent : « Je ne crois pas en Dieu, pourquoi devrais-je ? » Parce que même les croyants n'ont pas réellement la foi, même pas dans leur croyance. Ils doivent

aller plus loin, non seulement en croyant, mais en vivant véritablement ce en quoi ils croient. Réalisez cela. Je prie donc pour qu'en ce jour très important nous puissions tous nous qualifier pour atteindre cet état de Yoga et être également en mesure de transférer cette richesse de spiritualité à la prochaine génération et aux générations suivantes.

Shankar Mahadevan : Avec l'Institut Heartfulness, il y a tellement d'enfants qui sont associés et on leur donne des pouvoirs spéciaux et des formes d'éducation étonnantes. J'ai été stupéfait de voir des enfants faire ces activités étonnantes, alors voici une chanson dédiée à tous ces enfants, et cette chanson s'appelle *Taare Zameen Par*.

C'est une chanson que je voudrais dédier à tous les enfants spéciaux du monde, qui sont vraiment spéciaux car ils sont des enfants de Dieu. Ce sont des étoiles qui sont descendues sur Terre. *Taare Zameen Par* pour vous.

[Musique]

Daaji : Namaste.

Pandit Jasraj : Je vous salue, Monsieur. Merci beaucoup.

Daaji : Comment allez-vous, Monsieur ?

Pandit Jasraj : La grâce de Dieu et vos bénédictions, Monsieur.

Daaji : Je vous en prie, ne m'appellez pas « Maharaj » !

Pandit Jasraj : Ce n'est pas grave, considérez cela comme ma façon de parler.

Daaji : Considérez-moi comme votre fils. Vous pouvez m'appeler Kamlesh et je serai heureux.

Pandit Jasraj : Puis-je dire Kamlesh ji ?

Daaji : Oui. Nous aimerions entendre votre message à nos jeunes en cette Journée internationale du yoga.

Pandit Jasraj : Je dis seulement ceci : servez vos parents, la dévotion envers le Maître, les enseignements du Maître et votre pratique. Pratiquez - que ce soit en yoga, en musique, aux échecs, ou quoi que vous fassiez – il est essentiel de pratiquer.

Le corona peut donc être utilisé pour développer très facilement la compassion.

Daaji : Oui, oui.

Pandit Jasraj : Je dis seulement qu'il est très important dans la vie de servir ses parents et d'être dévoué au Maître.

Daaji : Nous allons partager ce message, c'est certain. Il sera partagé sous votre nom, vous êtes très respecté et votre personnalité est très connue de nos jeunes.

Il y a certains ragas, comme le vôtre : Bhairav. Si ce monde doit être recréé et si Dieu devait transmettre ce qui était le meilleur dans le Yuga précédent, alors je demanderais à Dieu : « Je vous en prie, prenez ces sons d'*Ahir Bhairav* chantés par Pandit Jasraj ji, et le *Raga Durga* de Hariprasad ji, et *Shudh Kalyan* d'Amir Khan Saheb, et emportez-les dans la prochaine création.

Je l'imagine beaucoup. Je ne sais pas si cela arrivera ou non, c'est la miséricorde de Dieu. En vous écoutant, je suis vraiment fasciné, heureux et même bienheureux. C'est magnifique, magnifique, magnifique. Je ne prendrai donc pas beaucoup de votre temps, Monsieur. Dormez bien, Monsieur, reposez-vous bien, Monsieur.

Pandit Jasraj : [Musique]

Daaji : Merci Pandit ji d'avoir partagé cela avec nous. Puisse votre musique continuer à nous inspirer, en particulier en ce 21 juin que nous appelons la Journée internationale de la musique, à inspirer les cœurs du monde entier.

Daaji : Je souhaite mentionner spécialement la diaspora indienne aux États-Unis. Elle s'est manifestée en grand nombre pour participer à ce programme et le soutenir. Je tiens à saluer pour leur soutien le ministère de l'AYUSH, de l'Inde, le Service d'information des Nations unies et plusieurs centaines d'organisations privées, culturelles, professionnelles et humanitaires, y compris des sénateurs et des membres du Congrès américain, qui ont répondu à notre appel à l'union autour de la compassion, rendant celle-ci contagieuse.

Je vous encourage tous également à faire tout ce qui est en votre pouvoir pour aider les autres en ces temps troublés, en matière de dons, de temps et de talent, en soutenant toute organisation caritative de votre choix.

Babuji, le fondateur de Heartfulness, a créé cette organisation avec pour objectif principal d'aider l'humanité souffrante à trouver un ancrage pour se diriger vers une vie plus élevée. Notre mission à cette fin est de porter le cadeau de la méditation dans chaque foyer du monde, de manière totalement gratuite. Je dois répéter que cette institution s'efforce de servir toute l'humanité dans le monde entier et chaque foyer qui peut apprendre cet art de la méditation et adopter le yoga comme mode de vie.

La science a validé les bienfaits de la méditation, que nos sages partagent avec nous depuis des millénaires. La méditation est le seul moyen pour apporter une transformation au plus haut niveau de la conscience. La caractéristique la plus importante de la méditation Heartfulness est *pranahuti* ou la transmission. Il s'agit de l'essence qui nourrit très profondément l'âme. Elle enrichit notre âme. Par l'intermédiaire de notre cœur, elle infuse tous les niveaux de notre être, nous transformant à partir de l'intérieur. La preuve ultime de la transformation apportée par cette pratique du cœur est notre être transformé, et la manière dont nous changeons d'instant en instant.

L'Institut Heartfulness est enraciné dans son engagement à servir l'humanité sans distinction de religion, de race et de culture. Il dispose de formateurs et de pratiquants dans plus de cent soixante pays du monde.

Nous enseignons la méditation et proposons plusieurs outils et techniques de réduction du stress aux adultes comme aux enfants. J'aimerais maintenant vous inviter tous à vous joindre à moi pour une séance guidée de relaxation et de méditation Heartfulness. Cette méditation est pour chacun d'entre vous, et pour l'humanité Tout entière. Cette méditation sera soutenue par la transmission yogique. Veuillez garder votre cœur ouvert et réceptif pendant que nous méditons.

La relaxation commence :

Asseyez-vous confortablement et fermez lentement et doucement les yeux.

Commençons par les orteils. Remuez vos orteils. Maintenant, sentez-les se détendre.

Sentez l'énergie de guérison de la Terre monter dans vos pieds et vos chevilles, puis jusqu'aux genoux, détendant le bas de vos jambes.

Sentez maintenant l'énergie de guérison monter dans vos jambes et les détendre. Détendez vos cuisses.

Détendez maintenant profondément vos hanches, votre ventre et votre taille.

Détendez votre dos. Du haut jusqu'en bas, tout votre dos est détendu.

Détendez votre poitrine et vos épaules. Sentez vos épaules fondre.

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

Maintenant, relâchez les muscles de votre cou. Amenez votre conscience jusqu'à votre visage. Détendez votre mâchoire, votre bouche, votre nez, vos yeux, le lobe de vos oreilles, les muscles du visage, votre front, jusqu'au sommet de votre tête.

Sentez que tout votre corps est complètement détendu.

Scannez votre système du haut vers le bas, et s'il y a encore une gêne, une tension ou une douleur dans une partie de votre corps, passez-y encore un peu de temps pour l'immerger dans l'énergie de guérison de la Terre.

Lorsque vous êtes prêt, portez votre attention sur votre cœur. Restez-y un moment. Sentez-vous immergé dans l'amour et la lumière de votre cœur.

Maintenant, supposez que la source de la lumière divine qui est présente dans votre cœur vous attire vers l'intérieur.

Détendez-vous doucement dans ce ressenti. Si vous vous apercevez que votre conscience dérive vers d'autres pensées, ne luttez pas contre elles et ne les entretenez pas non plus. Laissez-les être, tout en vous rappelant seulement que vous méditez sur la source de la lumière divine dans le cœur.

Laissez-vous absorber de plus en plus à l'intérieur.

[Méditation]

Maintenant, en gardant les yeux fermés, sortez doucement de la méditation. Observez et savourez la condition que vous venez de vivre. Laissez cette condition faire une partie de vous. Ouvrez lentement les yeux, en emportant la condition avec vous. Méditez de cette façon aussi souvent que vous le souhaitez. Vous pouvez également prolonger progressivement la durée de la méditation jusqu'à une heure. Vous chéririez ce voyage intérieur.

Daaji : Avant de conclure cet événement par un enregistrement du Pandit Jasraj ji, j'aimerais encore une fois vous remercier de vous être joints à nous pour cette occasion. Puisse la Lumière et l'amour divins qui sont déjà présents dans votre cœur s'étendre pour étreindre le monde entier dans l'amour, la compassion et l'unité.

Namaskar.