



L'ÉMERGENCE
CENTRE BRAHMA KUMARIS

Cours de méditation du Raja Yoga

Résumé - Leçon 1

Apprendre à méditer

La méditation du Raja Yoga est essentiellement spirituelle. La pensée est l'outil que l'on utilise pour méditer. Cette forme de méditation vise la maîtrise de l'esprit. La méditation, c'est simplement l'art de bien penser, d'aller à l'intérieur de soi pour y découvrir ce qu'il y a de meilleur. Par la méditation, on fait émerger ses aspirations les plus profondes.

Au-delà d'un simple exercice de détente, la méditation est un voyage en soi. La méditation permet de se redécouvrir et de se transformer.

Observer ses pensées

Dans l'apprentissage de la méditation, le premier exercice consiste à observer ses pensées et ainsi constater leur nature et leur diversité. À partir de cette observation, il sera ensuite possible de faire le tri dans ses pensées et de choisir lesquelles on veut créer dans son esprit.

Les caractéristiques des pensées

Les pensées ont une vitesse, une profondeur, une direction et une qualité. On peut apposer un sceau de qualité aux pensées comme on le ferait pour un matériau. Si certaines pensées sont élevées, positives ou bien fonctionnelles, d'autres peuvent être inutiles voire négatives.

Les pensées élevées, positives

Ce sont des pensées basées sur des valeurs intérieures, spirituelles. Ces pensées sont orientées sur la découverte de qualités en soi et chez les autres, et sur une vision positive de chaque scène de la vie. Ces pensées procurent une douce paix, un sentiment de respect de soi et une satisfaction intérieure. Elles permettent de faire l'expérience de la joie de vivre, de la confiance en soi, de l'appréciation des autres. Elles contribuent à développer en soi une personnalité harmonieuse et à créer une vision optimiste de l'avenir.

Voici différents exemples de pensées positives :

Je suis un être de paix ; je suis calme et détendu.

Je suis contenté, satisfait. J'ai confiance en moi.

Ce qui m'arrive est bénéfique, j'en vois les avantages.

Je ne me laisse pas déranger par qui que ce soit, ni par quoi que ce soit.

Je suis emplie de bonté.

Les pensées fonctionnelles

Ce sont des pensées pratiques qui sont nécessaires à l'accomplissement d'une tâche, à la gestion de la vie quotidienne.

Voici différents exemples de pensées fonctionnelles :

Qu'est-ce que je vais préparer pour le dîner ?
Je ne dois pas oublier d'aller chercher les enfants à la garderie.
Comment lui demander cela ?
Analyser une situation, créer un projet, imaginer, étudier, décider.

Les pensées inutiles

Ce sont des pensées qui provoquent une dépense d'énergie mentale et une perte de temps. Une personne dont l'esprit génère de telles pensées sera moins productive et ne profitera pas pleinement du moment présent.

Voici quelques exemples de pensées inutiles :

Si j'étais arrivé plus tôt, cela ne se serait pas produit de telle façon. Puis, si... (hypothèses inutiles)
Continuer à remettre en question des décisions déjà prises, sans pouvoir apporter de changement.
Revenir sur des scènes du passé, sans but précis, sans essayer d'en retirer un bénéfice.
Laisser son imagination divaguer.
Se créer inutilement de nouveaux scénarios.
Passer des commentaires sur les personnes, sur les choses.

Les pensées utiles deviennent inutiles lorsqu'elles surviennent en grand nombre et à répétition.

Les pensées négatives

Ce sont des pensées déclenchées par nos faiblesses de caractère, que ce soit la colère, l'avidité, la jalousie, l'égoïsme, etc. Elles ont un effet néfaste sur la personnalité en générant des sentiments de tristesse, de perte de joie de vivre, de tension, de découragement, de déception, de désir de changer les autres, etc. Elles entraînent un manque de confiance en soi, en la vie et chez les autres. Ce sont des pensées qui affectent notre bien-être.

Voici quelques exemples de pensées négatives :

C'est toujours à moi que ça arrive ! (pessimisme)
J'ai trop de choses à faire, je n'y arriverai jamais ! (fatigue, découragement)
Elle est comme ceci... Il est comme cela... (esprit tourné vers les défauts des autres)
Eh ! Que ça va mal ! (voir le négatif dans la situation)
Tout ce que je dis, ce n'est jamais correct... (faible image de soi)

Exercices suggérés pour la semaine

Réflexions personnelles

- Quels sont mes buts en suivant ce cours de méditation ?
- Quel est l'aspect particulier de ma personnalité que j'aimerais transformer ou améliorer ?
- Énumérez cinq termes ou expressions qui vous ont le plus touché durant le cours ?
- Notez quelques idées qui se rattachent à ces termes.

Exercices quotidiens

Quelques minutes le matin :

- Aujourd'hui, je me propose d'observer mes pensées positives, utiles, perdues ou négatives.
- Je décide de remplacer quelques pensées perdues ou négatives par des pensées élevées.

Plusieurs fois dans la journée :

- J'observe avec quoi j'occupe mon esprit.
- Est-ce que la plupart du temps, j'utilise mon esprit pour créer des pensées élevées, constructives, utiles ou est-ce que je laisse des pensées négatives et des pensées perdues occuper mon esprit ?
- Je prends conscience qu'il est possible de transformer ma façon habituelle de penser en créant des pensées positives sur moi-même et sur les autres.

Quelques minutes le soir :

- Je révise ma journée.
- Ai-je bien profité de ma journée ? Ai-je ressenti des moments de bonheur ?
- Sinon, est-ce que je peux en identifier les causes ?
- Ai-je été capable d'observer mes pensées ?
- Ai-je réussi à transformer une ou quelques pensées ordinaires en pensées élevées ?

Méditer, c'est...

Approfondir la connaissance de soi.

Retourner vers son état de paix originel.

Rétablir l'amour du soi.

Créer des pensées élevées et développer des sentiments bienveillants.

Redécouvrir son espace intérieur de calme, de silence.

Atteindre un plus haut niveau de conscience.

Pensées pour la méditation

*Je m'installe confortablement...
Autant que possible, je garde mon dos droit, sans tension...
Mes yeux sont ouverts ou semi-ouverts, je les pose doucement sur un point devant moi...
J'inspire et j'expire lentement...
Je prends conscience de ma respiration...
J'inspire et j'expire doucement...
Je me détends...
Je relâche mes épaules...
Je détends tout mon corps...
Je détends mes pieds... mes jambes...
Je détends mon bassin... mon dos... mes mains... mes bras... mes épaules...
Je détends ma nuque... mon visage... Je déplisse mon front...
J'inspire et j'expire doucement...
Mon corps est calme et détendu...
Mes yeux sont toujours ouverts ou semi-ouverts, posés doucement devant moi...*

*Je prends conscience du calme qui se trouve à l'intérieur de moi...
Un doux silence m'habite...
Des vagues de paix m'enveloppent...
J'aime la paix...
J'accepte que la paix s'installe en moi...
Je respire la paix...
Je me concentre sur ce sentiment de paix profonde...
Je suis paisible...
La paix rayonne en moi...
Pendant quelques instants, je reste là, dans le silence, à goûter à la douceur de cette paix...*

*Mon esprit devient calme et clair...
Je me sens contenté et tranquille...
Je découvre un espace de paix à l'intérieur de moi...
J'aime la paix...
J'aime cet espace de silence et de calme...
Je peux revenir aussi souvent que je le souhaite dans cet espace de paix...
Lentement et avec beaucoup de douceur, je ramène mes pensées dans la pièce où je me trouve...
Et je m'appête à poursuivre mes activités.*