

## Cours de méditation du Raja Yoga

### Résumé - Leçon 2

#### Les trois facultés de l'être intérieur

De même que le corps possède des bras et des jambes pour évoluer dans le monde physique, l'être intérieur possède certaines facultés qui lui permettent d'évoluer dans le monde des pensées, des sentiments et des souvenirs. Les trois facultés de l'être sont l'esprit, l'intellect et les empreintes.

#### 1. L'esprit

L'esprit est la faculté qui génère les idées. Il pense, imagine et ressent. Plusieurs sources alimentent l'esprit :

- l'environnement : le temps qu'il fait, l'atmosphère d'un lieu
- les autres personnes : l'entourage familial, professionnel, social, etc.
- notre être intérieur : les expériences du passé et nos traits de personnalité

#### 2. L'intellect

C'est la faculté de la compréhension, du discernement et de la prise de décision. Nous utilisons l'intellect pour analyser, raisonner, expérimenter et distinguer ce qui est vrai de ce qui est faux, ce qui est bon de ce qui est mauvais. L'intellect évalue les pensées, effectue des choix, en vue de la prise de décision. Notre intellect est notre guide; c'est lui qui juge et décide de ce qui doit être accepté ou rejeté.

L'intellect nous permet de mieux nous concentrer, d'ordonner nos pensées et d'être conscient de ce qui nous arrive. Sans la concentration, les pensées passent rapidement d'un sujet à l'autre et on perd notre stabilité. L'esprit peut être guidé par l'intellect qui lui dicte quoi penser. On expérimente ce phénomène lorsqu'on se parle à soi-même, ou bien lorsque l'intellect dirige l'esprit vers des pensées positives et élevées. Il est également possible de faire cette expérience en méditation.

#### 3. Les empreintes

Chaque expérience passée laisse une marque dans l'être intérieur. Plus les expériences se répètent, plus les empreintes sont profondes. Les empreintes font également référence à nos traits de personnalité. Par exemple : une personne que l'on qualifie de « gentille », « de bonne humeur », « altruiste ».

*Surveillez vos pensées,  
elles deviennent vos paroles.  
Surveillez vos paroles,  
elles deviennent vos actions.  
Surveillez vos actions,  
elles deviennent vos habitudes.  
Surveillez vos habitudes,  
elles deviennent votre personnalité.  
Surveillez votre personnalité,  
elle devient votre destinée.*

## **La pratique de la méditation du Raja Yoga**

Il est bénéfique de s'adonner à une pratique régulière de la méditation.

Maintenir une attitude d'intériorisation centrée sur le soi permet d'expérimenter et de redécouvrir notre nature véritable.

Voici en quelques étapes une méthode simple qui vous aidera à mettre en place votre pratique de la méditation. Il s'agit moins d'une technique que d'un guide.

### **La préparation**

- Je mets en place tout ce dont j'ai besoin.
- Je me donne un but, un thème de méditation. Par exemple :
  - . apaiser mon esprit
  - . me réconcilier avec une personne
  - . découvrir mes qualités (ex : la douceur)
- Je m'installe confortablement et je garde les yeux ouverts.

### **L'intériorisation**

- Je me détache de tout ce qui m'entoure et je me détends.
- J'entre dans le silence.

### **La conscience d'âme**

- Je prends conscience que je suis un être spirituel, une énergie vivante.
- Je crée une pensée qui porte sur moi-même : « je suis un être paisible ».

### **L'expérience**

- Je garde cette pensée dans mon esprit. Je me ressens, je me vois comme un être calme, tranquille, paisible.
- J'apprécie les sentiments positifs et les pensées bénéfiques qui naissent à partir de cette pensée initiale.

### **Le retour au quotidien**

- Quand je suis prêt, je ramène ma pensée là où je me trouve.
- Je m'apprête à poursuivre mes activités.

### **La méditation nous aide...**

*À écouter la voix intérieure qui nous guide vers de bonnes actions.*

*À créer consciemment les pensées que nous voulons.*

*À arrêter de courir constamment dans la vie et à modifier nos vieilles habitudes, nos vieux comportements et nos vieux schèmes de pensées.*

*À renforcer l'intellect. La méditation réactive le pouvoir de discerner adéquatement et fortifie la voix de la conscience, nous redonnant ainsi l'aptitude à bien gérer notre vie.*

*Elle nous aide à redevenir conscients de l'âme.*

*À être plus heureux.*

## *Exercices suggérés pour la semaine*

### **Réflexions personnelles**

- Quel est le rôle de l'esprit, de l'intellect et des empreintes ?
- Y a-t-il des habitudes de pensées qui m'amènent à répéter les mêmes paroles et les mêmes actions chaque jour ?
- Quelles nouvelles pensées pourraient m'aider à transformer ces modes de pensées ?

### **Expérience de méditation**

- Réservez-vous 10 à 20 minutes chaque jour. Choisissez un endroit calme. Une lumière tamisée et une musique douce contribuent à créer l'atmosphère appropriée.
- Asseyez-vous confortablement avec le dos droit, à même le sol ou sur un siège. Gardez les yeux ouverts afin de rester bien conscient.
- Prenez quelques respirations, détendez-vous.
- Faites le calme à l'intérieur de vous-même.
- Vos pensées vont progressivement se ralentir et vous vous sentirez devenir paisible.
- Prenez conscience que vous êtes un être spirituel, une énergie vivante. Créez alors une pensée qui porte sur vous-même. Par exemple: je suis un être paisible.
- Gardez cette pensée dans votre esprit. Ressentez-vous comme un être calme, tranquille, paisible.
- Au lieu d'essayer de chasser les pensées qui vous distraient, observez-les simplement et revenez à la pensée initiale que vous avez créée : je suis un être paisible.
- Voyez et appréciez les sentiments positifs et les pensées bénéfiques qui peuvent naître en vous à partir de cette pensée initiale.
- Pendant quelques minutes, faites l'expérience de ces sentiments agréables. Doucement, reprenez contact avec votre environnement.

## *Pensées pour la méditation*

*Je m'installe confortablement... Mes yeux sont ouverts...  
J'inspire et j'expire doucement...  
Je me détends et j'entre dans le silence...  
Dans ce silence, doucement je m'éloigne du monde extérieur...  
Je me détache de tout ce qui m'entoure... je suis détendu... paisible...*

*Pendant les prochaines minutes, j'accepte de mettre de côté mes obligations quotidiennes...  
Je ne pense plus aux autres...  
Peu à peu, mes pensées ralentissent...  
Je suis calme et détendu...*

*J'entre en moi-même...  
Je prends conscience que je suis un être spirituel...  
Je suis comme de la lumière...  
Une lumière concentrée, douce et puissante...  
Je suis une énergie vivante, paisible, emplie d'amour...*

*Aujourd'hui, je veux faire l'expérience de mon identité véritable...  
Qui suis-je ?...  
Je suis un être qui pense... qui ressent... qui agit...  
Je suis un être subtil... immatériel...  
Je suis une énergie vivante... un être de paix...  
Je m'étais perdu depuis longtemps...  
Et maintenant, je me retrouve avec moi-même, si bien... si paisible...  
Je suis un être spirituel... un acteur dans la pièce de théâtre du monde...  
J'observe les différentes scènes... avec humour... et détachement...  
Au fond de moi, je sens un amour profond qui m'emplit totalement...  
Je m'aime... J'aime aussi ce corps et j'en suis détaché...  
J'aime tous les êtres humains... d'un amour pur... intense...  
Je suis un être de paix... d'harmonie... de sagesse...  
Je suis léger... contenté... Je suis un point d'énergie...*

*Je m'emplis de paix...  
Je suis bien... avec moi-même... et l'univers...  
Peu à peu, je reprends contact avec mon environnement...  
Lentement, je m'appête à reprendre mes activités.*