



L'ÉMERGENCE  
CENTRE BRAHMA KUMARIS

## Cours de méditation du Raja Yoga

### Résumé - Leçon 3

#### Se définir comme être

Lorsqu'on étudie le fonctionnement intérieur de notre esprit, de notre intellect et de nos empreintes, on comprend que l'on est un être subtil, spirituel, qui pense, qui ressent, qui réfléchit. Dans le Raja Yoga, on appelle cet être intérieur, l'âme. Le corps est perçu comme le véhicule, et l'âme comme le conducteur. Tandis que le corps est limité par le temps et l'espace, l'âme, l'être subtil, ne connaît aucune limitation.

Qui suis-je ? Quelle est ma véritable identité ? *Je suis une âme, un être immatériel qui anime ce corps. Je ne suis pas ce corps auquel je m'identifie depuis longtemps. Je suis un point de conscience extrêmement puissant, un être vivant.*

#### Les caractéristiques de l'âme

##### La forme

L'âme est un point conscient d'énergie lumineuse et spirituelle que les yeux physiques ne peuvent pas voir.

##### La position

L'âme est située au centre du front, derrière les yeux. Elle est distincte du cerveau. Le cerveau est l'ordinateur et moi l'âme, le programmeur.

##### Le rôle

L'âme vit ses expériences à travers le corps. C'est moi l'âme qui anime le corps.

##### La longévité

L'âme ne peut être ni créée ni détruite. Elle est éternelle et impérissable. Contrairement au corps, l'âme ne peut pas mourir.

##### La nature originelle

Les qualités originelles de l'âme sont la pureté, la paix, l'amour, le pouvoir et la félicité. Le but de la méditation est d'expérimenter chacune de ces qualités et de les faire émerger.

#### Devenir conscient de l'âme

Lorsqu'il est question de choses abstraites et subtiles, il est normal qu'il y ait quelques difficultés à comprendre leur existence. Lorsqu'il s'agit de choses bien concrètes, nul effort n'est requis pour en être conscient puisqu'il s'agit d'évidences. La méditation permet de prendre conscience de soi comme une âme, et non plus comme un corps. La première étape pour être conscient de soi, c'est-à-dire conscient de l'âme, c'est de se visualiser, de se ressentir comme un point

d'énergie au centre du front. Cela permet ensuite de mener sa vie en se considérant comme un être spirituel et de faire ainsi l'expérience de ses qualités originelles.

Dans l'enseignement du Raja Yoga, il est souvent question de « conscience d'âme » par comparaison avec la « conscience du corps ». Pour tout être humain, la conscience du corps est continuellement présente puisqu'on vit dans un corps. On peut ainsi définir la conscience du corps comme un automatisme qui nous amène à nous référer à la matière, au monde physique pour la gouverner de notre vie. Cet automatisme s'est développé tout au long de notre vie. À l'inverse, puisque le niveau de conscience d'âme ne nous est pas naturel, un certain effort est requis pour le développer.

On utilise la méditation pour nous aider à développer une conscience nouvelle : « la conscience d'âme ». La méditation du Raja Yoga permet à chacun de faire l'expérience d'être une âme. Cette rencontre, cette union avec le soi favorise la maîtrise des pensées ; elle permet de se libérer des influences négatives et ainsi d'améliorer sa vie.

### **La pratique de la méditation**

De plus en plus de gens intègrent la méditation à leur emploi du temps quotidien. La méditation du Raja Yoga est plus qu'un simple exercice de relaxation, elle permet à l'âme de retrouver son état naturel de paix. Retrouver la paix intérieure de façon stable dépasse la simple détente. Cela exige une transformation des aspects de la personnalité qui sont à l'origine d'un certain manque de paix. D'où l'importance de bien se connaître et de comprendre la dynamique intérieure de l'être.

La méditation offre une nouvelle compréhension de soi et permet de transformer ses réactions face aux événements. Elle consiste à redécouvrir, apprécier et utiliser les qualités positives qui sommeillent en nous. Pour atteindre des résultats satisfaisants, la méditation, comme toute autre activité, demande une pratique régulière. Si un peu de temps y est consacré chaque jour, la méditation devient vite une habitude bénéfique qui récompense généreusement des efforts investis.

### **Les techniques de base de la méditation**

#### Le barattage

De même que lorsqu'on brasse patiemment la crème pour qu'elle se transforme en beurre, le barattage spirituel consiste à concentrer l'esprit sur des pensées pures. La réflexion nous amène à en goûter « le beurre », c'est-à-dire de ressentir les bienfaits de telles pensées élevées. On peut baratter par exemple sur des vertus comme l'humilité, la patience, la bonne humeur, le don de soi, etc. Il peut être bon de se poser des questions et de laisser émerger des réponses. Par ex : « Qu'est-ce que cela m'apporterait dans ma vie d'être plus patient ? Suis-je patient ? Qu'est-ce que j'observe chez quelqu'un que je considère patient ? »

#### La visualisation

L'âme, l'univers spirituel, même s'ils existent, sont bel et bien invisibles. La visualisation aide à rendre l'invisible « visible ». Ces notions deviennent ainsi plus faciles à comprendre et à expérimenter. On peut comparer l'âme à une étoile scintillante qui brille avec les autres âmes dans la voûte céleste. On peut aussi voir l'âme comme un jardin où vont éclore toutes les fleurs de vertus. La visualisation permet de voir, mais aussi d'entendre, de toucher, de sentir à un

niveau subtil. Grâce à ces différents ressentis, il est possible d'expérimenter des sentiments élevés, goûter à la plénitude de notre être, grandir spirituellement. Il existe une autre forme de visualisation qui consiste à créer un décor favorisant le bien-être, par exemple : en forêt, sur une montagne, au bord de la mer et, dans ce décor, vivre une expérience de transformation intérieure.

## *Exercices suggérés pour la semaine*

### **Réflexions personnelles**

- Qu'est-ce que le mot « âme » signifie pour moi ?
- Quelles sont qualités de l'âme que je souhaite développer en moi ?
- Je peux utiliser les pensées suivantes pour alimenter ma méditation :

*Je ressens la vraie nature de l'âme : je suis un être de paix...*

*Je suis un être d'amour... de vérité... de sagesse intérieure...*

*Je ressens à l'intérieur de moi l'effet subtil de ces pensées spirituelles...*

*Je maintiens activement ces pensées sur l'écran de votre esprit...*

*Je suis conscient de l'effet de chacune de ces pensées dans mon cœur...*

### **Exercices quotidiens**

Entraînez-vous à **vous voir** et à **vous ressentir** comme un être subtil, une énergie spirituelle au centre du front.

*Je suis une âme, un point de lumière.*

- Dès que vous vous réveillez, souvenez-vous : *Je suis une âme, incarnée dans ce corps pour exprimer mes qualités originelles de paix et d'amour.*
- Pendant vos activités ou votre travail, entraînez-vous à maintenir cette conscience : *Je suis une âme, qui agit à l'aide du corps. Je suis l'acteur et ce corps est mon costume.*
- Avant de vous endormir, rappelez-vous : *Moi l'âme, je fais reposer mon corps. Je ferme les fenêtres de mes sens pour pouvoir me reposer.*

Entraînez-vous à **voir chaque personne** comme un être subtil de lumière spirituelle au centre du front. *Cette personne est une âme... un point de lumière... et possède des qualités.*

*« Il y a en chacun de nous une dimension parfaite et pure,  
inaltérée par les imperfections du monde environnant.  
Elle est emplie de qualités divines et se trouve dans un*

état constant de plénitude et de bien-être.  
Dépourvue de tout conflit et de toute négativité,  
cette partie de nous est un lieu de repos,  
une profonde et enrichissante expérience de silence. »

Dadi Janki

## *Pensées pour la méditation*

*Je m'installe confortablement...  
Je relaxe ce corps, je le détends...*

*Je rassemble toutes les énergies éparses dans ce corps en un point au centre du front...  
Je me concentre naturellement en ce point...  
Je suis ce point, une étincelle d'énergie infinitésimale et extrêmement puissante...  
Aujourd'hui, je veux apprendre l'art de la patience...*

*Combien de fois suis-je patient avec moi-même, avec les autres, avec la vie ?  
Combien de fois ai-je dit : « Si seulement j'avais attendu, si seulement je n'avais pas agi si rapidement... »  
La patience me permet d'attendre le bon moment, la bonne décision et d'accepter les autres tels qu'ils sont...  
Être patient n'est pas un acte passif, c'est respecter le rythme naturel de la vie...  
Chaque chose arrive au bon moment...  
Chaque graine que je sème, portera ses fruits au moment approprié...*

*Sur la rivière de ma vie, mon but est d'être constamment heureux et contenté...  
Au cours de mon voyage, des obstacles viendront me tester mais la patience me protégera...  
Je vois ces obstacles comme des leçons précieuses qui m'aident à construire ma force...  
J'utilise ma sagesse intérieure pour décider quand il faut agir et quand il faut attendre...  
Quand il faut agir, je le fais avec confiance et détermination...  
Quand il faut attendre, je savoure la douceur d'un esprit calme et silencieux...*

*Avec patience, je peux m'observer et me comprendre...  
Je possède des qualités uniques...  
Plus je pratique la patience, en faisant place aux pensées élevées et aux bons sentiments, plus je deviens fort...  
Dans mon esprit, je sème les graines du contentement, du bonheur et de l'amour...  
Et progressivement, ces graines porteront fruits dans ma vie...*

*Pendant quelques instants, je laisse ces pensées imprégner mon esprit...  
Doucement, je reviens à mes activités quotidiennes.*