



L'ÉMERGENCE
CENTRE BRAHMA KUMARIS

Cours de méditation du Raja Yoga

Résumé - Leçon 4

Les bienfaits de la méditation

- La méditation permet de créer consciemment les pensées de notre choix.
- La méditation permet d'être à l'écoute de notre voix intérieure qui nous guide vers de bonnes actions.
- La méditation aide à mener une vie équilibrée et à modifier certains schémas de pensées, comportements et habitudes.
- La méditation renforce et nettoie l'intellect. Elle réactive le pouvoir de discerner adéquatement et fortifie la voix de la conscience, redonnant ainsi l'aptitude à prendre les bonnes décisions et à bien gérer sa vie.

Méditation et transformation de l'âme

La transformation de l'être passe obligatoirement par la transformation de l'état de conscience. Une méditation bien comprise et pratiquée régulièrement permet un travail en profondeur sur l'âme et fait réapparaître sa nature originelle de paix et de bonheur. Lorsqu'elle ressent ces qualités, l'âme se sent tellement bien qu'elle n'a aucune difficulté à reconnaître que c'est effectivement sa nature véritable.

Le yoga avec l'Âme suprême

Au cœur de la méditation, quand l'âme est bien en contact avec elle-même, elle peut prendre conscience qu'il existe une autre âme très proche d'elle. Chaque âme, par son rôle, ses expériences, ses spécialités est unique. Il existe une Âme bien spéciale, unique elle aussi avec qui je peux établir une relation. C'est l'Être infini que nous appelons l'Âme suprême dans le Raja Yoga, et que les religions ont appelé Shiva, Yahvé, Dieu, Allah.

L'Âme suprême est un point de lumière éternel. Les êtres humains sont aussi des points de lumière éternels. La différence réside toutefois dans le fait que l'âme humaine possède un corps de matière tandis que l'Âme suprême n'en possède jamais. Elle reste toujours un point de pure énergie vivante dans la demeure éternelle, le monde des âmes.

Le niveau le plus élevé, dans la méditation du Raja Yoga, est l'expérience d'être en communion intime avec l'Âme suprême. Cette connexion est unique parce l'Âme suprême est la seule personnalité qui soit toujours pure et éternellement positive. La connexion entre l'âme humaine et l'Âme suprême est une connexion entre deux essences pures. C'est pour cela que cette connexion est la plus puissante qu'une âme humaine puisse expérimenter.

Les personnes qui ont déjà une relation avec Dieu, de même que celles qui voudraient établir une relation avec Lui, trouveront dans le Raja Yoga des possibilités illimitées pour développer cette relation.

S'exercer à méditer

▪ **Une bonne préparation**

Pour intégrer la pratique de la méditation dans son quotidien, il est bon de choisir un endroit approprié, un moment adéquat durant sa journée et de se donner un but à chaque méditation.

Lieu : il est préférable, surtout au tout début de la pratique, de privilégier un endroit précis pour méditer. Comme la mémoire fonctionne par associations, dès que l'on s'approche de l'endroit choisi, l'esprit commence à se préparer. On peut s'entourer d'une bougie, d'une fleur, écouter une musique douce, avoir un éclairage tamisé. Cela peut être utile, sans toutefois s'avérer nécessaire.

Temps : choisir un moment de la journée qui convient à ses habitudes de vie. Le matin, méditer donne de l'énergie pour la journée. Au retour du travail, la méditation permet de faire une pause, de se recharger. Le soir, elle permet de faire le point sur la journée, de se réconcilier avec les autres, de se pardonner, de s'encourager et de se remercier. L'harmonie ainsi rétablie, on peut aller dormir paisiblement.

But :

À chaque fois qu'on s'installe pour méditer, il est important de se fixer un but et d'y réfléchir tranquillement. On prend conscience qu'on a besoin de s'arrêter, de reprendre contact avec soi-même. On peut s'inspirer d'un court texte, d'une pensée, d'une vertu. Au début de la méditation, on énonce clairement son but :

Aujourd'hui, je veux...
... entrer en contact avec moi-même.
... découvrir mes qualités originelles.
... faire la paix avec une personne.
... expérimenter une vertu, par exemple la douceur.

▪ **La concentration**

Plus la concentration est grande, plus l'expérience sera profonde. Les pensées perdues représentent un obstacle majeur à la méditation. Pour maintenir la concentration, il est nécessaire de garder l'intellect actif :

- en pratiquant le barattage :
 - o diriger ses pensées sur un thème de son choix
 - o se poser des questions et prendre le temps d'y répondre
- en utilisant la visualisation.

▪ **La régularité**

La méditation est une pratique qu'il est bon d'exercer chaque jour. Une pratique constante

permet en effet de progresser rapidement et de commencer à observer des changements dans sa vie. Méditer de façon régulière et constante rend alerte et permet de se débarrasser de toutes les pensées inutiles qui encombrant l'esprit. La méditation n'est pas un exercice fastidieux ou routinier. Il est bon de la considérer comme un moment agréable que l'on passe avec soi-même.

- **L'ingrédient magique : l'amour**

L'amour est l'ingrédient magique qui donnera à la méditation toute sa couleur et sa saveur. Il est essentiel de créer un sentiment sincère d'ouverture du cœur et de laisser émerger une expérience naturelle d'amour pour soi et pour les autres.

Expériences de méditation

Les expériences de méditation sont illimitées. À chacun de déterminer ce qui répond le mieux à ses goûts et à sa personnalité. L'âme aime la nouveauté. Oser explorer différentes avenues permet de découvrir des richesses intérieures insoupçonnées. Voici quelques suggestions de thèmes pour la méditation :

- **La conscience d'âme**

Je m'intériorise et je me visualise, je me ressens comme une âme, un point de lumière.

- **L'inculcation des vertus**

Je suis une âme qui possède le respect de soi. Je me respecte profondément à travers mes qualités de pureté, dignité, générosité et simplicité.

- **L'observateur détaché**

J'observe tout ce qui se passe comme si c'était une grande pièce de théâtre bien ordonnée. Je regarde les scènes et les acteurs avec détachement. Je les aide avec mes bons souhaits. Comme un observateur détaché, je reste stable et contenté.

- **Le bienfaiteur du monde**

J'imagine mon corps fait d'une lumière blanche, pure et très subtile. Je m'envole autour de la terre pour répandre la paix, l'amour, la joie, l'espoir à tous ceux qui en ont besoin.

- **La relation avec l'Âme suprême**

L'Âme suprême donne constamment du bonheur. Je suis moi aussi un donneur de bonheur et de bénédictions. Je distribue du bonheur par mes pensées, ma vision, mon attitude, mes vibrations et mes bons souhaits. Je suis une aide de l'Âme suprême au service de l'humanité.

Réflexion et action

- Ai-je réussi à intégrer la méditation dans mon quotidien ?
 - Si oui, quels bienfaits est-ce que j'en retire ?
 - Si non, qu'est-ce qui m'empêche de méditer ?
- Remerciez-vous... félicitez-vous pour les efforts que vous faites... ils ont déjà commencé à porter fruits !

Ressources disponibles

Pour approfondir votre démarche, visitez le site Internet de [L'Émergence](#), nos [pages Facebook](#), [YouTube](#). Pour nos conférences hebdomadaires, suivez-nous en direct sur [Livestream](#). Pour découvrir des expériences ludiques et interactives, visitez les sites <http://soulstory.fr/FR/>, learnmeditationonline.org, just-a-minute.org (excellent pour faire des pauses méditatives d'une minute et plus).

Pensées pour la méditation

*Je m'installe confortablement... J'inspire et j'expire doucement...
Je suis détendu... Je suis calme...
Pendant les prochaines minutes, je resterai dans ce silence, concentré...
Loin du monde extérieur...*

*Je concentre doucement mon esprit...
Je concentre mes pensées au centre du front...
Je me concentre sur le soi véritable...
Je suis une âme... un point de lumière... un point d'énergie vivante...*

*Moi, l'âme, j'observe mes pensées...
Certaines sont pures et puissantes, emplies de joie et de paix...
D'autres sont plutôt faibles et négatives, ou tout simplement inutiles...
Je ne garde que les pensées élevées...*

*Je me relie à l'Être de lumière, la Source de toutes les vertus...
Des sentiments d'amour profond émergent...
Ils m'emmènent au-delà de ce monde matériel...
Dans cet espace de silence, j'observe le monde de l'action...
Je me sens empli de tolérance...
Je visualise chaque âme comme un point de lumière, comme une étoile...
Je ne suis plus affecté par ce qui se passe et je peux désormais jouer mon rôle avec pleine responsabilité...
Je suis maintenant serein avec les petites scènes qui me causaient de la peine ou du trac...*

*Je transmets à chaque âme des vibrations de paix et d'amour...
Ces puissantes vibrations occupent toute ma conscience...
Le monde entier, l'univers entier en bénéficie...
Je suis une âme emplie d'un amour illimité...*

*Je sens une force bienveillante monter en moi...
Je m'emplis de cette force...
Doucement, je m'appête à poursuivre mes activités...*

