

Votre Journal du Raja



7 jours pour devenir
le maître de ton mental

Quand le mental se tait, l'âme parle.
Et c'est là que commence la vraie vie.

SOMMAIRE

.....	1
SOMMAIRE.....	3
 Introduction.....	5
Le Journal du Raja.....	5
 Comment utiliser ce journal ?.....	5
Chaque jour :.....	5
Tu n'as rien à accomplir ici.....	6
Mais si, en t'asseyant chaque jour dans ce silence,tu sens une paix grandir, une clarté émerger,ou même un simple soupir de soulagement...sache que c'est le "Je" qui se réveille.	6
 Jour 1 – Le Réveil du "Je".....	7
« Qui parle quand tu dis "je pense" ? »	7
Pratique guidée : Revenir au Témoin.....	7
Pour aller plus loin (inspiration de ton enseignement).....	8
Ton espace sacré.....	9
 Jour 2 – Le Pouvoir du Non.....	10
Pratique guidée :.....	10
Lien subtil (<i>inspiré de Yoga – Les Bases du Bien-Être, p. 63</i>) :.....	10
Ton espace :.....	11
Pratique guidée :.....	12
Réflexion inspirée :.....	12
Lien subtil avec tes autres ouvrages :.....	13
Ton espace :.....	14
 Jour 4 – Le Mental en Miroir.....	15
Pratique guidée :.....	15
Posture du jour (<i>extrait de L'Art du Yoga – 100 Postures Sacrées, p. 8</i>) :.....	16
Ton espace :.....	17
 Jour 5 – Le Silence Actif.....	18
Pratique guidée :.....	18
Lien subtil avec tes ouvrages :.....	18
Espace de silence :.....	19
 Jour 6 – L'Art de Lâcher Prise.....	20
Pratique guidée :.....	20
Inspiration (<i>Raja Yoga – Votre Chemin vers la méditation, p. 48</i>) :.....	20
Ton offrande :.....	22
 Jour 7 – Le Maître en Toi.....	23
Pratique guidée :.....	23

Lettre à toi-même :	23
Clôture inspirée (Raja Yoga, p. 129) :	25
 Et maintenant ?	26
 Et si le chemin continue	26
1. Raja Yoga – Votre Chemin vers la Méditation	26
2. L’Art du Yoga – Plonger dans les 100 Postures Sacrées	26
3. Yoga – Les Bases du Bien-Être	26
 Un cadeau, pas un produit	27
 Avec gratitude,	27
 Remerciement	28