



RAJA YOGA
Votre chemin vers la méditation

SOMMAIRE

Avertissement et limite de responsabilités	4
LEÇON I . LE "Je".	9
RÈGLES ET EXERCICES CONÇUS POUR AIDER LE CANDIDAT DANS SON INITIATION.	14
ÉTAT DE MÉDITATION.	15
LA CONCRÉTISATION DU "JE".	15
LA PRISE DE CONSCIENCE DE L'INDÉPENDANCE DU "Je" PAR RAPPORT AU CORPS.	18
RÉALISER L'IMMORTALITÉ ET L'INVINCIBILITÉ DE L'EGO.	19
MANTRAS (AFFIRMATIONS) POUR LA PREMIÈRE LEÇON.	21
LEÇON II. LES OUTILS MENTAUX DE L'EGO.	23
FORMATION MENTALE.	26
MANTRA (AFFIRMATIONS) POUR LA DEUXIÈME LEÇON.	35
LEÇON III. EXPANSION DU MOI.	37
FORMATION MENTALE.	42
MANTRA (AFFIRMATION) POUR LA TROISIÈME LEÇON.	48
LEÇON IV. CONTRÔLE MENTAL.	49
EXERCICE MENTAL ET DRILL	53
EXERCICE I.	54
EXERCICE II.	56
Concentration :	56
L'importance de la concentration.	58
MANTRA (AFFIRMATION).	61
LEÇON V. LA CULTURE DE L'ATTENTION.	63
EXERCICE DE DRILL MENTAL D'ATTENTION.	71
MANTRA (AFFIRMATION).	75
LEÇON VI. LA CULTURE DE LA PERCEPTION.	77
LES RÈGLES GÉNÉRALES DE LA PERCEPTION.	86
MANTRA (AFFIRMATION).	88
LEÇON VII. LE DÉVELOPPEMENT DE LA CONSCIENCE.	90
MANTRA (AFFIRMATION.)	102
LEÇON VIII. LES HAUTES ET LES BASSES TERRES DE L'ESPRIT.	104
MANTRA (AFFIRMATION).	116
LEÇON IX. LES PLANS MENTAUX.	118
MANTRA (AFFIRMATION).	130
LEÇON X. SUBCONSCIENCE.	130
MANTRA (OU AFFIRMATION).	142
LEÇON XI. LA FORMATION DU CARACTÈRE INCONSCIENT.	142
UNE RÉFLEXION PRÉLIMINAIRE.	152
MANTRA (OU AFFIRMATION).	154
LEÇON XII. INFLUENCES SUBCONSCIENTES.	156