Les trois facultés de l'âme

Voici une description simple et concrète des trois facultés de l'âme :

L'esprit : le travail de l'esprit est de penser, de créer des pensées.

Les mémoires : c'est la faculté qui sert à conserver les souvenirs. Ces souvenirs peuvent être conscients ou non conscients (ceux dont on ne se souvient pas). L'émergence des souvenirs dans l'esprit stimule l'apparition de pensées. Celles-ci engendrent des sentiments, parfois des émotions et des réactions physiques. C'est en répétant des pensées ou des actions que naissent les habitudes. Elles laissent une trace tellement profonde dans le subconscient qu'elles refont surface constamment. Les souvenirs marquants infiltrent l'esprit de manière répétée. Les questions irrésolues émergent elles aussi dans l'esprit de manière récurrente.

L'intellect : attention, il ne s'agit pas de l'intellect tel qu'on l'entend habituellement. Il s'agit de la partie de vous-même, de l'âme, qui oriente votre esprit, qui dirige votre attention, qui choisit votre manière de penser. L'intellect est le pouvoir de choisir, l'intention, la volonté. L'intellect peut également agir comme un frein qui empêche l'esprit de s'emballer et d'avoir "un accident".

Ces trois facultés travaillent de concert. L'esprit crée des pensées. Si l'intellect ne donne pas d'instructions à votre esprit, le subconscient lui impose ses vieux schémas de pensées et, sans même que vous vous en rendiez compte, vous pensez comme vous le faisiez auparavant. Lorsque l'intellect est sous-utilisé, vous avez tendance à vous mettre en « pilote automatique ». Parfois, on oublie même ce à quoi on pensait l'instant précédent.

La méditation renforce votre intellect. Ainsi, vous pouvez choisir ce à quoi vous pensez et améliorer la qualité de vos pensées. Si l'intellect reste faible et n'est pas suffisamment mobilisé, l'esprit reste sous l'influence des habitudes anciennes, dont beaucoup sont négatives. La méditation permet d'abandonner les habitudes que vous souhaitez et de faire les bons choix.

Vos expériences dans la vie dépendent de la qualité de vos pensées. Par conséquent, si votre intellect est puissant et sain, cela aura des répercussions positives sur votre vie.

Une des manières de renforcer votre intellect est de l'entraîner par des méditations régulières.