

A propos de la méditation

« La méditation est un processus au travers duquel vous pouvez résoudre le conflit et le malheur, plutôt que d'y jouer dans la vraie vie » Yogi Bhajan

La méditation, une expérience nettoyante

La méditation peut souvent être bienheureuse ou très confortable vu que le mental méditatif crée un lieu de conscience élevée. Parfois, la méditation peut être vraiment misérable. La méditation est un processus de nettoyage. Vous pouvez vous trouver en train d'observer des pensées très déplaisantes, très laides quand vous méditez. La chose qui est importante c'est de continuer ! Les mantras et la méditation font leur travail. Vous êtes en train de vous nettoyer et de vous débarrasser de la négativité qui a recouvert la lumière divine en vous.

Une personne qui a la patience de permettre à son mental de traverser n'importe quelle singerie, tout en restant fermement ancrée, pourra expérimenter quelque chose. Ce « quelque chose » est différent pour chaque individu, mais ce sera, d'une manière ou d'une autre, un réveil du soi. Avec cette nouvelle conscience vient un changement intérieur, puis un changement extérieur.

La méditation, un processus simple

Ce qui suit est un extrait d'une conférence de Yogi Bhajan du 21 février 1978.

« La méditation est un processus...A n'importe quel moment paisible – le mieux est au petit matin, avant l'aube – vous serez surpris, qu'en quelques minutes, beaucoup de pensées vont venir à vous – ces pensées que vous ne voulez pas toucher – les pensées classées X, les pensées laides et colériques, toutes ces sortes de pensées. Si vous laissez ces pensées passer, c'est cela la méditation. Toutes ces pensées qui peuvent passer à ce moment de votre vie ne peuvent pénétrer votre mental subconscient, et elles ne vous dérangeront plus. Ce processus de nettoyer le mental, de ne pas déverser beaucoup de pensées dans votre mental subconscient est appelé la méditation. »

« Cela prend environ 3 minutes pour avoir ces pensées. Et parfois elles continuent à vous embêter pendant environ une demi-heure. Mais, si physiquement vous ne bougez pas, le mental devient tranquille. C'est la fondation, le début d'un mental méditatif. C'est simplement un processus physique. Une fois que votre esprit commence à se tranquilliser et à ne pas avoir de pensées, vous vous sentirez confortable, et ce confort ne peut être décrit par personne, même moi. Tout ce que je peux vous dire, c'est que c'est très confortable, très agréable, et que vous voudrez le refaire, encore et encore. Mais au début, vous ne pouvez pas le faire pendant longtemps. Petit à petit, en développant ce confort, ce moment où les pensées vous assaillent deviendra de plus en plus court. »

La méditation : le temps

La science yogique dit qu'il existe des longueurs spécifiques de temps nécessaires à un certain effet désiré pendant la méditation. C'est pourquoi les méditations (et les exercices d'un kriya) sont faites pendant un temps spécifié.

3 minutes: Affecte la circulation (sang) et le champ électromagnétique.

11 minutes: Change le système glandulaire et nerveux.

22 minutes: Equilibre et coordonne les trois mentaux.

31 minutes: Affecte toutes les cellules et les rythmes du corps et toutes les couches de la projection mentale.

62 minutes: Change la matière grise du cerveau. Intègre le « mental de l'ombre » du subconscient et la projection extérieure.

2 ½ heures: Maintient le nouveau motif du mental subconscient par le mental universel environnant.

La méditation : une pratique personnelle.

Il y a un mythe qui dit que quand vous vous asseyez, vous devriez être capable de tranquilliser votre esprit. Le mental génère des milliers de pensées par seconde. Quand vous vous asseyez tranquillement et que vous vous concentrez vers l'intérieur, vous devenez très conscient de ce qui se passe dans les profondeurs de votre esprit. Les distractions sont la règle. Continuez seulement à revenir au mantra ou tout autre point de concentration. N'évaluez pas ou ne réagissez pas aux pensées étrangères. Laissez-les être traitées par le mantra. Soyez patient avec vous-même.

Les méditations sont une partie régulière des classes de Kundalini Yoga selon les enseignements de Yogi Bhajan. Vous pouvez vous attendre à apprendre des techniques de méditation et profiter de cette découverte avec le soutien et la synergie du professeur et des autres élèves.

Vous engager à une pratique personnelle fait votre ce processus méditatif de transformation et de découverte de soi. Pour maîtriser les effets de la méditation, pratiquez-la comme une sadhana, comme une discipline journalière. Cela développera une habitude de vie. Les habitudes nous contrôlent tellement qu'il est dit que nous pouvons changer notre destinée en changeant nos habitudes. On peut utiliser différents cycles de l'esprit humain pour nous aider à changer certains schémas de comportements dont on ne veut pas, par de nouveaux schémas plus positifs. Choisissez une méditation qui convient à vos objectifs et/ou vous inspire et engagez-vous à la pratiquer pendant 40, 90, 120 ou 1000 jours.

Cycles de transformation du Mental

40 jours : Pour changer une habitude

90 jours : Pour confirmer l'habitude

120 jours : Vous êtes la nouvelle habitude

1000 jours : Maîtrise de la nouvelle habitude

Voir les « Featured Kryas and Meditations » pour une sélection de méditations pour commencer votre propre pratique. Il y a aussi d'innombrables manuels et livres dans plusieurs boutiques en ligne, y compris le 3HO World Market et le Kundalini Research Institute. Voir les instructions de méditation ci-dessous pour des suggestions sur comment mettre en place une pratique de la méditation réussie.

Instructions de méditation

Quand méditer : A n'importe quel moment qui marche pour vous, en particulier si c'est au même moment tous les jours. Gardez à l'esprit que le premier moment du matin, l'Amrit Vela, est le meilleur moment parce qu'il programme toute votre journée et est naturellement un moment tranquille, réfléchi (surtout avant le lever du Soleil). Le soir (au coucher du Soleil ou juste avant d'aller au lit) est aussi un bon moment.

Où méditer : Choisissez un endroit où vous ne serez pas dérangé, ne vous sentirez pas vulnérable et ne serez pas distrait. Essayez d'utiliser le même endroit tous les jours. Faites-en votre lieu ; vous pouvez y mettre des bougies, des fleurs, des images spirituelles et/ou des images de beaux endroits, et tout ce qui vous réjouit, vous apaise, vous inspire. Asseyez-vous sur une peau de mouton, une couverture de fibre naturelle ou, si nécessaire, un coussin ferme ou une chaise dédiée à cette pratique.

Engagez-vous dans cette méditation : Quelle que soit la méditation que vous choisissiez, pour en tirer le meilleur bénéfice, engagez-vous pleinement à la faire pour une certaine durée de temps. Gardez à l'esprit que 3 minutes par jour est plus efficace que 31 minutes une fois par semaine. Si vous ratez une journée, ne culpabilisez pas, recommencez et continuez !

N'oubliez pas de vous harmoniser avec l'Adi Mantra : Chantez Ong Namō Guru Dev Namō trois fois avant de commencer la méditation. Vous pouvez aussi choisir de faire un kriya ou des échauffements après vous être harmonisé.

Pourquoi méditer : Ayez une image claire de quel sera le résultat de cette méditation pour vous. Pourquoi avez-vous choisi de la faire ? Le plus clair est votre concentration et votre intention, le plus puissante sera la méditation. Vous obtenez ce que vous projetez, donc projetez le résultat.