

Cinq méditations pour la « période grise »



La Période Grise

Nous sommes actuellement dans la période de transition qui sépare « l'Ère des Poissons », que nous quittons, de celle dite « du Verseau » dans laquelle nous entrons. Les grands changements civilisationnels de ce types s'accompagnent généralement d'une « période grise » (*gray period*), selon les termes de Yogi Bhajan: une génération de flou, marquée par l'incertitude, le doute, le manque de repères.

L'**angoisse existentielle** génère une forme de dépression dite « froide »: on continue de fonctionner sur la base de paramètres que l'on sait, que l'on sent, dépassés. On perçoit l'obsolescence de nos modes de raisonnement et la vanité de nos modes d'action, mais on ne sait pas encore faire autrement. On mesure ce que l'on perd, on perçoit ce qui n'est plus, on se lamente sur la disparition des valeurs qui prévalaient. Mais on manque de l'intuition et de la sensibilité nécessaires pour accueillir le monde nouveau qui prend forme. On s'attache à ce qui meurt, faute de s'identifier à ce qui naît. Selon Yogi Bhajan, cette période d'incertitude devrait durer **jusqu'en 2038**, avant que l'esprit de discipline et d'intégrité prenne le relais.

Au-delà de l'espoir, ou des discours rassurants ou angoissants sur l'avenir, au-delà des démarches politiques, sociales, économiques et environnementales porteuses d'avenir, la véritable clé de notre avenir est la capacité individuelle et collective à **mettre à jour notre conscience** pour l'adapter aux paramètres de ce nouvel âge. Et pour cela, nous disposons de l'outil idéal: la méditation.

En septembre 1975, Yogi Bhajan a enseigné **une série de cinq méditations** pour traverser cette période grise **avec grâce et dignité**, sans baisser les bras, sans se laisser emporter par les vagues d'angoisse de cette transition, sans perdre le contact avec le soi authentique.

1. Méditation pour un mental serein et des nerfs solides

Cette méditation calme et équilibre le mental, **développe la patience**, et renforce le système nerveux. Elle est particulièrement recommandée pour se prémunir de l'irrationalité, et pour apprendre à **rester calme** dans les situations qui nous confrontent.



Asseyez-vous en posture confortable, les jambes croisées. Étirez la colonne vertébrale, maintenez le dos droit, et rentrez légèrement le menton. Les yeux sont presque fermés.

Pour les hommes: posez la main gauche sur le giron, en *buddhi mudra*: les bouts du pouce et du petit doigt se touchent, les autres doigts sont tendus. Levez la main droite au niveau de l'oreille, paume vers l'avant, en *surya mudra*: les bouts du pouce et de l'annulaire se touchent, les autres doigts sont tendus vers le haut.

Pour les femmes, c'est l'inverse: posez la main droite sur le giron, en *buddhi mudra*: les bouts du pouce et du petit doigt se touchent, les autres doigts sont tendus. Levez la main gauche au niveau de l'oreille, paume vers l'avant, en *surya mudra*: les bouts du pouce et de l'annulaire se touchent, les autres doigts sont tendus vers le haut.

Dans tous les cas, faites en sorte que les ongles des doigts ne se touchent pas.

Dans cette posture, respirez longuement et profondément, pendant 11 minutes. Jour après jour, vous pouvez augmenter le temps de pratique jusqu'à 31 minutes.

Pour terminer, inspirez profondément, puis expirez. Levez les mains au dessus de la tête, doigts écartés, et secouez vigoureusement les bras et les mains pendant au moins une minute. Puis détendez-vous.

2. Méditation pour le confort intérieur et la satisfaction

Cette méditation vous fera vous sentir à l'aise et satisfait. Elle contribue à équilibrer le cerveau en renforçant votre capacité intérieure d'être en permanence en contact avec votre soi supérieur.



Asseyez-vous en posture confortable, les jambes croisées. Étirez la colonne vertébrale, maintenez le dos droit, et rentrez légèrement le menton.

Pour les femmes: connectez le bout du pouce et du majeur de la main gauche, et la bout du pouce et de l'auriculaire de la main droite, sans que les ongles ne se touchent.

Pour les hommes, c'est l'inverse: connectez le bout du pouce et du majeur de la main droite, et la bout du pouce et de l'auriculaire de la main gauche, sans que les ongles ne se touchent.

Détendez les épaules, et maintenez les mains devant la poitrine sans la toucher, distantes d'une vingtaine de centimètres, les doigts pointant vers l'avant.

Dans cette posture, détendez les paupières, et fermez les yeux presque complètement. Respirez longuement et profondément, et méditez ainsi pendant 11 minutes.

Pour terminer, inspirez profondément, serrez les poings des deux mains pendant quelques secondes, puis expirez et détendez la posture.

3. *Khalsa Mūl Mantra*



Pratiquez cette méditation pour recharger votre aura, pour rayonner, pour avoir une mine radieuse et freiner les effets du vieillissement.

Asseyez-vous en posture confortable, les jambes croisées. Étirez la colonne vertébrale, maintenez le dos droit, et rentrez légèrement le menton. Posez les mains en *giān mudra* sur les genoux: les bouts des pouces et des index se touchent; les autres doigts sont tendus, les paumes vers l'avant.

Dans cette posture, **chantez le *mūl mantra*** en prolongeant les syllabes longues pour vider les poumons (sauf sur *kartā purkh* et *jap*):

inspirez profondément par le nez;

ik ong kār

inspirez profondément par le nez;

sat nām

inspirez profondément par le nez;

kartā purkh

expirez, puis inspirez profondément par le nez;

nirbhao

inspirez profondément par le nez;

nirvēr

inspirez profondément par le nez;

akāl mūrat

inspirez profondément par le nez;

ajūnī

inspirez profondément par le nez;

sēbhang

inspirez profondément par le nez;

gurprasād

inspirez profondément par le nez;

jap

expirez, puis inspirez profondément par le nez;

ād sach

en vidant complètement les poumons sur le son *chhh*, puis inspirez profondément par le nez

jugād sach

en vidant complètement les poumons sur le son *chhh*, puis inspirez profondément par le nez

hē bhī sach

en vidant complètement les poumons sur le son *chhh*, puis inspirez profondément par le nez

nānak hosī bhī sach

en vidant complètement les poumons sur le son *chhh*, inspirez profondément par le nez pour recommencer.

Chaque inspiration est complète, et chaque phrase doit **utiliser toute la respiration**. Les quatre dernières phrases se terminent par le souffle libéré par la bouche sur le son *chhh* comme le son d'un serpent sifflant. C'est sur cette précision que reposent les effets de cette méditation.

Continuez ainsi pendant un minimum de 11 minutes. Puis, jour après jour, augmentez le temps de pratique jusqu'à 31 minutes.

Avec suffisamment d'expérience, vous pourrez même aller jusqu'à 11 cycles entiers (soit un temps de pratique entre 45 minutes et une heure).

Pour terminer, inspirez profondément, suspendez le souffle pendant quelques secondes, puis expirez et détendez la posture.

Pour extraire les effets de cette méditation et en profiter au mieux, pratiquez quotidiennement pendant 40 jours.

4. Méditation pour la vivacité d'esprit

Confrontés à des circonstances inhabituelles, anormales ou que nous ne comprenons pas, notre réaction est souvent la même: **stress**, peur, panique, confusion, **repli sur soi**, agressivité... Mais nous pouvons **répondre plutôt que réagir**: cette méditation aide à développer l'attitude, la présence et les réponses adaptées à de telles circonstances, en neutralisant la partie centrale du cerveau et stimulant notre vivacité d'esprit.



Asseyez-vous en posture confortable, les jambes croisées. Étirez la colonne vertébrale, maintenez le dos droit, et rentrez légèrement le menton. Amenez la main gauche devant le haut de la poitrine, sans la toucher, la paume bien plate, tournée vers le côté. Faites « marcher » l'index et le majeur de la main droite: remonter le long de l'axe central de la paume gauche, entre le centre de la main jusqu'au bout du majeur et de l'annulaire, et puis descendez à reculons.

Détendez les paupières, et fermez les yeux presque complètement, et continuez ainsi, lentement et avec une forte pression sur la paume. Traversez la gêne, voire la douleur, ainsi occasionnée. Continuez pendant 11 minutes.

Pour terminer, inspirez profondément, suspendez le souffle pendant quelques secondes, puis expirez et détendez la posture.

5. Méditation à faire quand rien d'autre ne fonctionne

Quand vous êtes à bout de nerfs, au bout du rouleau; **quand vous ne savez pas quoi faire**, quand rien d'autre ne fonctionne... cette méditation est efficace!



Asseyez-vous en posture confortable, les jambes croisées. Étirez la colonne vertébrale, maintenez le dos droit, et rentrez légèrement le menton.

Entrelacez les doigts en arrière. Détendez les épaules, placez ce mudra à la hauteur de centre de la poitrine sans la toucher, les paumes vers le haut, les doigts tendus, les pouces tendus vers l'avant.

Dans cette posture, détendez les paupières, et fermez les yeux presque complètement. Chantez le *Gurū Gaitri Mantra*:

gobinde mukande udāre apāre
hariang kariang nrināme akāme

« *qui soutient, qui libère, qui nourrit, infini,
destructeur, créateur, sans nom, sans désir* »

Chantez le plus vite possible, jusqu'à ce que les mots soient à peine discernables. Laissez votre chant se transformer en un flux sonore continu.

Commencez par 11 minutes. Puis, jour après jour, augmentez le temps de pratique jusqu'à un maximum de 31 minutes.

Pour terminer, inspirez profondément, suspendez le souffle pendant quelques secondes, puis expirez et détendez la posture.

