

# MANDHAVANI KRIYA : MANTRA POUR ÉLIMINER LES BLOCAGES



La pratique de cette méditation, même brève, vous situe dans votre cœur, ouvre votre perception et vous permet de reconnaître immédiatement la voie à suivre. Mandhavani signifie être en présence de l'intelligence, de la beauté et d'une profonde bienveillance. C'est un état de joie. C'est lorsque vous êtes si heureux que vous sentez la main et la grâce de Dieu accompagner chaque respiration et chaque effort. Dans cet état, toute victoire vous appartient et il n'y a pas d'autre victoire à remporter que celle de conquérir votre propre cœur.

**Posture :** Asseyez-vous confortablement, les jambes croisées et la colonne vertébrale droite.

**Mudra :** Amenez les mains devant la gorge, les avant-bras parallèles au sol. La main gauche est la paume vers le bas ; la paume est plate et les doigts pointent vers la droite. Tendez le pouce gauche vers la gorge. Amenez le pouce droit entre le pouce et l'index gauches, en le plaçant au centre de la paume gauche, et laissez les doigts de la main droite reposer sur le dos de la main gauche.

Maintenez le pouce droit bien en place et exercez une pression ferme sur la paume gauche. Maintenez la position au niveau de la gorge, à environ 15 cm devant le corps.

**Yeux :** Fermés.

**Mantra :** Aad Sach, Jugaad Sach, Hai Bhai Sach, Naanak Hosii Bhai Sach.

**Respiration :** Inspirez profondément et expirez complètement pendant que le mantra est chanté d'une voix monocorde. Inspirez et continuez. Ce mantra est tiré du 17e Ashtapadi de Sukhmani Sahib.

**Durée :** 31 minutes.

**Commentaires :**

Veillez à garder les bras parallèles au sol. La clé de cette méditation est de bloquer le pouce droit et de maintenir une pression ferme sur le centre de la main gauche. Votre pouce peut devenir douloureux après un certain temps, mais soyez fort et ne cédez pas d'un pouce.

**En savoir plus sur Mandhavani Kriya par Gurucharan Singh :**

Il s'agit d'une méditation très spéciale et sophistiquée qui permet de cultiver, de connaître et d'agir à partir du cœur. Nous avons besoin de la clarté de notre cœur pour savoir comment marcher sur le chemin de l'esprit et nous réaliser en tant qu'êtres humains.

Chacun d'entre nous aspire à toucher l'infini, à fusionner avec lui et à devenir l'infini. Il s'agit d'une qualité et d'un désir profondément ancrés dans notre système nerveux et hébergés par notre esprit.

Parfois, nous ne reconnaissons pas que notre expérience finie dans le corps humain est en partie destinée à créer une polarité afin que nous puissions faire l'expérience de l'Infini. Le fini et l'infini sont comme deux mains qui sont là pour servir notre cœur. Nous ressentons le désir de nous étendre et de toucher cette nature infinie. Nous pouvons exprimer ce désir sous la forme d'un désir de pouvoir, de statut, d'argent, ou simplement d'avoir l'air plus grand et meilleur dans notre musculature ou nos modes. Mais lorsque nous nous contentons de ces objectifs limités, au lieu d'embrasser la pleine lumière de notre infinité, nous nous empêtrons souvent. Nous sommes bloqués et ne pouvons ni voir ni accepter notre propre lumière.

Nous nous retrouvons dans cet état d'enchevêtrement lorsque nous sommes perturbés par l'intensité ou la mauvaise orientation de nos émotions. Nous considérons certainement que les émotions sont essentielles à une vie épanouie. Et les émotions sont bonnes car elles nous relient et nous aident à savoir ce qui est important. Le problème survient au moment où elles deviennent incontrôlées, déséquilibrées ou simplement inadaptées aux réalités auxquelles nous sommes confrontés. C'est alors qu'ils ne servent pas le véritable désir de notre cœur.

Pour nous élever en tant qu'êtres humains et rester sur le chemin de notre esprit, il existe des outils simples qui peuvent nous aider. Ils nous donnent la clarté, le courage et la conscience dont nous avons besoin. Cette méditation est l'un de ces outils.

Le plein effet de cette méditation provient de la combinaison de trois éléments : le mudra, le mantra et la concentration méditative.

## **MUDRA**

Avec le mudra de la main, nous créons une polarité. La main droite est contractée, ardente et yang. La main gauche est détendue, réceptive et yin. Le pouce droit appuie fermement au centre de la main gauche et les autres doigts de la main droite saisissent le dos de la main gauche et la serrent presque comme une pince. Nous maintenons cette prise ferme en forme de griffe de façon constante. Le point sur lequel elle s'exerce s'appelle la Talahrída. C'est le 8<sup>e</sup> point du méridien du péricarde. Il est également relié au méridien du triple réchauffeur. Il s'agit donc d'une intersection de deux courants - une polarité.

Dans le système du yoga, ce point, un point marma, est connu comme le "protecteur du cœur". Lorsque ce point est stimulé, il a pour effet de stabiliser les sensations et d'élargir la sensibilité du cœur. Le cœur devient stable au milieu des différentes émotions et des facteurs de stress qui viennent de l'extérieur ou de l'intérieur. C'est pourquoi le maintien de ce point est également associé à une bonne santé des poumons, du cœur et de la circulation, et même du système immunitaire.

Lorsqu'il est combiné à la méditation et à la respiration, il crée un état de calme extrême dans lequel nous pouvons percevoir l'ensemble du corps subtil. Nous devenons réceptifs pour reconnaître l'étape que nous devons franchir sur la voie de notre destin. Au lieu de manipuler, d'utiliser le mensonge, l'auto-illusion, la force ou l'intelligence, nous utilisons la reconnaissance de notre cœur, de notre Soi tout entier.

Nous permettons à notre infinité de nous guider, de nous parler et de nous montrer chaque étape de notre chemin.

Lorsque nous reconnaissons cette étape, nous pouvons agir de tout notre cœur, avec un courage et un engagement sans faille. Cet engagement est élégant, précis et plein de bénédictions.

La main gauche garde le pouce tendu vers la gorge. Le pouce gauche est maintenant ouvert et réceptif à la projection de chaque mot, de chaque création de notre conscience. Lorsque nous maintenons le mudra au niveau de la gorge, nos avant-bras sont parallèles au sol, ce qui soulève légèrement notre poitrine et le centre de notre cœur.

## **MANTRA**

Ajoutez à ce mudra le chant donné par Baba Siri Chand, le dix-septième ashtapadi de Sukhmani Sahib. Lorsqu'il a prononcé ce mantra, il s'est écarté de la langue et des écritures contemporaines. C'était un maître yogi qui a formé plusieurs des gurus sikhs. Lorsqu'il prononçait ce mantra, il débloquent la rédaction de ce qui allait devenir une magnifique écriture dans la tradition sikhe. Il est utilisé depuis lors pour aller à l'essence d'une situation, débloquent et permettre au miracle de ce qui est déjà présent de prendre naissance.

Cette méditation porte sur l'essence et la sensibilité du cœur. Elle situe notre pouvoir dans notre conscience et notre Moi élevé. Dans la conférence qui l'accompagne, Yogi Bhajan nous aide à comprendre que nous suivons instinctivement un leader ou une hiérarchie de renommée ou de statut. Il nous demande d'aller à l'essentiel, comme l'a fait Baba Siri Chand au moment du miracle. Il explique ensuite qu'il n'y a qu'un seul vrai chemin et qu'il réside dans votre cœur, en tant qu'individu, lorsque vous embrassez pleinement votre situation particulière et l'Infini dont vous faites partie. En ses propres termes, il dit :

*"Aucun prophète qui a dit la vérité n'a dit une vérité différente. Mais certains l'ont expliquée en détail, d'autres l'ont juste suggérée, d'autres l'ont laissée comme un mystère, et d'autres l'ont expliquée avec une grande maîtrise. Cette différence est là. Il n'y a pas d'autre différence. Il n'y a pas de judaïsme, pas de christianisme, pas de bouddhisme, pas d'islam, pas de sikhisme, pas d'hindouisme, rien. Il s'agit d'autoroutes, de routes secondaires et d'autoroutes. Ce sont des routes, et ces routes ont leurs voies et leurs règles...."*

*Essayez de comprendre le concept selon lequel l'esprit humain n'est ni ici, ni là, ni ailleurs - il est universel. C'est notre désir qui devient religion ; le dharma n'est pas une religion. Le dharma consiste à marcher et à porter quiconque tombe. C'est une caravane. C'est un chemin de droiture. Tout le monde est égal. Personne n'est dénoncé.*

*Maîtriser cette méditation, c'est voir au-delà de notre propre impulsion à catégoriser, à se séparer des autres et à juger. Un maître de cette méditation qui ouvre son cœur n'agit jamais pour détruire ou condamner, mais pour créer, élever et délivrer."*

## **L'ÉCOUTE PROFONDE**

À ces deux composantes s'en ajoute une troisième : la perfection de l'écoute profonde. Nous l'appelons sunia - à partir d'un lieu de calme intérieur parfait, vous écoutez. Il est clair que vous prononcez chaque phonème avec votre langue. Il est tout aussi clair que l'univers vibre simultanément sans son par l'intermédiaire de votre langue. Vous entendez les sons que vous produisez avec vos deux oreilles, avec tout votre esprit et avec votre cœur. Laissez chaque son résonner dans tout votre être comme un caillou sur l'étang le plus calme. Et dans cette matrice complexe d'ondulations, vous êtes toujours personnellement présent et vous ressentez votre immensité dans une proportion égale à votre finitude spécifique. Vous êtes dans ce corps. En ce moment. Intemporellement et pleinement engagé.

Lorsque vous écoutez depuis la porte entre le fini et l'infini, le mantra que vous récitez devient le shabad - un son qui dissout l'ego en invitant l'infini à travers le cœur que vous incarnez.

La pratique de cette méditation, même brève, vous situe dans votre cœur, ouvre votre perception et vous permet de reconnaître immédiatement la voie à suivre. Tous les blocages qui semblaient absolus se dissolvent. Lorsque l'obscurité et la lutte semblent vous entourer, un rayon de lumière se fraie un chemin et il est encore plus facile de voir à travers l'obscurité. C'est un état de miracles ordinaires. C'est un état constant de gratitude pour voir le flux constant de miracles qui vous accompagnent sur votre chemin. C'est cela le Dharma !

Vous pouvez maintenant comprendre la signification du nom du Kriya. Il signifie être en présence de l'intelligence, de la beauté et d'une profonde bienveillance. C'est un état de joie. C'est lorsque vous êtes si heureux que vous sentez la main et la grâce de Dieu accompagner chaque respiration et chaque effort. Dans cet état, toute victoire vous appartient et il n'y a pas d'autre victoire à remporter que celle de conquérir votre propre cœur.