

MÉDITATION POUR S'ALIGNER AU CŒUR DE L'ACTION

Commentaire : Cette méditation est tirée du livre « The Mind » (page 172) dans lequel Yogi Bhajan analyse le fonctionnement de notre mental. Il met en évidence de nombreuses facettes (= archétypes) du mental et, pour chacune d'elles, il propose une méditation pour l'équilibrer.

La facette du mental sur laquelle agit cette méditation s'intitule « Le producteur ». Sa caractéristique est que vous êtes plus attaché au fait de faire, de réaliser une action, qu'à cette action elle-même. Vous êtes inspiré par le plaisir d'avoir une action à réaliser et d'y arriver. Vous baignez dans la joie de l'action efficace et intelligente.

Si cette facette est trop forte, vous pouvez vous lancer dans l'action avant d'en vérifier les inconvénients. Si une action à faire se présente dans votre domaine, vous vous en occupez et vous sentez que vous devez faire quelque chose. Il vous est difficile de laisser les choses se faire sans vous, même si elles ne sont pas de votre ressort. « Je me sens digne, lorsque je fais quelque chose » est votre réponse habituelle dans ce cas.

Si cette facette est trop faible, vous avez beaucoup d'idées, mais vous manquez de sens pratique dans la façon de les réaliser, ou vous ne vous sentez pas sûr de vous. Cette insécurité se manifeste par la question : « Vais-je y arriver ? ».

Lorsque cette facette est équilibrée, vous mettez les choses à faire dans un ordre qui conduit aux conséquences souhaitées. Vous organisez vos propres ressources et celles de vos partenaires de façon à livrer votre projet à temps, à atteindre votre objectif, ou à réaliser votre création. Vous êtes capable d'être très sérieux et très concentré. Vous voyez très rapidement ce qui est de votre responsabilité et ce qui ne l'est pas. Vous êtes loyal et efficace dans un rôle bien défini.

Asseyez-vous dans une posture méditative avec la colonne vertébrale bien droite. Les bras sont sur les côtés avec les coudes pliés à angle droit et les paumes se faisant face à la hauteur du nombril.

Les yeux sont ouverts au 1/10^{ème} et se concentrent sur le bout du nez.

Chantez le mantra suivant :

Har Har Har Har Gobindé	Dieu, Dieu, Dieu, Dieu qui soutient
Har Har Har Har Moukhandé	Dieu, Dieu, Dieu, Dieu qui libère
Har Har Har Har Oudhâré	Dieu, Dieu, Dieu, Dieu qui illumine
Har Har Har Har Apâré	Dieu, Dieu, Dieu, Dieu qui est infini
Har Har Har Har Hariang	Dieu, Dieu, Dieu, Dieu qui crée
Har Har Har Har Kariang	Dieu, Dieu, Dieu, Dieu qui détruit
Har Har Har Har Nirnâmé	Dieu, Dieu, Dieu, Dieu qui est sans nom
Har Har Har Har Akâmé	Dieu, Dieu, Dieu, Dieu qui est sans désir

Chaque fois que vous chantez le mantra « Har », rapprochez les 2 mains l'une de l'autre, puis revenez à la position de départ. Le déplacement des 2 mains est de l'ordre de 20 cm. Il est rapide, énergique et précis. Les mains ne bougent pas quand lorsque vous prononcez les autres mots du mantra tels que « Gobindé ».

Continuez ce mouvement pendant 31 minutes.

Pour terminer, inspirez profondément et raidissez fortement les avant-bras, les mains et les doigts. Concentrez votre regard au 3^{ème} œil. Expirez puissamment par la bouche ouverte. Répétez 3 fois cette séquence finale et relaxez-vous.

