

Face à la dépression, la méditation est le médicament pour l'âme !

Le but de cet article est de redéfinir la dépression comme une réponse de notre psyché à la déconnexion de notre âme et de nous aider à utiliser cette réponse pour se reconnecter avec notre propre lumière intérieure. Yogi Bajan nous propose une méditation pour nous aider à sortir de cet état de dépression.

La déconnexion de notre âme

La dépression est un appel de l'âme pour nous apprendre comment faire face à l'émotion de la tristesse. Au cœur même de la tristesse, il y a le message que nous sommes déconnectés de notre propre âme. Nous avons fermé notre cœur à nous-même. Pour faire face à la tristesse, nous devons aller à l'intérieur de nous-même. La tristesse est une émotion très personnelle. Nous pensons que ce sont des événements extérieurs à nous-même qui nous rendent triste. Mais, en réalité, personne ne peut nous rendre triste, en dehors de nous-même.

Pour faire face à la dépression, il est nécessaire d'accepter notre sentiment de tristesse. Nous sommes tristes parce que nous ne connaissons pas l'amour que nous sommes venus expérimenter sur Terre sous la forme humaine. Nous devons savoir pourquoi nous ne connaissons pas l'amour. Nous devons apprendre à ouvrir nos cœurs et notre psyché à l'amour universel. Nous devons nous former pour incarner cet amour. L'une des raisons fondamentales pour laquelle nous venons sur la planète Terre est d'apprendre à nous libérer de la résistance à l'amour et de permettre à cette énergie universelle de bien circuler à travers notre être.

La dépression est l'un des moyens utilisés par notre âme pour attirer notre attention et nous rappeler cette entreprise humaine fondamentale. La dépression est déclenchée par notre âme pour nous obliger à affronter et à résoudre nos conflits intérieurs qui nous empêchent de ressentir l'amour universel. L'alchimie de l'âme nous oblige à transformer l'énergie de la tristesse en béatitude. Ceci, bien sûr, n'est pas un processus facile. Il faut pour cela de la patience et du travail discipliné.

Bienvenue sur la planète Terre !

Nous devons y faire l'expérience du chagrin, de la tristesse, du pessimisme et de la solitude. Le truc, c'est que nous n'avons pas à être indulgents envers de tels sentiments. Ils sont là pour nous enseigner et pas pour nous tourmenter. La clé pour comprendre tous ces sentiments, est de réaliser qu'ils sont le reflet de notre séparation d'avec la Source. Ils sont une réponse à un cœur fermé. Ils sont engendrés par un manque d'amour-propre et une incompréhension fondamentale de qui nous sommes vraiment. Pour comprendre notre nature divine, nous devons faire l'expérience de notre propre âme. Nous ne nous aimerons pas nous-mêmes simplement parce que quelqu'un nous aura dit combien nous sommes beaux et magnifiques. Nous avons tous vu combien l'exaltation provoquée par des compliments, même mérités, est passagère. Le remède ne peut pas venir de l'extérieur à nous-mêmes. Le remède se trouve dans nos propres cœurs.

Le problème, bien sûr, est que nos cœurs sont fermés - bloqués par des expériences négatives, par des émotions inexprimées à la suite de traumatismes et d'une mauvaise programmation. Nous devons revisiter ces expériences, exprimer ces émotions et réinstaller une nouvelle programmation, afin de retrouver notre chemin vers le noyau de notre âme où réside l'amour divin. La dépression est une invitation à ce voyage intérieur. Ce n'est pas le voyage le plus populaire, nous avons souvent choisi de l'éviter par le déni, la culpabilité, l'usage de médicaments et par des préoccupations purement extérieures à nous-même. Mais nous pouvons observer que, comme d'autres leçons de l'âme, une certaine forme de tristesse et de dépression ne s'en va pas tant que l'on n'a pas trouvé l'or de l'amour divin dans nos propres cœurs. En fait, nous ne voulons pas être en mesure de nier totalement les messages douloureux et d'éviter ainsi le processus qui produit cette alchimie. Car nous sommes ici pour vivre l'amour. Le voyage de l'être humain assure que nous allons être poussés à faire ce qu'il faut pour vivre cette expérience.

Une invitation à se tourner sur nous-même

La dépression nous invite à tourner vers notre espace intérieur pour que nous puissions découvrir la cause et la source de notre douleur et trouver la solution, la liberté et l'émancipation. Bien que la cause fondamentale de la dépression soit la déconnexion de l'amour universel, il y a beaucoup d'explications humaines qui nous poussent à être déprimés. Ce sont tous les mécanismes qui sont là pour nous rappeler comment nous nous sommes coupés nous-mêmes de notre identité divine et comment nous nous sommes tenus séparés de la Source de façon efficace.

Voici quelques-uns des moyens les plus courants que nous avons appris à utiliser pour interrompre notre connexion avec notre âme et avec le Divin :

1. émotions inexprimées et non cicatrisées
2. pensées négatives et croyances limitantes
3. attachement à des personnes et à des choses qui ne favorisent pas notre identité et notre illumination
4. absence de but et d'engagement dans notre chemin et notre vie spirituelles
5. manque de débouchés appropriés pour notre expression créative personnelle
6. conflits non résolus à qui nous laissons la direction de nos esprits et de nos comportements

Certains de ces moyens sont faciles à identifier. Nous savons quand nous n'aimons pas notre travail et quand nous nous sentons abusés dans nos relations. Toutefois, d'autres problèmes dans notre psyché se situent en dehors de notre conscience. Le résultat est que nous pensons que notre problème, c'est notre dépression. Pourtant, la dépression n'est que le symptôme d'un problème plus profond que nous ne pouvons identifier consciemment. Notre incapacité à communiquer avec l'amour de nous-même et à faire l'expérience de notre connexion avec le divin est le plus fondamental de ces problèmes non identifiables. Et même si nous l'identifions consciemment, comme nous le faisons maintenant, nous ne pouvons pas accéder à la connexion et donc à la solution, en faisant appel à notre esprit rationnel conscient.

La biochimie de l'Amour

La bonne nouvelle est qu'il existe quelque chose que nous pouvons faire pour cultiver consciemment cette connexion. Le yoga et la méditation ont été conçus pour cultiver la connexion intérieure avec notre âme. La méditation est un médicament pour l'âme. La méditation, de manière très concrète, est un médicament parce qu'elle modifie la biochimie de notre corps et de notre cerveau. Et toutes les expériences de la vie dépendent de notre biochimie. La conscience humaine relève de la biochimie. Le psychisme humain est une expression de la biochimie. C'est la biochimie qui rend possibles nos différentes expériences humaines.

La question cruciale devient alors « Comment pouvons-nous impacter et changer notre biochimie? » Car, quand nous modifions notre biochimie, nous changeons ce que nous ressentons. Nous changeons notre façon de penser. Et nous changeons la façon dont nous percevons ce que nous vivons. Il est très facile de surveiller la façon dont nous changeons notre biochimie. Comment vous sentez-vous après avoir mangé du sucre par rapport à un repas sain et équilibré ?

Il y a plusieurs façons de changer notre biochimie. Ils comprennent l'alimentation, l'activité physique et l'exposition à la lumière. Nous pouvons également changer notre biochimie avec des suppléments nutritionnels, des herbes et des médicaments chimiques. La bonne nouvelle, c'est que nous n'avons pas à devenir dépendants des médicaments chimiques pour traiter la dépression. La bonne nouvelle, c'est nous pouvons aussi modifier notre biochimie à travers le yoga et la méditation.

Yogi Bhanan nous a donné le Kundalini Yoga et des méditations spécifiques pour changer la biochimie de notre corps et de notre cerveau. Ces pratiques favorisent des états d'être agréables, la joie et la félicité. Nous nous sentons heureux sans raison apparente. Cela arrive parce que les canaux du cerveau qui nous relient à des états plus élevés de l'expérience et de l'amour sont accessibles et ouverts. Lorsque nous pratiquons ces exercices et ces méditations, nous faisons l'expérience de qui nous sommes vraiment. Nous ouvrons un champ de conscience en nous-mêmes de sorte qu'il devient plus facile, ou du moins possible, d'affronter les processus cachés qui nous coupent, avec notre autorisation, de notre connexion au divin.

Ces exercices et méditations sont des outils puissants pour briser l'énergie bloquée dans notre corps et dans notre psyché qui ont, de façon si tenace, créé et maintenu la séparation et la dépression comme un statu quo. L'objectif initial est d'arrêter puis de renverser la descente vers des états toujours plus profonds d'immobilité, d'abus de soi-même et de douleur. La méditation, crée alors un espace intérieur sécurisé d'acceptation, ce qui nous permet de voir comment nous nous déconnectons de notre âme et ensuite, comment nous pouvons inverser ce processus. Au fil du temps, nous générons une expérience continue de notre propre lumière intérieure et de la connexion avec notre propre âme.

Méditation pour sortir de la dépression

Yogi Bhajan a enseigné en 1979 cette méditation pour nous recharger totalement et pour être un antidote à la dépression. Elle construit un nouveau système biochimique, nous donne la capacité et l'envergure pour faire face à la vie, et elle établit une relation directe avec le corps pranique.

Instructions :

Asseyez-vous en tailleur avec la colonne vertébrale bien droite et les bras tendus devant soi, parallèles au sol. Fermez la main droite en forme de poing, entourez-la avec les doigts de la main gauche (Voir schéma ci-contre). Les bases des 2 paumes sont en contact. Les pouces sont accolés et dressés à la verticale. Le regard est tourné vers les 2 pouces.

Inspirez en **5 secondes**, et, sans retenir votre souffle, expirez en **5 secondes**, puis restez poumons vides pendant **15 secondes**.

Poursuivez ce cycle en commençant par **3 minutes** et progressez lentement jusqu'à **11 minutes**. Vous pouvez aussi retenir votre souffle jusqu'à **1 minute**.

