
TECHNIQUES POUR SURMONTER LA DEPRESSION

Goswami Kriyananda continue sa série en trois parties sur le Yoga et la Dépression. Cette deuxième partie donne des techniques pour surmonter la dépression.

L'une des forces-clés dans la production de la dépression est le stress qui est souvent en rapport avec le travail, les relations, les finances, l'environnement ou les situations sociales. Le travail devient de plus en plus exigeant. Beaucoup de gens doivent travailler plus longtemps; certaines personnes doivent prendre deux jobs afin de payer leurs factures. Cette charge de travail élevé a un impact négatif majeur sur les mariages.

Le temps hors travail est souvent absorbé par les tâches ménagères et la famille. Ainsi, beaucoup de gens trouvent qu'ils n'ont pas de temps pour eux-mêmes et il leur est très difficile de se relaxer. Le stress s'accumule et la dépression s'ensuit. Un autre facteur qui peut causer la dépression est le fait d'être submergé d'activités auto-imposées, liées aux amis, au travail ou à l'école. Selon le yoga, la cause cruciale de dépression est l'insatisfaction de soi

Un ami m'a dit un jour que son égocentrisme était la cause majeure de sa dépression. Il dit, "Lorsque j'étais déprimé, c'était entièrement mon ego. C'était, moi, moi, moi, à moi, à moi, à moi, le mien, le mien, le mien. C'était ma dépression, mon histoire, mon passé. J'étais complètement absorbé par moi-même, centré sur moi-même et fasciné par mon ego et son agenda". Rétrospectivement, il s'est aperçu que c'était son état d'esprit qui le gardait prisonnier de sa dépression et de sa souffrance. Lorsqu'il a commencé à considérer qu'il y avait des gens qui avaient peut-être des problèmes beaucoup plus graves que les siens, il s'est décidé à aller vers eux pour les aider à apaiser leurs souffrances. C'est avec cette pensée et cette action que les nuages noirs de la dépression sont partis. Il a réalisé combien il était égoïste. "Tout ce que je faisais, c'était satisfaire aux caprices et aux malheurs de mon ego et m'apitoyer sur mon sort", disait-il. Il a aussi ajouté : "La grande tristesse, c'est que lorsque vous êtes dépressif, vous n'arrivez pas à réaliser cela".

Une étude a révélé que les personnes qui utilisent plus de mots à la première personne (je, moi, personnellement) ont tendance à avoir plus de problèmes de santé. Ceux qui sont plus impliqués dans leur ego sont plus absorbés par eux-mêmes et le résultat est une focalisation plus étroite et une vision trouble.

Autre problème-clé : les gens se focalisent sur une situation qui ne va pas au lieu de se focaliser sur toutes les situations qui vont bien. Nous avons tous des problèmes mais quand nous accordons trop d'importance à un événement par rapport aux autres, nous commençons rapidement à penser que nous sommes incapables de changer nos vies.

Il y a aussi une tendance à maintenir un état de dépression par auto-confirmation, en se répétant des pensées comme, "Je suis déprimé. J'ai le cafard, je me déteste, les choses ne vont pas s'arranger, je n'y arrive plus". Lorsque nous nous répétons ces pensées négatives, auto-limitantes, elles s'avèrent à cause du pouvoir d'autosuggestion. Le résultat est que nous recevons moins de retours positifs et moins d'amour des autres, renforçant la vue négative que nous avons créée.

L'approche yogique qui consiste en mantras, visualisations, affirmations, style de vie équilibré et service aux autres vous aidera à gagner le contrôle de votre mental et à le rediriger vers des schémas de pensées positifs. Je parle des formes légères de dépression et par conséquent, les techniques décrites ici ne devraient pas être considérées comme un remplacement à un traitement professionnel. Cependant, utilisez-les comme aide jusqu'à ce que vous soyez libéré de votre mode de penser négatif. Lorsque nous améliorons notre mental, nous améliorons notre humeur et donc notre vie. C'est un processus simple, mais difficile à réaliser rapidement. Le facteur vital est de comprendre que nous pouvons changer notre façon de penser avec un peu d'effort et que le bonheur dépend de notre attitude, non de notre compte en banque ou de notre succès matériel.

Voyez plus global : lorsque nous avons une image globale, nous pouvons voir qu'il y a nombre de choses positives dans notre vie : la nourriture, l'eau, un toit, des vêtements et plein de circonstances merveilleuses. Vous qui lisez cet article vivez dans un pays en paix, pas dans une région déchirée par la guerre. De plus, vous avez accès à un chemin spirituel, des enseignants qualifiés et des compagnons qui vous encouragent. Cela conduira à une meilleure incarnation future, mais plus important encore, cela conduira à une meilleure vie, ici et maintenant. Cela commence avec vous, votre mental et votre autodiscipline. Penser à ces bénédictions devrait vous remplir de joie et votre désespoir disparaîtra. L'amélioration commence avec le concept mystique fondamental que vous êtes façonné par vos pensées. Vous devenez ce que vous pensez.

Mantras : les mantras aident à libérer des formes-pensées négatives afin de pouvoir en accepter de positives. Un mantra utile est : Hai Ram, Jai Ram, Jai, Jai Ram. Exotériquement, il signifie :

"J'ai la force de gérer aujourd'hui. J'ai l'énergie d'accomplir ce qui est important".

Affirmations : les affirmations positives ont un effet thérapeutique fort sur vous et sur ceux qui sont autour de vous. Même la simple affirmation : "Chaque jour, à chaque instant, je deviens de plus en plus heureux", améliorera votre mental remarquablement et rapidement. La puissance de cette simple technique consiste à remplacer des expressions négatives par des phrases constructives, positives. Cela demande beaucoup d'attention au début. Cependant, avec un peu de persistance vous pouvez amener votre mental à une meilleure humeur et donc à une meilleure vie.

Soyez conscient du moment présent : les gens sont très doués pour préparer leur vie mais pas très doués pour la vivre. Ils savent comment sacrifier de nombreuses années pour obtenir un diplôme et ils sont d'accord pour travailler très dur pour s'acheter une voiture ou une maison. Cependant, ils ont de grandes difficultés à se souvenir qu'ils sont en vie dans l'instant présent, le seul moment qui soit. Chaque respiration, chaque pas qu'ils font peuvent être remplis de paix, de joie, de sérénité. Ils ont seulement besoin d'être éveillé et en vie dans l'instant présent.

Souriez : si vous pouvez sourire, tout le monde autour de vous en bénéficiera. Votre sourire affirme votre conscience et votre détermination à vivre dans la joie. Sourire vous aide à approcher la nouvelle journée avec douceur, ce qui est le commencement du bonheur. Respirez le bonheur et vous expirez automatiquement la tristesse. Ainsi, votre sourire gagnera en éclat. Avec votre sourire radieux, la dépression se dissoudra comme un brouillard au lever du soleil. Comment se souvenir de sourire lorsque nous nous réveillons ?

Accrochez un pense-bête à la fenêtre, sur un mur ou au plafond au dessus de votre lit afin que ce soit la première chose que vous remarquez lorsque vous vous réveillez.

Mangez avec sagesse : mangez avec plus de sagesse et une meilleure attitude. Cela signifie réellement apprécier vos repas à table dans la paix et la tranquillité et non manger sur le pouce en regardant des programmes violents à la télé. Mangez moins de viande et plus de fruits, de légumes et de céréales. Un régime sain vous donnera plus d'énergie et une meilleure attitude et vous serez donc plus productif. La productivité est importante parce qu'elle supprime la sensation d'impuissance qui est un facteur essentiel de dépression.

Évitez les substances affectant l'humeur : évitez l'alcool, les produits pharmaceutiques ou le sucre pour améliorer votre humeur. Induisant une dépendance, ces substances intensifient souvent des humeurs préexistantes ou des problèmes de personnalité et peuvent souvent induire ou aggraver la dépression. (Consultez votre médecin avant d'interrompre la prise de médicaments)

Dormez suffisamment : Le sommeil est partie prenante dans le maintien de la santé parce que pendant le sommeil, le corps se répare et équilibre les émotions. La plupart des Américains ne dorment pas assez. Dormez au moins huit heures par nuit et dormez plus le week-end. Une autre façon de mieux se reposer est de faire une sieste de trente minutes l'après midi ou tôt le soir pour vous aider à vous sentir plus frais et pour vous aider à adoucir ou supprimer les facteurs de stress.

Gardez un emploi du temps régulier : Lorsque vous avez une routine hebdomadaire, votre corps a le temps de s'ajuster à vos activités. Le soleil et l'exercice sont aussi d'excellents anti-stress ; ils aident le cerveau à mieux fonctionner. Assurez-vous de voir quelques rayons de soleil matinaux et restez physiquement actif.

Définissez des priorités : souvent le problème vient de la charge de travail qu'on s'impose. Une des meilleures façons de minimiser le stress est de faire une liste de tout ce qui doit être fait. Puis, donnez des priorités à chaque tâche dans l'ordre d'importance. Il y a deux niveaux : les choses que l'on doit faire d'ici une date limitée et celles qui n'ont pas de date limite. Dans cette seconde liste, il y a les tâches qui sont vitales et celles qui le sont moins ; faites ce qui est vital en premier.

Diminuez le nombre d'activités qui ne sont pas vraiment importantes. Faites moins de choses et trouvez plus de joie dans celles que vous faites. En supprimant quelques activités de votre planning hebdomadaire, vous aurez plus de temps à accorder à votre corps pour du repos et de la relaxation.

Libérez du temps pour vous : Prenez une pause de quinze minutes environ, deux fois par jour pour vous détresser. Prenez un bain chaud, lisez un bon livre, faites quelque chose d'artistique ou tout ce que vous pouvez aimer. Cela relaxera votre mental et votre corps et vous vous sentirez mieux.

Le secret est de trouver du temps pour laisser aller et vous relaxer complètement. On considère le yoga et la méditation comme une grande aide pour vaincre le stress et la dépression. Vous pouvez penser que vous n'avez pas le temps de méditer et pourtant, vous

l'avez. Si vous mettez de côté deux ou trois minutes deux fois par jour pour apaiser votre mental, vous resterez relaxé et vous éviterez la dépression. Libérez-vous du temps, mais faites-le habilement ou cela vous causera encore plus de problèmes. Laissez votre famille gérer certains des facteurs de stress. Vous ne devriez pas avoir à tout gérer.

Soyez au service des autres : certaines personnes ont découvert qu'aider les autres est une façon de se sortir de la dépression. Au lieu d'être obsédé par leurs propres problèmes, elles travaillent au bien-être d'autrui. Le résultat est un ressenti de libération, un développement de l'empathie, de la compassion et de l'intérêt pour les gens - y compris pour eux-mêmes. Si vous pouvez réellement souhaiter le bonheur et rayonner ce vœu autour de vous, votre état d'esprit changera de façon spectaculaire. Les problèmes qui vous paraissaient auparavant énormes deviendront gérables.

A suivre...

OM
