

## **La méditation.**

La méditation est une manière de réduire le stress, apprendre à se connaître, et à (re)trouver le bien-être mental. Des recherches menées au cours des 40 dernières années ont permis d'observer que la méditation entraîne plusieurs bienfaits psychologiques et physiologiques mesurables.

Une pratique régulière de la méditation diminuerait le stress de 30 à 40% au bout d'un mois, permettrait de maîtriser la colère, diminution de l'anxiété, amélioration de la concentration, augmentation des sentiments de vitalité et de bonheur...

De nos jours, vous pouvez trouver des tas de livres, de films sur YouTube, etc. qui vous promettent de vous apprendre à méditer, cependant, la méditation est une affaire personnelle. Il y-a des tas de techniques, mais, ce qui marche pour l'un ne fonctionne pas forcément pour l'autre, ou ce qui a fonctionné dans une période précise, dans des conditions bien déterminées peut s'avérer plus tard, dans des conditions différentes, moins adapté.

Méditation = gymnastique de l'esprit

On a, à tort, tendance à associer la méditation à de la simple relaxation. La méditation requiert de l'attention et de la concentration : faire attention au moment présent et aux pensées, se concentrer pour maîtriser notre esprit et le recentrer sur l'instant présent. Il ne s'agit pas d'arrêter complètement le flux des pensées, mais de ne pas leur accorder de l'importance, de les laisser simplement passer et de nous focaliser, autant qu'il le faut, par exemple, sur notre respiration et notre corps. L'ancrage dans le moment présent, l'écoute de soi et de ce que l'on ressent sur le moment est primordial.

## **À chacun sa technique**

Il n'y a pas une méditation mais bien des méditations. En silence, avec une petite musique de fond, avec ou sans bougies, un peu d'encens, les yeux ouverts, fermés, par terre en tailleur ou assis sur une chaise, c'est vous qui choisissez! Il existe des centaines de techniques de méditation et à vous de trouver celle qui vous convient le mieux. Concentré sur votre respiration ou sur les différentes sensations physiques de votre corps ou conscient de votre environnement, faisant attention aux sons, aux odeurs et aux mouvements qui vous entourent...

## Passons en revue quelques méthodes de méditations :

### 1. Le Japa yoga, la méditation transcendantale (TM) , ...

Consiste à répéter un mantra, une phrase... un mot, on retrouve cette pratique dans beaucoup de religions (répétition de prières).

→ la méthode la plus simple 😊.

Des recherches scientifiques ont démontré que ce type de méditation harmonise les ondes cérébrales et apporte la sérénité (ceci est aussi le cas pour les autres types de méditation).

### 2. Le Yoga

Tout dépend bien sûr de la forme de yoga (physique ou de caractère plus méditatif), et de la formation de l'enseignant. Le yoga permet de méditer de bien des manières, en se concentrant sur la respiration, sur un point du corps, sur les chakras, ... . En Occident, le yoga est pratiqué en groupe avec un enseignant, mais traditionnellement le yoga se transmettait de maître à élève. Les pratiques méditatives pendant les cours de yoga sont guidées et ont pour but d'apporter la relaxation, ce qui correspond parfaitement aux attentes de la majorité d'entre-nous (exemple la détente en fin de cours).

### 3. Les méditations du type 'concentration'

Ici, on retrouve les 'méditations' dans lesquelles on doit se concentrer sur un support, par exemple la respiration (fait part aussi du yoga, le chi Kung/taichi, la méditation Zen, Tibétaine, ...), des images ou statues de déités hindoues ou bouddhistes, les circuits énergétiques (circuits du prana, chi, ...) ou encore les chakras. Selon Patanjali se n'est pas encore de la méditation, mais de la concentration, dharana, la sixième étape dans le raja Yoga. La concentration devrait ici être vue dans un contexte de curiosité suscitant notre attention, en non-pas une concentration physique, qui risque plutôt de bloquer l'énergie que de libérer des canaux.

#### 4. Méditation sonore

Le son a toujours été un outil de transformation, il apaise l'esprit et fait vibrer toutes les cellules du corps. Attention de ne pas vous limiter uniquement à cette pratique, car elle mène souvent à un décalage entre des moments extraordinaires de méditation et une vie active désagréable. On devient alors vite accro à cet état de conscience modifié.

➔ Fermez les yeux en écoutant le son d'un bol Tibétain, didjeridoo ou par exemple le mantra OM. Sentez ce que cela vous fait à l'intérieur. Certaines personnes témoignent que le son permet un nettoyage cellulaire profond ou une "reconnexion avec soi". Si vous êtes à la recherche d'un nettoyage ou d'une reconnexion, de la détente, c'est absolument parfait. Si vous êtes à la recherche de la vérité, une question intéressante serait de savoir qui se reconnecte avec qui. -> voir plus bas, méditation védantique, Krishnamurti, etc.

#### 5. Pleine conscience & Mindfulness (MBSR)

Le mindfulness a été développé par Dr. Jon Kabat-Zinn comme une thérapie contre le stress et la dépression. Il s'agit d'une forme de méditation dans un contexte clinique occidental basée sur des techniques de méditation bouddhiste/tibétain. En règle générale, les cours ont une durée de huit semaines, complétée avec de la psychothérapie. **Hélas, le terme est souvent utilisé abusivement** par des personnes qui n'ont pas eu de formation ...

➔ **Attention au piège** : certaines entreprises organisent des cours de « Pleine Conscience » pour que les gens "tiennent le coup" : On réduit les équipes, on bloque les salaires, on augmente la pression, et on leur offre une dose de Mindfulness pour qu'ils ne craquent pas. Et quand ils craquent, on leur dit : "Vous n'avez pas fait votre méditation? Pourtant on a organisé des cours!"

## 6. Méditation Vipassana

Vipassana signifie voir les choses telles qu'elles sont réellement, c'est une des techniques de méditation les plus anciennes de l'Inde. Elle était enseignée en Inde il y a 2500 ans (Bouddha) comme un remède universel aux maux universels, finalement, cela devient un Art de Vivre.

➔ **La ou chaque véritable méditation devrait aboutir** 😊

Les cours sont entre autre composés de retraites silencieuses de plusieurs jours (Ce n'est pas à la portée de tout le monde...)

## 7. Méditation Bouddhiste

Cette forme de méditation consiste en partie de s'imaginer les phases de notre vie physique, de s'imaginer un corp vieux, malade,...mort, ... le corps dans ses phases de décomposition ... (ici aussi, pas à la portée/ au gout de tout-le monde)

## 8. Conscience libérée, ultime étape, vivre la vie au moment présent, l'aboutissement ?

Les conclusions, de l'advaita vedanta, les conseils de Krishnamurti, Eckhart Tolle, ... Cette vu de la méditation nous apprend que nous sommes déjà 'illuminé', qu'il n'y a rien à faire, seulement goûter de la vie, dans l'ici et le maintenant. L'avantage est qu'on ne risque pas de se perdre dans des théories et techniques diverses, mais il y a aussi un risque, de se trouver tout seul avec ses questions, sans personne à qui les poser... **Selon certaines personnes, le 'chemin directe' n'est qu'à la portée de personnes hors du commun, comme un krishnamurte, Ramana Maharshi, Bouddha, ...**

**B .G. XII-12 La connaissance des écritures est meilleure que la pratique rituelle; la méditation est meilleure que la connaissance scripturaire; Tyāga, ou la renonciation (à l'attachement égoïste) aux fruits du travail est meilleure que la méditation; car, la paix suit immédiatement Tyāga.**

Un conseil: rappelez-vous toujours votre but. Qu'est-ce que vous voulez vraiment ? Si vous voulez vous calmer, observez si votre méditation vous permet de vous calmer. Si vous voulez clarifier les choses, observez si les choses deviennent plus claires. Si vous voulez voir la vérité, est-ce que vous avez l'impression de vous en approcher ? Rappelez-vous toujours le but, sinon vous allez vous perdre sur le chemin en écoutant des personnes qui prétendront qu'en les suivant vous trouverez ce que vous cherchez. Toute pratique peut vous aider, mais faites attention de ne pas vous perdre dans la (les) pratique(s).

Maintenant, nous allons venir à une pratique de médiation qui comporte un élément de pratiquement chaque type de méditation que nous avons passé en revue.

C'est une méditation basée sur les cours de Ma Tripurashakti, un swami qui sort du lot, puisque c'est une femme, elle n'est pas indienne (elle est néerlandaise), et un plus, elle est jeune 😊.

1. Préparation à la méditation :
  - Préparer notre corps pour ne pas avoir à interrompre notre méditation
  - S'assurer que la température de notre espace de méditation est agréable, éventuellement aérer...
  - Eventuellement nous rafraichir avec un peu d'eau
2. Faire quelques exercices de yoga visant la décontraction du corps, le relâchement de tensions... dos, hanches, épaules ...
3. Détente, 'bodyscan' -> être conscient du corps.
4. Choisir une assise confortable, si cela signifie pour vous une chaise, **ainsi soit-il** 😊  
Surtout, garder le dos et le cou bien droit, mais sans tensions, comme si notre tête pendait à une ficelle de soie, comme disent les chinois.
5. Quelques exercices de pranayama, brahmari, kapalabathi et/ou nadi shodana, puis rendre la respiration silencieuse, fluide, libérée...

6. Être conscient de la respiration dans le corps.
7. Suivre la sensation d'énergie en fonction de la respiration le long du corps ou de la colonne vertébrale (ou même des chakras si vous le préférez/désirez), éventuellement accompagné par le mantra So Ham.
8. Observez les choses qui vous viennent à l'esprit, sans vous y accrocher, laissez les venir, et aller, comme l'eau d'un fleuve ...
9. Au rythme de la respiration, prononcez mentalement un mantra de votre choix, ou le Soham, respectez le retour au silence...
10. Allez avec votre attention, au choix, vers le milieu de la poitrine, ou vers le point entre les sourcils, restez conscient du moment, il n'y a plus rien à faire, être à l'écoute du silence, plein de curiosité, mais sans attentes...  
Être le témoin de votre être le plus profond...
11. Détente ...