

LES BIENFAITS DE LA MÉDITATION

Abdellah FENNI

2013



Vieille de plusieurs milliers d'années et semblant provenir de différentes régions dans le monde, principalement orientales, la méditation est une pratique et/ou une discipline mentale ou spirituelle visant globalement à calmer l'esprit en se détachant de l'ego.

Cabinet d'Hypnothérapie Alger
<http://hupnotherapeute-alger.cabanova.com>
+213 (0)771 11 74 93
alfa-tongo@hotmail.fr

Ce livre n'est pas destiné à être utilisé comme source d'ordre médicale. Les lecteurs sont invités à recourir aux services de professionnels compétents.

Abdellah FENNI



- Hypnothérapeute certifié en Hypnose Ericksonienne et thérapies brèves.
- Membre de l'association Française de Nouvelle Hypnose
- Praticien Reiki
- Praticien EFT
- 3ème cycle en Sophrologie
- Réflexologue plantaire
- Diplômé en Gestion des Ressources Humaines

Qu'est-ce que la méditation?

Il existe plusieurs définitions différentes pour la méditation; certaines tendant à la vouer complètement à un état de quête spirituelle avancé, alors que d'autres en retiennent essentiellement la source pure en la définissant d'après sa base théorique la plus vierge.

Vieille de plusieurs milliers d'années et semblant provenir de différentes régions dans le monde, principalement orientales, la méditation est une pratique et/ou une discipline mentale ou spirituelle visant globalement à calmer l'esprit en se détachant de l'ego.

Que l'on appelle cela faire le vide, se détacher, se sentir en unité avec le monde, ou simplement se relaxer, se détendre, prendre conscience ou autre, la méditation reste la même. Seuls vos objectifs peuvent changer.

Comprenez bien que cette technique, bien que née des racines du bouddhisme et intimement liée à l'éveil du Bouddha, n'est originalement rattachée à aucune religion, philosophie ou voie spirituelle.

Elle a souvent été exploitée et combinée à ces religions, philosophies ou voies spirituelles parce que les bienfaits de la technique en elle seule a une puissance extraordinaire et peut aider les gens à atteindre des buts inespérés.

Nul besoin, par contre, d'adhérer à certains dogmes ou de croire en quelque déité pour expérimenter tout le positif que la méditation peut vous apporter.

Le but de la méditation

Le but premier de la méditation est de travailler avec votre esprit afin d'arriver à le rendre calme et serein. Ne penser à rien pour un instant, contrôler le flux de pensées qui hante votre être. Devenir témoin de ces pensées, sans plus s'y associer de manière personnelle, mais en faisant abstraction de leur signification et des pensées nouvelles qu'elles entraînent.

Méditer, c'est un processus de connaissance de soi très intime et très personnel. C'est la rencontre de votre moi intérieur, sa rencontre avec votre moi extérieur, puis avec le monde en entier.

Bien sûr, tout cela peut vous paraître abstrait et quelque peu incompréhensible dans les débuts, mais en cernant bien le mécanisme de l'esprit et le pouvoir des énergies intérieures, puis en pratiquant les techniques initiatrices de méditations expliquées plus bas, vous réaliserez avec étonnement que vos réponses étaient tout simplement enfouies au fond de vous.

Historique de la méditation et religion au fil des âges

La méditation est connue pour être pratiquée depuis la préhistoire à travers des rituels et chants répétitifs visant à apaiser les dieux. Les premiers écrits répertoriés remontent, quant à eux, à 1500 ans avant J.-C. et c'est autour de 500 ans avant J.-C. que les techniques de méditation telles que nous les connaissons ont pris forme.

Bien que la pratique de la méditation ne soit pas en elle-même associée à une religion, ses racines sont étroitement liées à la culture Bouddhiste asiatique. Un siècle avant J.-C., les écrits du Canon Pali retrouvés en Inde indiquent la voie vers la délivrance Bouddhiste à travers la moralité, la concentration contemplative, la connaissance et la libération.

C'est là une première en ce qui a trait à l'association méditation-délivrance. Plus tard, lorsque le Bouddhisme s'est vu propagé vers la Chine, il était clair que sa pratique devait comprendre plusieurs techniques de méditation et l'histoire de l'illumination du Bouddha par la méditation reliait incontestablement les deux techniques entre-elles.

En Chine, la toute première école traditionnelle de Bouddhisme a été fondée au 6^{ème} siècle par Zhiyi. Tous les enseignements provenant de l'Inde y étaient formellement inscrits et ce, accompagnant des cours dédiés spécifiquement à la pratique de la méditation.

En 653, un moine japonais du nom de Dosho a appris les techniques de Zen lors d'un voyage en Chine, puis a ouvert le tout premier centre à vocation uniquement méditative à Nara au Japon.

Au cœur de la religion du Judaïsme, tel que décrit dans la Torah, une pratique de la méditation par Isaac est indiquée. Il est également spécifié dans la Bible Juive, le Tanach, que la méditation est un élément essentiel du Judaïsme.

La méditation juive demande une formation et d'en prendre le temps chaque jour, et même avant toute prière, comme en témoigne la phrase du Traité Bérakhote du Talmud, page 30b: "hassidim harichonim hayou choim chaâ a'hate oumitpallélim, les Sages qui atteignaient le niveau du grand amour envers Hachém passaient régulièrement une heure (le matin en préparation méditative) puis seulement priaient...". On retrouve aussi cela dans la Michna 32 b de Bérakhote. Et, bien entendu, dans la tradition de transmission orale qui le développe pour la pratique.

La religion Islamique repose également sur des techniques de Méditation. Il existe deux conceptions de la méditation dans l'islam.

La première est issue du Coran, l'autre est celle développée par les Soufis. La première est appelé taffakur, c'est-à-dire la réflexion sur les Sourates du Coran ou la contemplation de la création d'Allah (Méditez sur la création d'Allah et ne méditez pas sur Allah car vous ne l'appréciez pas à sa juste valeur. (Ibn Abbas)). La seconde est une pratique mystique du soufisme appelée Mouraqaba. Selon les adeptes de cette pratique, celui qui adopte cette méditation devrait parvenir graduellement à ce qui est appelé l'état d'effacement (Ghaïba) ou « absence du monde des sens », ou encore l'état le plus élevé : « l'extinction » (Fana). Dans cet état, l'attachement au monde matériel, à l'emprise des sens, va se réduire et le « vide absolu » de « l'Ineffable ».

Dès le 12^{ème} siècle, la pratique a pris de l'importance et, accompagnée d'une ligne de pensée très stricte. Elle s'est vue devenir très fidèle à la méditation asiatique.

Au sein du Christianisme, la méditation a deux histoires distinctes; l'une décrivant le courant de l'Est, et l'autre décrivant le courant de l'Ouest. Dans les

deux cas, la pratique de la méditation emprunte une forme subtile concentrée dans la répétition de prières.

Chez les moines orthodoxes l'hésychasme ou « prière du cœur » est une prière silencieuse invoquant le nom de Jésus au rythme de la respiration. Par son rapport au corps, il est l'équivalent chrétien de certaines techniques de méditation orientale

C'est au 12^{ième} siècle que l'on retrace les Écrits Divins en latin; décrivant les 4 étapes formelles de la paix comme étant la lecture, la méditation, la prière et la contemplation.

Elle ne fut développée qu'au 16^{ième} siècle et reste toutefois un sujet controversé du Christianisme qui n'approuve toujours pas le terme de "méditation" puisque trop souvent associé au Bouddhisme.

Aujourd'hui, une forme de méditation faisant abstraction de toutes croyances religieuses ou spirituelles a pris forme dans la société occidentale. Plutôt que de viser à l'éveil spirituel et / ou à l'illumination tant recherchée vers l'Asie, la technique de méditation contemporaine occidentale a pour but le relâchement des tensions intérieures et une meilleure gestion du stress; pour ne nommer que ces bienfaits.

La pratique, se retrouvant sous plusieurs formes distinctes, a été popularisée dans les années 60 et s'est même développée en Inde – terre mère de la méditation comme étant une pratique thérapeutique et non plus Hindoue. Elle est maintenant soutenue à travers le monde en empruntant parfois certains rituels reliés aux techniques de base Bouddhiste.

C'est de cette forme évoluée de la méditation dont il sera question dans les pages suivantes.

Les bienfaits de la méditation

Aujourd'hui, il existe des tonnes de façon d'augmenter nos performances mentales (étude, lecture, etc.), physique (sport, nutrition, etc.), et autres, mais rare sont ceux et celles qui prennent le temps de prendre soin de l'esprit; pourtant la partie la plus importante de l'être humain puisqu'elle gère directement tout le reste.

En méditant de façon régulière et en vous entraînant à libérer votre esprit, vous verrez graduellement un énorme changement au niveau de votre bien-être personnel, de votre perception ainsi que des interactions avec le monde extérieur, et même de votre santé physique.

Pour cela, il est recommandé de méditer chaque jour. Commencez par des méthodes simples qui vous semblent adaptées, entre 10 et 20 minutes, en une seule ou en plusieurs sessions.

Vous ressentirez éventuellement l'envie d'y consacrer plus de temps et/ou de varier vos techniques afin d'élargir vos horizons, mais dans tous les cas, gardez en tête de ne pas forcer, ni vous fatiguer à la méditation, et sachez que 5 minutes plusieurs fois par jour vaut souvent mieux qu'une heure chaque semaine.

Lorsque vous méditez, vous apprenez à rendre votre esprit plus stable et équilibré en le séparant de l'ego. Vous apprenez à vivre de façon plus sereine et ce, indépendamment des situations extérieures. Les bénéfices d'une telle pratique sont innombrables et peuvent légèrement varier d'une personne à une autre d'après vos aptitudes de base et votre prédisposition à fidéliser la méditation comme un art de vivre:

Bien-être personnel

· Réduction importante du stress

Un taux de cortisol élevé indique une augmentation du stress, et inversement. Des études menées sur des gens en méditation indiquaient que leur taux de cortisol devenait plus faible et cela tend à persister en dehors de la pratique.

La diminution du stress rend ces gens plus résistants face à toutes situations, et leur permet également de parvenir à un état constant de calme mental. Cela les aide à guérir de leurs plus grandes peurs et des blessures émotionnelles profondément ancrées.

· Amélioration du sommeil

Puisque la méditation élimine le stress et que l'anxiété est en général la cause première de l'insomnie, la méditation régulière parvient à régler de nombreux problèmes.

Elle rend aussi le sommeil plus profond et réparateur, puis aide le sujet qui médite à récupérer plus facilement lors de phases fatigantes.

· Cohérence des ondes cérébrales

Des tests avec électro-encéphalogramme ont indiqué un fonctionnement plus ordonné du cerveau chez les sujets méditant régulièrement.

La technique aide donc à augmenter l'imagination, l'anticipation, le jugement, L'attention, la concentration, la notion de temps, la mémoire, la conceptualisation, L'abstraction, la créativité, etc. Les résultats scolaires et/ou intellectuels des sujets peuvent donc grimper considérablement.

· Croissance continue du QI

Certains médecins ont démontré que le QI n'augmentait généralement plus entre 16 et 18 ans et ce, malgré les nouvelles connaissances acquises par les sujets. Par contre, le QI continuerait d'augmenter légèrement chez une majorité de sujets pratiquant la méditation de façon régulière.

· Augmentation des perceptions

Le contrôle de l'esprit, chez les gens qui pratiquent régulièrement la méditation, augmentent leur perception du monde extérieur et les montrent plus conscients d'eux-mêmes et de leur environnement.

Ils ont donc moins tendance à se perdre en rêveries, en fantasmes, et tendent à mieux s'accepter et à vivre le moment présent.

Perceptions et interactions avec le monde extérieur

- Contrôle des émotions et meilleure gestion de problèmes en diminuant ou en supprimant complètement l'état de stress continu apporté par la société d'aujourd'hui, et en ayant une vision plus claire de leur esprit et des situations hors de leur pouvoir, les gens qui méditent montrent des réactions beaucoup plus positives face aux embûches de la vie.

Leurs émotions sont dosées convenablement d'après les situations survenant, et leur capacité à régler les problèmes se voit très améliorée.

· Résistance à la pression sociale

Avec la méditation, les gens apprennent à mieux se connaître et ainsi, ils se situent mieux au sein de la société qui les entoure.

L'influence de la masse atteint de moins en moins les gens qui méditent régulièrement; se basant non plus sur les autres, mais sur leur propre personne afin de porter jugement.

- Capacité de perspective d'autrui Se connaître mieux, c'est aussi apprendre à voir les autres tels qu'ils sont. Le jugement de sujets méditant a été reconnu pour être plus objectif et fiable que celui d'autres sujets.

Les énergies aidant, il est plus aisé, avec l'esprit clair, de ressentir les autres et d'éviter ainsi les situations malaisées.

- Perception du monde plus positive Malgré leur meilleure capacité à juger de ce qui les entoure, les personnes méditant sérieusement développent un sens aiguisé d'empathie et de compassion envers ce qui les entoure.

Étant généralement plus heureux, ils voient donc les choses de façon plus positive sans pour autant avoir une opinion flouée.

Santé physique

· Réduction de la pression/tension artérielle

Comme le pouls diminue durant la méditation, le cœur travaille moins et le sang circule mieux dans les veines. La respiration étant aussi mieux dosée, elle provoque un état de repos parfait autant au niveau du corps que de l'esprit.

Chez les gens pratiquant la méditation depuis plusieurs années, l'effet de réduction persiste en dehors des sessions de méditation; ce qui est fortement bénéfique pour la santé puisqu'elle réduit alors le risque de maladies cardio-vasculaires.

- Stimulation du système nerveux

Puisque le système nerveux sympathique et parasympathique est stimulé durant la méditation, il amène un afflux de sang aux extrémités des membres du corps. Le système nerveux étant responsable des sensations ainsi que de la motricité de l'humain, sa stimulation par la méditation augmente donc les performances physiques et/ou sportives du sujet, et gère l'équilibre de son métabolisme.

- Abolition de toutes maladies/symptômes liés au stress

Les maladies et les symptômes liés directement au stress sont plus nombreux que l'on voudrait le croire.

Certains appellent cela les maladies psychosomatiques, d'autres tendent à croire que la relation entre l'esprit et le corps du patient va au-delà des connaissances scientifiques actuelles.

Autrement dit, la méditation aide le sujet à guérir de la dépression autant que de maux de ventre, d'insomnie autant que de migraines, de problèmes dermatologiques autant que de syndromes prémenstruels.

Même les problèmes d'alimentation et l'abus de substances (alcool, drogue, tabac, etc.) est reconnu depuis des décennies pour être un comportement résultant d'une surcharge de stress.

Tout ce qui est, ou peut être, causé par la source la plus achevée en matière de symptôme physique, l'esprit, peut aussi être évité avec une simple pratique régulière de méditation.

La science dans tout cela?

La méditation existe depuis des milliers d'années et ses bienfaits sont connus depuis tout ce temps par l'Orient, mais ce n'est que récemment que les sociétés Occidentales ont commencé leurs recherches afin de prouver scientifiquement les vertus de cette pratique.

Énormément d'études ont été portées sur la méditation dans son ensemble alors que d'autres se sont plus spécifiquement penchées sur des techniques en particulier.

En 2005, plusieurs scientifiques de renommée internationale ont rencontré le Dalai Lama afin de débattre des effets positifs de la méditation en études cliniques.

Cette rencontre était organisée par le Mind & Life Institute à Washington et les conclusions de cet échange entre un grand homme Bouddhiste et les meilleurs hommes scientifiques de la planète ont été aussi frappantes qu'unanimes:

(...) Richard Davidson a adopté une démarche nettement moins empirique. Et pour cause : professeur de psychologie et de psychiatrie à l'Université du Wisconsin, il est aussi à la tête d'un laboratoire ultramoderne où capteurs électriques et imagerie par résonance magnétique fonctionnelle lui permettent d'enregistrer l'activité du cerveau en temps réel.

Ainsi, il a pu montrer que le fait de méditer régulièrement augmentait l'activité de la partie antérieure du cerveau gauche (appelée : cortex préfrontal), laquelle est associée à la gestion des émotions positives et, de là, à une meilleure qualité des défenses immunitaires.

Après deux mois, un test de vaccination mettait en évidence une production d'anticorps nettement supérieure chez les sujets ayant pratiqué la méditation de manière régulière par rapport à des personnes n'ayant jamais médité. Dans une autre étude, à laquelle participait le moine bouddhiste français Matthieu Ricard, Richard Davidson et Antoine Lutz (un autre Français, ancien élève de Francisco Varela) ont montré que, par rapport à l'activité cérébrale de personnes peu habituées à méditer, celle de moines ayant passé plus de dix mille heures en méditation générait beaucoup plus d'ondes gamma.

Ondes gamma qui d'après Wolf Singer, directeur de l'Institut Max Planck de Francfort, également présent à Washington, augmentent la cohérence de l'activité cérébrale, permettant ainsi à plusieurs aires du cerveau de synchroniser leur fonctionnement et, donc, d'accroître le niveau de conscience des sujets habitués à méditer.

Évidemment, on peut imaginer que ces particularités sont à l'origine de la vocation des moines au lieu d'être une conséquence de leur assiduité à la méditation. Pour répondre à cette hypothèse, Lutz et Davidson ont comparé les "performances" de moines ayant médité durant quarante mille heures à celles de moines n'ayant pratiqué que dix mille heures.

Les résultats sont éloquents : plus les moines ont passé du temps à méditer, plus ils manifestent des ondes gamma, et ce indépendamment de leur âge. Il semble donc qu'un entraînement mental permette d'atteindre un état de conscience plus ouvert et une meilleure clarté de l'esprit, concluait Wolf Singer.

Il existe différents types de méditation et souvent, leur classement est plutôt difficile vu la variante des pratiques et l'adaptation personnelle de celles-ci. Je citerais à titre d'exemple :

- * Méditation sur la lumière
 - * Méditation transcendante
 - * Méditation de transmission
 - * Méditation Zen
 - * Méditation bouddhique tibétaine
- etc...

Principalement, la méditation peut être à portée religieuse, libre, ou empruntant à ces deux courants comme, par exemple, dans le cas d'une méditation libre avec mantras ne visant aucune déité, mais provenant d'un courant religieux.

L'objet de concentration

Le type de méditation est également considéré comme étant l'objet de la concentration. C'est le point focal de votre pratique, qu'elle soit religieuse ou libre, ou qu'elle implique différentes méthodes ou traditions. Voici quelques exemples:

- Expérience des sens;
- Souffle;
- Énergie;
- Visualisation;
- Flot de pensées;
- Sentiment de positivité.

Ce qui va beaucoup différencier les types de méditation, outre les méthodes et les multiples écoles de pensées, c'est aussi leur degré d'approfondissement.

En effet, énormément de gens pratiquent la méditation en surface, sans jamais aller au-delà du point focal alors que c'est au-delà de ce niveau de concentration que se trouve la véritable essence de toutes techniques.

C'est au-delà de l'objet de concentration que vous entrerez en véritable méditation et ainsi, accéderez à une perspective nouvelle qui vous guidera vers un parfait état de conscience élevée.

Les différents niveaux de méditation

Afin de bien vous diriger lorsque vous méditez, il est important de savoir à quel niveau de méditation vous vous situez. Peu importe la technique que vous pratiquez, vous vous trouvez à l'un des niveaux de méditation et si vous n'avez pas encore atteint le niveau supérieur, le Samadhi, cela signifie seulement que vous êtes toujours en processus d'apprentissage.

Rare sont ceux qui atteignent cet état mental, même chez les moines, et bien qu'il soit le stade final de la méditation, il n'est aucunement le résultat que vous devez rechercher.

Franchir les différents stades est un énorme apprentissage en soi; résultant d'un travail constant fait sur vous-même et non pour vous-même ni dans le but désespéré d'atteindre l'illumination.

Les niveaux de méditation sont divisés en 5 parties dans lesquelles vous pouvez vous retrouver. Il est commun de naviguer entre un niveau et un autre au cours d'une seule et même méditation; et il est aussi commun de vous sentir alors dans plus d'un niveau à la fois.

- Savitarka, le premier niveau de méditation, comprend tous les types de pratiques et signifie de vouer votre attention à l'objet de concentration (expérience des sens, souffle, énergie, visualisation, flot de pensées et/ou sentiment de positivité).

- Savichara, le second niveau de méditation, va plus en profondeur puisqu'il vous fait explorer l'objet de concentration dans sa forme plus subtile.

- Sananda, le troisième niveau de méditation, est un état mêlant joie et liberté procuré par votre expérience du Savichara.

Lorsque vous découvrez l'objet de méditation dans sa forme la plus subtile, vos sens la capteront d'abord, puis l'esprit l'assimilera directement. C'est l'étape Sananda. Votre perception est complètement différente et vous sentez un changement s'effectuer.

- Sasmita, le quatrième niveau de méditation, est la réponse logique de votre esprit face à cette nouvelle expérience qu'apporte l'étape Sananda. Vous vous savez maintenant dissocié de l'objet de concentration, des sensations qu'il vous apporte, et même de la perception que vous en avez. Vous devenez l'objet et faites enfin face à vous-même.

- Samadhi, le cinquième et dernier niveau de méditation, est considéré comme étant le niveau supérieur puisqu'il représente un état de méditation pur extrêmement avancé et intimement lié à l'illumination. C'est l'état d'esprit atteint suite à beaucoup de pratique et de temps où votre ego n'est plus, où il n'y a plus de jugement, de sentiments, ni d'objet de concentration sous aucune forme.

Quelle position adopter pour méditer?

La position est à la base même de la méditation puisque vous resterez de longs moments sans bouger. Il vous faudra vous armer de patience, d'endurance, mais surtout, il vous faudra choisir une posture adaptée à vos besoins.

La méditation peut facilement devenir un vrai supplice si vous n'êtes pas à l'aise. Choisissez votre position en privilégiant son côté confortable sur le long terme et sa capacité à vous relaxer sans toutefois vous endormir. Personnellement, je privilégie la position allongée.

Votre colonne vertébrale doit être parfaitement alignée avec votre tête si vous optez pour la position assis, afin que le poids du corps ne repose pas sur votre cou. Vos mains peuvent être au choix l'une dans l'autre devant vous ou respectivement sur les genoux, paumes vers le ciel.

Dans les deux cas, les muscles seront relâchés et votre position de méditation ne laissera place à aucune tension désagréable.

Finalement, il existe plusieurs façon de méditer; chacune ayant ses avantages. Retenez toutefois que le plus important est d'être confortable dans votre position lors des sessions de méditation.