

La méditation

C'est l'art de générer la paix dans son esprit, dans son corps tout simplement.

C'est la meilleure façon de recharger sa batterie interne, de régénérer son énergie vitale.

Pour ce faire, il faut tout simplement se mettre dans une position confortable.

« Il suffit d'écouter le silence. en soi-même....Là se trouve un lieu comme la forêt tranquille... » Silvia Ostertag (Silence vivant)

Pourquoi prendre le temps de méditer

De nos jours, on ne prend plus vraiment le temps de s'arrêter, on fait toujours quelque chose pendant les pauses qu'on s'accorde, comme utiliser notre smartphone, regarder une série... Pendant ces pauses, pour beaucoup de gens, leur esprit est alors traversé par de nombreuses pensées sans qu'ils aient la connaissance de leur conscience derrière leurs pensées.

D'une certaine façon, nous sommes « inconscients » quand le mouvement de notre pensée réagit à tout ce qui se passe autour de nous en étant conditionné par les expériences passées, en créant un discours intérieur ; sans conscience, nous pouvons être complètement identifiés avec le courant de nos pensées. Les expériences difficiles, l'adversité, les pertes, les limitations viennent s'accumuler dans notre esprit en amplifiant leur aspect négatif. Nous sommes alors prisonniers de nos pensées, projetant des récits pour le futur, toujours plus inquiétants... « Comment cela va-t-il m'affecter demain, la semaine prochaine, plus tard ? » Nos pensées répétitives auxquelles nous nous identifions, deviennent un filtre à travers lequel nous percevons la réalité, les personnes, les événements. Ce filtre nous fait vivre des relations antagonistes vis-à-vis des personnes, des situations. Nous croyons vivre une réalité mais ce que nous vivons, c'est ce que notre mental crée.

Avoir accès à sa conscience, c'est mettre à distance le courant de nos pensées, c'est prendre conscience de la nature de nos pensées, de leur charge émotionnelle. C'est prendre le chemin de « l'éveil spirituel ». C'est prendre conscience de la manière dont fonctionne notre esprit. L'étape la plus fondamentale est de rentrer dans le moment présent, d'être présent à soi, ce qui implique l'émergence de la conscience. Nous devenons plus conscients de notre respiration, de notre corps, de notre environnement immédiat mais aussi de nos pensées. Nous pouvons alors les examiner : « reflètent-elles vraiment la réalité ? » Nous pouvons aussi examiner nos émotions qui reflètent l'activité de notre esprit.

Pour entrer dans le moment présent, nous avons besoin de devenir conscients des perceptions sensorielles. Au début, notre esprit résiste et maintient le flot des pensées, ou

bien nous trouvons des raisons de ne pas avoir ces perceptions sensorielles, ou bien, nous repoussons à plus tard notre disponibilité au vécu de l'expérience, (j'ai d'autres problèmes à régler...) ou bien nous nous endormons...

Si quelqu'un nous dit de prendre conscience de notre environnement, cela peut être difficile si nous sommes piégés dans des pensées effrayantes, ou dans des réactions d'agacement (bruits inattendus). Il nous faudra surmonter des émotions pénibles, les mettre peu à peu à bonne distance. Quand nous acceptons de remettre en cause le conditionnement de nos pensées, nous pouvons énoncer : « Je n'ai pas à croire à chaque pensée qui me vient à l'esprit ! » C'est déjà le début d'une libération de notre pensée.

Quand nous prenons conscience de nos pensées en les relativisant, notre conscience prend une autre dimension, plus profonde, plus dans le présent. La prise de conscience de notre respiration nous apporte la conscience de notre énergie vitale, de notre présence au monde, quelles que soient les épreuves subies dans le passé.

Cette dimension existe dans chaque être humain, même s'il est perdu dans ses pensées, identifié à ses pensées, jamais ou trop fugacement, présent à la vie. Dans certaines occasions, l'esprit peut s'apaiser, laissant surgir ce moment présent, devant un paysage, en étant sensible à un texte poétique, à une musique. La méditation permet de cultiver cet approfondissement de la conscience, de la reconnaître.

Pris dans nos projections mentales d'évènements ou d'émotions, nous sommes en quelque sorte absents du moment présent. La présence consciente au moment nous donne le pouvoir de mieux voir la réalité et de faire des choix qui nous conviennent.

Science et méditation

Au cours des 15 dernières années, neuroscientifiques et psychologues ont démontré la plasticité du cerveau, c'est-à-dire sa capacité à donner naissance à de nouveaux neurones et à former de nouvelles synapses.

Tout au long de la vie, le cerveau modifie ses connexions et se remodèle lui-même en réponse à l'environnement, à diverses expériences, et à un entraînement approprié.

Une étude scientifique a montré un épaississement du tissu cérébral du cortex préfrontal gauche – région impliquée dans les processus cognitifs, émotionnels et le sentiment de bien-être – chez les personnes pratiquant la méditation de pleine conscience.

Les scanners cérébraux des plus âgés montrent un effet protecteur contre la dégradation de la mémoire et les déficits cognitifs.

Les études ont montré que les gens qui méditent régulièrement ont une certaine capacité à cultiver les émotions positives, à conserver leur stabilité émotionnelle et à adopter des comportements conscients.

La méditation renforce non seulement les circuits neuronaux liés à la concentration et à la résolution de problèmes, mais aussi notre sentiment de bien-être. En d'autres termes, la science prouve que la méditation rend les gens plus heureux.

Ces recherches prouvent l'aptitude de la méditation à remodeler le cerveau de manière à renforcer les qualités considérées comme indispensables au bonheur : la résilience, la sérénité, le calme et le sentiment d'une connexion empathique aux autres.

D'autres recherches ont démontré que les pratiquants de la méditation sont moins troublés par leurs pensées et restent plus facilement concentrés. Le simple fait de s'entraîner à fixer son attention par la méditation pourrait aider les patients atteints de dépression, d'anxiété, de stress post traumatique ou de toute autre pathologie caractérisée par une rumination mentale excessive.

D'autres expériences montrent qu'il existe une forte corrélation entre méditation, émotions positives et activité accrue du système immunitaire.

En résumé, sur le plan corporel, la méditation prévient les troubles cardio-vasculaires, réduit l'hypertension, favorise le sommeil.

Méditer consiste ainsi à trouver le véritable chemin de la transformation – celui qui n'est pas fondé sur la haine mais sur la tendresse, celui qui n'est pas agression mais confiance.

Benjamine KERRO, professeur de méditation, Qi Gong et Taïchi Chuan