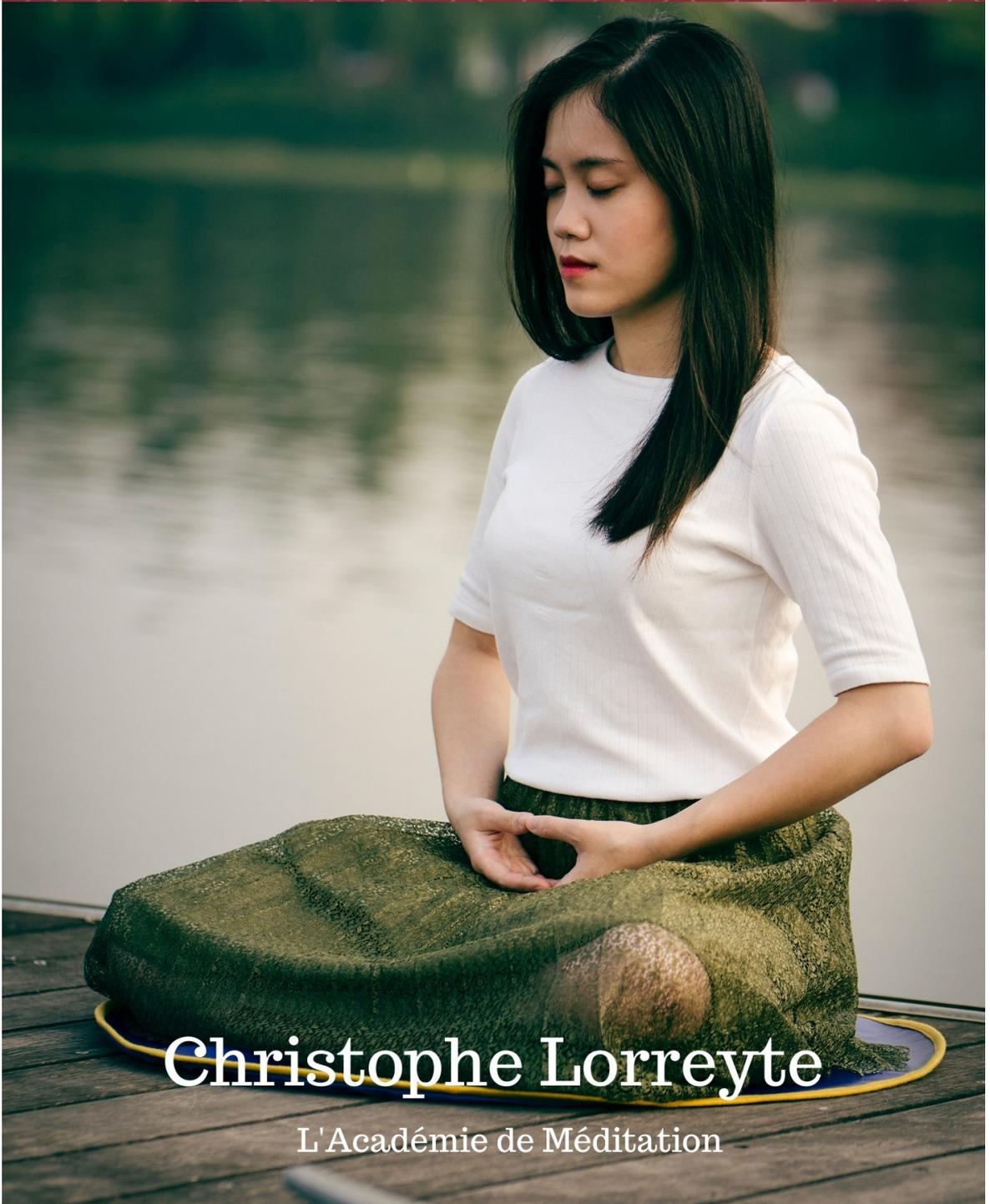


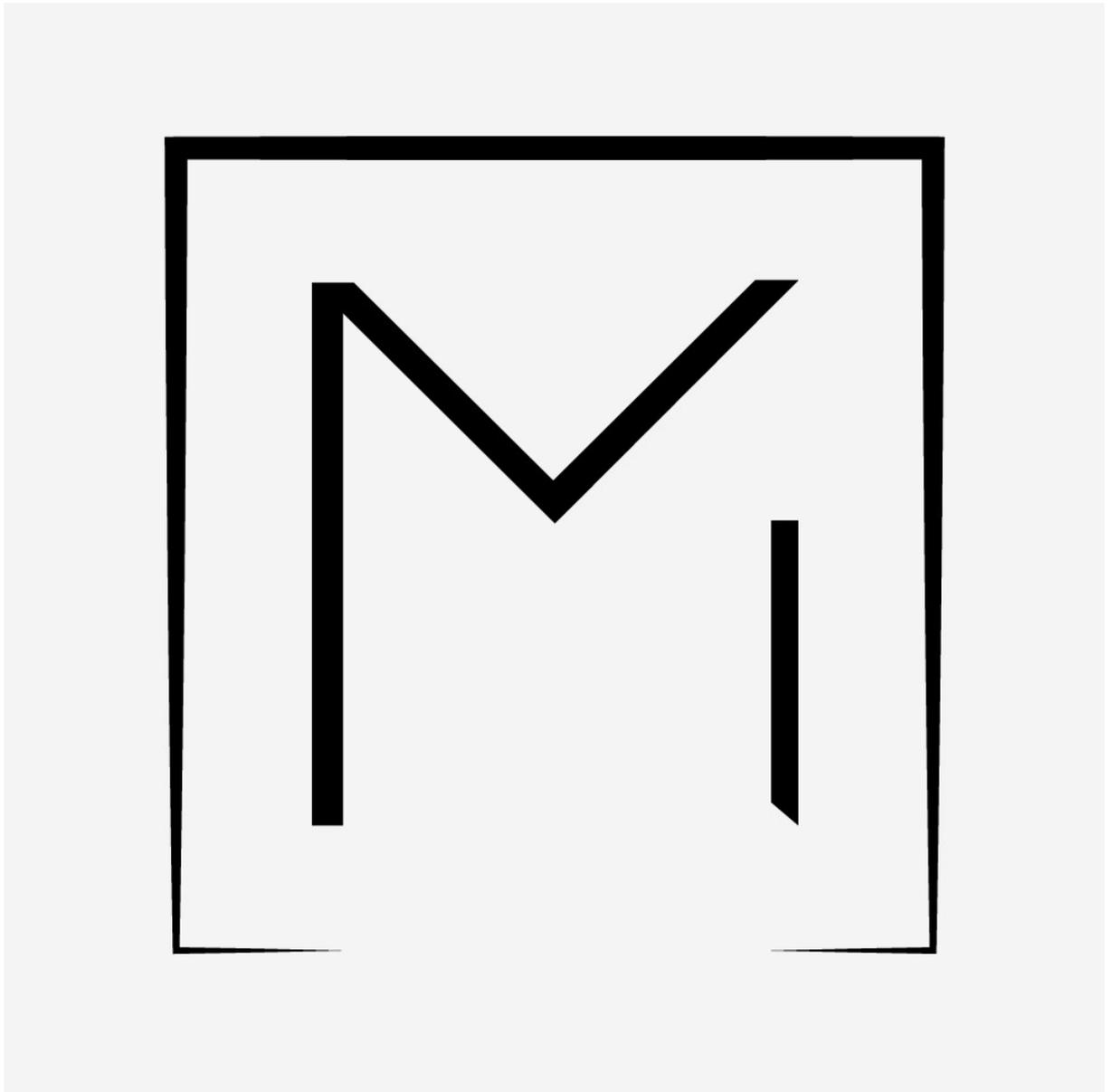
COMMENT MÉDITER

en évitant les erreurs



Christophe Lorreyte

L'Académie de Méditation



Comment méditer

en évitant les erreurs

Christophe Lorreyte

SOMMAIRE

AVANT PROPOS.....	4
RIEN N'EST ANODIN.....	6
L'ESPRIT DE LA MEDITATION.....	8
PRECAUTIONS A PRENDRE.....	12
LES 7 POINTS ESSENTIELS DE LA PRATIQUE DE LA MEDITATION.....	14
1 - <i>Le choix d'un coussin de méditation (zafu)/ L'indispensable à une pratique juste.</i>	14
2 - <i>La posture</i>	15
3 - <i>La respiration</i>	19
4 - <i>La durée</i>	20
5 - <i>La régularité</i>	21
6 - <i>La bienveillance</i>	21
7 - <i>L'impermanence</i>	21
POUR CONCLURE.....	23
POUR ALLER PLUS LOIN.....	24
MES VIDEOS.....	24
MES ARTICLES.....	25
QUELQUES ETUDES SCIENTIFIQUES.....	27

1

AVANT PROPOS



Tout d'abord, bonjour et bienvenue.

C'est avec un immense plaisir que je vous accueille sur mon blog. Je pense, que ce qui va suivre vous sera très utile pour approcher la méditation en particulier, mais aussi toute forme de relaxation ou pratique « dite » de détente, telles que : « Qi gong, Tai Chi Chuan, yoga, etc. » avec les précautions nécessaires à leur pratique.

En effet, il est souhaitable d'avoir de bonnes bases avant de se lancer. Si l'acte de s'asseoir pour méditer peut paraître anodin, l'élever au rang d'une pratique régulière demande quelques éclairages. Je vous propose de les acquérir rapidement en lisant cette étude et peut-être, qui sait, d'en faire un art de vivre plutôt qu'une simple méthode de bien-être.

Aujourd'hui, dans un monde où nous avons accès à tout ou presque, se profilent de nombreuses techniques qui, sous des

atours bienveillants et accompagnés de superlatifs alléchants, peuvent vous faire perdre votre temps, se révéler **inefficaces** et vous apporter au bout du compte exactement le contraire de ce que vous cherchiez. Lorsque l'on commence à méditer, il est essentiel de bien commencer.

Il était donc pour moi, en qualité de praticien en Médecine Traditionnelle Chinoise et formateur de coachs en méditation d'une importance capitale de vous donner les bonnes bases dès le départ. Je souhaite, dans cette étude, vous informer également sur les éventuels risques encourus lorsque l'on pratique ces techniques, formidables au demeurant, si des précautions et de bonnes habitudes ne sont pas prises dès le début.

Bien sûr, comme je le rappelle fréquemment à mes élèves, allez toujours plus loin que ce que je peux vous offrir, vérifiez mes propos et étayez vos connaissances. Concernant cette étude, vous pourrez le faire en vous référant aux sources que je cite en fin d'article (chapitre 10).

RIEN N'EST ANODIN



Pour commencer, je vais partager ma stupéfaction face aux propos de certains de mes patients. Combien de fois, par automédication, en voulant améliorer une situation, on l'empire.

Nombreux sont ceux qui pensent que les médecines alternatives et tout ce qui s'y rattache ne peut produire que des effets positifs ou, en tout cas, ne pas faire de mal. Quelle erreur ! C'est aussi faux que de penser que tous les champignons sont bons pour la santé.

Lorsque vous entreprenez une démarche, il ne faut jamais oublier qu'une amanite phalloïde peut se cacher derrière tout cela. La méditation, technique ô combien merveilleuse, n'en n'est pas exemptée.

Je suis un fidèle pratiquant de la méditation depuis plus de 30 ans et je suis plus que convaincu de ses apports ô combien constructifs. Il est évident que je ne consacrerai pas ma vie à former des élèves à cette merveilleuse pratique, si je n'en étais moi-même convaincu. Cependant, cela n'exclut en rien les méfaits que la méditation peut engendrer si la pratique est mal comprise.

C'est pourquoi je vais vous demander de lire avec beaucoup d'attention ce qui va suivre afin de vous offrir les bases incontournables pour bien commencer votre pratique.

L'ESPRIT DE LA MEDITATION



De nombreux blogs abordent la méditation en la confondant avec la pratique de la relaxation. On vous explique par exemple que, pour méditer, vous devez vous couper du tumulte du monde en vous coiffant d'un casque audio pour écouter de la musique douce, prétextant qu'il vous sera plus facile ainsi de vous concentrer.

Vouloir faciliter son bien-être en rejetant la réalité extérieure est une attitude artificielle qui ne vous aidera en rien dans la vraie vie.

Effectivement, sorti de cette pseudo-méditation, vous retrouverez l'agacement du marteau piqueur et vous réagirez comme auparavant. En somme, vous serez agacé sans avoir appris à relativiser ce que vos sens vous font ressentir.

La méditation, c'est : ne rien chercher et ne rien rejeter, c'est accepter ce qui se présente à vous. C'est vivre le réel et non vous aménager un confort douillet et couper vos sens du monde. L'artificiel ne vous servira à rien, vous n'apprendrez rien. La méditation c'est avant tout l'acceptation de « ce qui est vraiment » et pas un bain moussant à la vanille avec le parfum exotique d'une bougie aux arômes synthétiques.

C'est la grande tendance du moment de rêver et de vivre dans le virtuel. Pendant que vous y êtes, pourquoi ne pas méditer en vous coupant de tous vos sens ? Imaginez, vous êtes face à un poster géant :

- une cascade d'eau limpide, pour la vue,
- une musique douce dans les oreilles, pour l'ouïe,
- enveloppé dans du coton, pour le toucher,
- des odeurs de bougies parfumées pour l'odorat,
- et une pastille bio à la menthe dans la bouche, pour le goût !

Le paradis des sens, l'illusion des sens, des vacances de l'esprit et du corps en quelque sorte. En fait, de la relaxation tout au plus mais, en aucun cas, il ne s'agit de méditation.

La méditation, c'est accepter la réalité, ne plus se débattre avec elle, c'est arrêter de l'illusionner. La méditation, c'est vivre la réalité du présent.

Je vous donne un exemple : Vous vous asseyez sur votre coussin de méditation en posture et, au moment où vous commencez à méditer, la tondeuse du voisin se met en route. Aïe aïe aïe, votre petit monde de bisounours s'écroule. Le bon moment que vous aviez imaginé s'effondre, vos poils se hérissent, votre cœur s'accélère et vous commencez à pester intérieurement. Vous qui aviez décidé d'écouter le début du printemps avec ses merveilleux chants des oiseaux. Vous qui étiez dans l'anticipation d'un futur qui ne sera pas. Vous voilà face à la réalité du moment présent !

Et là, le vrai travail commence. Vous commencez à sentir ce qu'il se passe en vous. Vous observez votre ego. Il se débat dans tous les sens pour fuir le son du tracteur qui vous raidit la colonne vertébrale et qui fait monter en vous la colère. Vous réagissez comme un enfant gâté qui s'est fait fort d'obtenir le jouet qu'il n'aura jamais. Vous vous battez contre la réalité et vous la refusez. Vous observez ce qu'il se passe en vous.

Puis, vous prenez conscience du ridicule de votre petite personne. Vous commencez à comprendre que les autres ont aussi leur réalité. Vous réalisez que la tonte fait partie du quotidien des autres et que la vie ne tourne pas autour de votre méditation (*que vous pensiez tout de même placée au-dessus des activités « triviales » de vos voisins*).

Vous relativisez ensuite et vous vous interrogez sur la différence qu'il peut y avoir entre le son de la tondeuse et le chant d'un oiseau. Vous finissez par vous dire que ce n'est qu'un son comme les autres et que c'est votre esprit, votre mental qui catégorise et vous donne cette fausse impression que l'un est agréable et que l'autre ne l'est pas.

Puis, votre esprit se pacifie et vous augmentez votre tolérance. Votre corps, votre esprit acceptent et retrouvent le calme dans ce que vous preniez pour de l'adversité. Vous progressez sur la voie.

Voilà l'esprit de la méditation ! Vous réalisez maintenant ce que vous auriez loupé avec un casque sur les oreilles ! Vous saisissez pourquoi se servir d'artifices pour vous détourner de la réalité ne sera en aucun cas une solution dans le cadre de la méditation. Tout au plus, vous aurez passé un moment d'illusion agréable, vous vous serez isolé de votre quotidien, vous aurez pris des vacances de l'esprit.

Il est si facile de tomber dans une sagesse de surface lorsque l'on se crée tout un monde artificiel. **Pourtant la véritable sagesse se mesure lorsque le sage descend de sa montagne et réintègre le monde des humains.** C'est trop facile et surtout illusoire de se croire sage et sans soucis lorsque l'on est coupé du monde.

Alors attention car, si vous ne voulez pas voir votre ego gonfler, ne commencez pas par l'installer dans un palais où il sera caressé dans « le sens du poil », exonéré de la souffrance et maintenu dans la douceur du plaisir. (*Cela ne vous rappelle-t-il pas [l'histoire](#) de celui qui est à l'origine de la méditation ?*).

De grâce, ne confondez plus méditation et relaxation !

La relaxation consiste à se relâcher, à dégager ses tensions, de manière à recouvrir le calme et la paix de l'esprit, se débarrasser momentanément de ses problèmes de manière à y revenir ensuite plus sereinement, plus posément. La relaxation détourne l'attention et vous emmène à vous relâcher.

La relaxation est un ensemble de méthodes d'introduction à la méditation. Mais ne confondez pas tout s'il vous plait !

PRECAUTIONS A PRENDRE

En Chine, j'ai vu des malades se présenter dans les hôpitaux pour des consultations psychiatriques liées à des exercices de qi gong ou de méditation. Des services spécialisés ont même été créés à cet effet.

Bien sûr, il s'agit de cas très isolés et pratiquer la méditation bien heureusement améliore le plus souvent la santé de celui ou celle qui la pratique. Cependant, il est préférable d'aborder la méditation -surtout si vous commencez seul- sans que vous ayez des troubles psychotiques.

La méditation, **sur de rares sujets**, peut entraîner des symptômes de dépersonnalisation, de déréalisation.

Combien de personnes n'ayant aucun équilibre, aussi bien sur le plan physique que psychique, cherchent dans la méditation un média spirituel qui serait une promesse de la cessation de leurs maux, de leurs souffrances. Ces personnes se jettent alors à corps perdu dans la méditation et perdent de ce fait le peu d'ancrage qu'elles avaient dans la réalité. Les voilà alors errant dans des mondes imaginaires, se perdant à l'infini et désintégrant leur humanité au profit du labyrinthe des songes.

Si pour certaines personnes peu équilibrées le voyage n'est que fantaisie au pays d'Alice, pour d'autres, à la personnalité *borderline**, la méditation à l'effet d'un « acide ».

« Comment tuer, alors, le minotaure de la folie et sortir du labyrinthe de l'esprit, si vous n'avez pas pris la peine auparavant de prendre avec vous le fil d'Ariane * ? »

**Se former à la pratique de la méditation est essentiel !!!
Votre fil d'Ariane c'est les bases de la méditation.**

Si j'ai choisi de vous mettre en garde dans cet article, ce n'est pas pour vous décourager de commencer la méditation mais bien au

contraire pour vous permettre de le faire en toute sécurité et de vous apporter tout le sérieux de cette pratique.

J'accompagne des milliers de personnes dans le domaine de la santé et du bien-être et ma ligne principale est toujours d'améliorer leur quotidien. C'est pourquoi Je prescris fréquemment la pratique de la méditation dans mes soins. La méditation, lorsque celle-ci est pratiquée correctement, va au-delà de vos attentes et transforme positivement votre quotidien. Donc si vous ne présentez pas de troubles psychotiques, n'hésitez pas à lire ce qui va suivre et vous pourrez ainsi commencer la pratique de la méditation en toute sécurité et dans de très bonnes conditions.

LES 7 POINTS ESSENTIELS DE LA PRATIQUE DE LA MEDITATION

1 - Le choix d'un coussin de méditation (zafu)/ L'indispensable à une pratique juste



Il est indispensable que vous sachiez choisir votre zafu (hauteur, largeur et fermeté) en fonction de vos particularités physiques. Comme pour toute activité, un bon matériel est la base d'une bonne pratique.

La hauteur de votre coussin de méditation doit être choisi en fonction de votre degré de souplesse et doit également intégrer le critère de votre taille. A titre d'exemple, si vous êtes petit et souple vous choisirez une hauteur inférieure à une personne qui est grande et souple. En règle générale, plus vous êtes grand et raide, plus votre zafu doit être haut.

La largeur se choisit en fonction de la largeur de votre séant.

Quant à **la fermeté**, un zafu bien rembourré est synonyme d'une bonne assise. La plupart des zafu peuvent se rembourrer (lorsqu'en raison de votre pratique assidue, celui-ci s'est tassé). L'intérieur du Zafu est rempli de Kapok (*Le kapok est une fibre végétale que l'on tire de fruits de plusieurs arbres de la famille des Bombacaceae, notamment le kapokier, aussi appelé « fromager »*) ou de millet (*la balle de millet est l'enveloppe du grain*).

Ma préférence pour « le confort d'abord » penche davantage sur le kapok, fibre végétale imputrescible mais également parce que le millet est un terme générique désignant plusieurs espèces de plantes de la famille des graminées et que celles-ci peuvent être cause de certaines allergies.

Choisissez votre coussin avec sérieux car il vous accompagnera toute votre vie, conditionnera la bonne tenue de votre colonne vertébrale et évitera ainsi des douleurs et des pathologies liées à une mauvaise assise.

Ce coussin ne sert pas seulement à assurer un confort à vos fesses, **il est essentiel à la cambrure des reins, au basculement du bassin, à l'étirement du rachis et à une bonne tenue de votre tête.**

Négliger ses critères peut entraîner sur du long terme, outre l'inconfort d'une brève séance de méditation, des sciatiques, des lombalgies, des douleurs cervicales mais également des maux de tête.

2 - La posture



J'entends souvent de nombreuses personnes dire que la posture importe peu, que l'on peut méditer aussi bien en position allongée dans son lit qu'assis sur une chaise, qu'en marchant ou en

travaillant. Cette réflexion réduit la méditation à une seule attitude mentale, ce qui bien sûr n'est pas vrai, notamment au début de la pratique. La méditation passe par le corps et **prendre la bonne posture est essentiel** pour progresser sur la voie.

La méditation est la posture assise sur un zafu*, en revanche en fonction de ses difficultés du moment ou de ses handicaps physiques, il est possible d'adapter cette posture. Mais il vous faudra alors demander les conseils d'un expert pour vous accompagner dans votre démarche posturale adaptée à votre cas particulier. Dans mes formations à mes élèves, des cours expliquent largement tous les cas particuliers.

Toutefois, dans la mesure du possible, la posture que je vais vous expliquer en détail est celle que vous devez apprendre. Ce n'est pas par hasard que tous les pratiquants chevronnés travaillent cette façon de méditer. Même si celle-ci, au départ, peut paraître inconfortable, sur du moyen terme, vous verrez s'installer en vous un confort physique et mental incomparable.

Après quelques mois de pratique, avec la bonne posture, vous pourrez transformer vos activités quotidiennes avec l'attitude juste que vous confère la méditation. Cependant, pour arriver à cet état, il vous faudra pratiquer la bonne posture encore et encore et l'entretenir tout au long de votre vie. Vous pourrez ensuite, fort de votre apprentissage, aborder vos activités avec l'esprit de la méditation. Mais, pour le moment, prenons la pose...

La posture la plus appropriée, et qui permet sur du long terme de vous enraciner dans la pratique, est celle où vous êtes assis sur un coussin rond (zafu), les jambes en lotus ou demi-lotus, les pieds reposant sur les cuisses opposées, les genoux pointés vers le sol et le bassin basculé en avant par l'effet du zafu qui surélève vos fesses.

Votre colonne vertébrale est étirée, cambrée au niveau de la 5^{ème} lombaire et votre menton est rentré, positionnant ainsi votre rachis vertébral droit. Assis sur votre coussin, vous devez vous positionner comme si un fil invisible accroché au sommet de votre crâne, vous maintenait à la verticale. On pousse le ciel avec la tête et la terre avec les genoux.

Comment poser son regard mi-clos ?



Poser son regard n'importe où lorsque vous méditez peut entraîner une fatigue oculaire et créer des maux de tête frontaux ou temporaux. En effet, la tension maintenue trop longtemps par les muscles des yeux pour fixer un point précis et trop proche pourra entraîner ces désagréments.

Lors de la méditation, votre regard doit être posé devant vous sur le sol à environ 1 mètre, sans rien fixer de précis. Donc, attention les yeux si vous ne voulez pas récolter ces inconforts après la pratique.

Comment positionner votre menton ?



La droiture du rachis dépend de la rentrée du menton. Souvenez-vous, à l'école ou à la maison, lorsque vous étiez enfant et que l'on vous demandait de vous tenir droit, vous gonfliez la poitrine comme un coq et reculiez les épaules. Alors personne ne vous corrigeait, vous donniez l'illusion d'être droit mais, en fait, vous n'étiez que contraction musculaire et rigidité.

Et bien souvent c'est ce que l'on constate lorsque l'on observe la posture d'un débutant : une posture de contrainte, rigide, inconfortable et forcée, malheureux héritage de notre enfance.

N'ayez pas d'inquiétude, la posture se déverrouille et votre mental s'assouplit après quelques temps de pratique.

Se tenir droit passe surtout par la position du menton. Il vous suffit de le rentrer pour que, par magie, toute votre colonne vertébrale se mette dans l'alignement juste et parfait.

Votre menton doit être à l'aplomb de votre nombril mais, attention, surtout ne forcez pas, ne compensez pas en inclinant la tête vers le bas car vous ne feriez que créer un traumatisme de plus à vos cervicales. Vous devez être droit mais pas raide et avoir un port de tête digne mais dans le confort. Trouver l'équilibre, encore et encore.

Au commencement de votre pratique, vous n'aurez pas la posture d'un pratiquant de longue date, c'est évident, mais vous pouvez, avec ces renseignements justes, prendre de bonnes habitudes et pratiquer sans danger pour votre santé.

Le but est de vous amener doucement et progressivement à pratiquer sans risque. Les mauvaises habitudes posturales sont faciles à prendre et, lorsqu'elles deviennent habituelles, elles entraînent des compensations souvent peu heureuses.

- Un mauvais basculement du bassin et c'est toute la colonne vertébrale qui se décale de son axe, pouvant entraîner à moyen terme des douleurs chroniques sur des points du rachis.
- Un menton trop baissé et c'est tout le corps qui bascule en avant.
- Des jambes que l'on force trop tôt à croiser en lotus complet et c'est la circulation sanguine qui peut s'en voir perturbée.
- Une respiration mal comprise et c'est, entre autres, le diaphragme qui se verrouille, pouvant par répercussion entraîner des troubles de la respiration sur des terrains asthmatiques.

La posture n'est pas anodine.

Aussi bien, il est vrai qu'une bonne posture améliore très nettement la santé, une mauvaise à l'inverse peut la détériorer.

« De grâce, ne faites pas n'importe quoi ! Ce n'est pas parce que des piscines se construisent un peu partout et que la natation est

considérée comme bénéfique pour la santé que l'on se jette à l'eau sans avoir au préalable appris à nager. »

La posture, la respiration et l'attitude mentale s'acquièrent en prenant les bonnes habitudes depuis le début de la pratique sinon, non seulement vous perdrez votre temps, mais de plus vous risquez de vous faire du mal.

Le ventre et les épaules sont détendus, le menton rentré et le nez à l'aplomb du nombril. La main gauche repose dans la paume de la main droite, 3 pouces en dessous du nombril et les pouces se touchent ne formant ni montagne ni puit. La bouche est fermée, la pointe de la langue reposant sur le palais et les yeux sont mi-clos, le regard posé sur le sol à environ 1 mètre, 1 mètre 50.

Voilà en quelques lignes les consignes posturales les plus favorables à la pratique de la méditation.

Toutefois, ayant tous une constitution différente et une histoire personnelle, notre corps et notre esprit ne sont pas toujours adaptés à une telle posture. C'est pourquoi, il me semble que celle-ci doit être ajustée en fonction de notre âge et de nos différentes pathologies. On n'aborde pas la méditation de la même façon à 20 ans qu'à 70 ans.

3 - La respiration

La respiration est l'un des points fondamentaux de la méditation. Si elle est une action réflexe (nous n'avons pas besoin d'y penser pour que le corps répète l'action de respirer de manière continue), elle n'est malheureusement que rarement opérée de manière optimale.

Nous avons besoin de réapprendre à bien respirer afin de bien nous ancrer dans la pratique de la méditation. Pour cela, il sera nécessaire – surtout au début de la pratique – de revenir sur sur celle-ci afin de l'approfondir de plus en plus, mais aussi de revenir constamment au corps lorsque l'esprit s'égaré. Alors que nous avons tendance à mentaliser la pratique de la méditation, il est important de comprendre que celle-ci s'ancre avant tout dans le corps, par une bonne respiration et une posture appropriée.

Je vous invite à lire cet article de mon blog <https://christophe-lorreyte.fr/technique-de-respiration-pour-meditation/>

Vous y trouverez toutes les informations nécessaires pour lier la posture à la respiration

4 - La durée

Afin de vous assurer d'aller jusqu'au bout de votre séance de méditation, utilisez un minuteur. Celui-ci vous évitera de vous demander, en pleine séance, où vous en êtes et de vous focaliser sur le temps qu'il reste à parcourir.

Lorsque l'on débute, ne pas avoir de repère temporel, peut vous entretenir dans l'illusion d'une durée. De plus, lors de phases d'agitation lorsque vous méditez seul, votre égo aura tendance à vous suggérer d'arrêter la séance un peu plus tôt que prévu. Prévoir votre temps de séance à l'avance et être averti par une sonnerie lorsque celle-ci prend fin, vous assurera une tranquillité d'esprit. Vous pourrez ainsi profiter pleinement de votre méditation.

Une séance quotidienne de 20 minutes est une bonne moyenne pour un débutant confirmé. Ce n'est pas pour autant que vous devez sauter votre pratique si vous ne pouvez méditer que 10 minutes ! Rappelez-vous toujours, qu'il est primordial de prioriser votre séance de méditation dans votre journée, car celle-ci vous permettra de mieux gérer le reste de la journée.

Vous vous rendrez compte au bout de quelques pratiques que le corps devient votre propre minuteur. Vous apprendrez par les différents signes (fourmillements, par exemple) qu'il vous envoie, depuis combien de temps vous méditez. Plus nous apprenons à écouter notre corps, moins nous avons besoin d'indicateurs extérieurs !

Le choix d'un horaire quotidien peut également vous aider à créer votre rituel et à ne pas oublier votre pratique. Je vous conseille vivement de [méditer le matin](#), vous pourrez en profiter tout le reste de la journée. Ici encore, si vous ne pouvez méditer que plus tard dans la journée, faites-le tout de même. Il est préférable de méditer

dans de moins bonnes conditions que de remettre à demain votre séance de méditation.

5 – La régularité

Vous ne l’entendrez jamais assez : ce n’est qu’en faisant preuve d’assiduité que l’on va plus loin, et ce, dans n’importe quel domaine. Avec la méditation, ce devrait être facile puisque tout ce que nous faisons est nous asseoir et lâcher prise.

Jamais la méditation ne devrait être perçue comme une “tâche de plus” ou une laborieuse nécessité ! Détachez-vous de l’idée qu’il “faut” méditer et simplement, faites-le. Plus vous avancerez dans votre pratique, plus vous comprendrez qu’en fait, il n’y a rien de plus naturel que méditer. Il s’agit d’un retour à la source, de la manière la plus simple qu’il soit.

6 – La bienveillance

Apprenez à être bienveillant envers vous-même, que ce soit dans la pratique de la méditation ou dans les autres sphères de votre vie. La bienveillance vous aidera à bien méditer, et la méditation fera grandir votre bienveillance pour vous-même. N’ayez aucune attente : vous n’avez aucun but à atteindre en méditant.

Surtout, ne vous lancez pas sur le chemin de la méditation avec un objectif à atteindre (même s’il s’agit de bien-être ou de bonheur !). Il n’y en a tout simplement pas. Tout ce que la méditation demande, c’est de se permettre d’être là. Parfois être là est désagréable, parfois c’est un pur délice. Parfois, ce n’est ni l’un ni l’autre : peu importe.

Nous devons réapprendre à tout simplement être, sans but. Nous avons oublié cet état, et nous allons apprendre à l’atteindre de nouveau, car c’est là que se trouve notre “soi” le plus vrai. C’est aussi là, dans l’instant présent, dans le moment qui se déroule, que se trouve la vie, et nulle part ailleurs.

7 – L’impermanence

Ce septième point n'est pas un conseil, mais un rappel de la simple réalité. Tout est sujet à un perpétuel changement et ce, à chaque instant.

La méditation nous rappelle à cette vérité : nous sommes à cet instant-même ce que nous n'étions pas à l'instant d'avant et ce que nous ne serons pas à l'instant suivant. La part égotique de nous-même s'attache à chaque instant afin de le faire perdurer dans le temps, alors qu'en réalité rien d'autre n'existe que maintenant.



En méditant, nous apprenons à nous détacher de notre ego afin d'entrevoir la grandeur du moment présent. Cela nous permet de mieux vivre avec le changement, car nous comprenons qu'il est constant et inévitable, dans tout ce qui compose la vie.

Maintenant, c'est à vous ! Abordez la méditation sans crainte et sans appréhension. Acceptez de simplement faire, sans objectif et sans trop réfléchir. Vivez à votre tour l'expérience de la méditation et partagez avec moi votre aventure, vos questions et vos commentaires !

POUR CONCLURE



La méditation est une pratique qui est sans conteste une excellente habitude à prendre si vous souhaitez améliorer, de façon constante et durable, votre vie. Enracinez dans votre quotidien les bases solides de la méditation et profitez pleinement de ces bienfaits.

Sachez que la méditation, ce n'est pas ouvrir la porte à vos croyances, mais c'est les perdre au profit de la réalité. Méditer c'est **vivre ici et maintenant**. C'est accepter ce qui est (le bruit assourdissant de la tondeuse à gazon du voisin par exemple) et c'est vivre en harmonie avec l'imperfection du monde qui n'est imperfection que parce que vous le percevez comme telle.

Méditer, c'est apprendre à être intime avec sa véritable nature et vivre en harmonie avec ce qui nous entoure.

Méditer, **C'EST...** Je vous laisse compléter ces petits points par l'**expérience** que vous allez acquérir au fur et à mesure de votre pratique.

Et n'oubliez jamais, une séance de méditation vaut mieux que dix mille mots.

POUR ALLER PLUS LOIN

Pour en savoir plus sur la pratique vous pouvez lire et voir ou lire et revoir :

MES VIDEOS



Qui suis-je ? [cliquez ici](#)

Court métrage Expérience Zen [cliquez ici](#)

Zen, qu'est-ce que cela signifie vraiment ? [Cliquez ici](#)

Faire le vide / technique pour retrouver son centre [cliquez ici](#)

Le lâcher prise [cliquez ici](#)

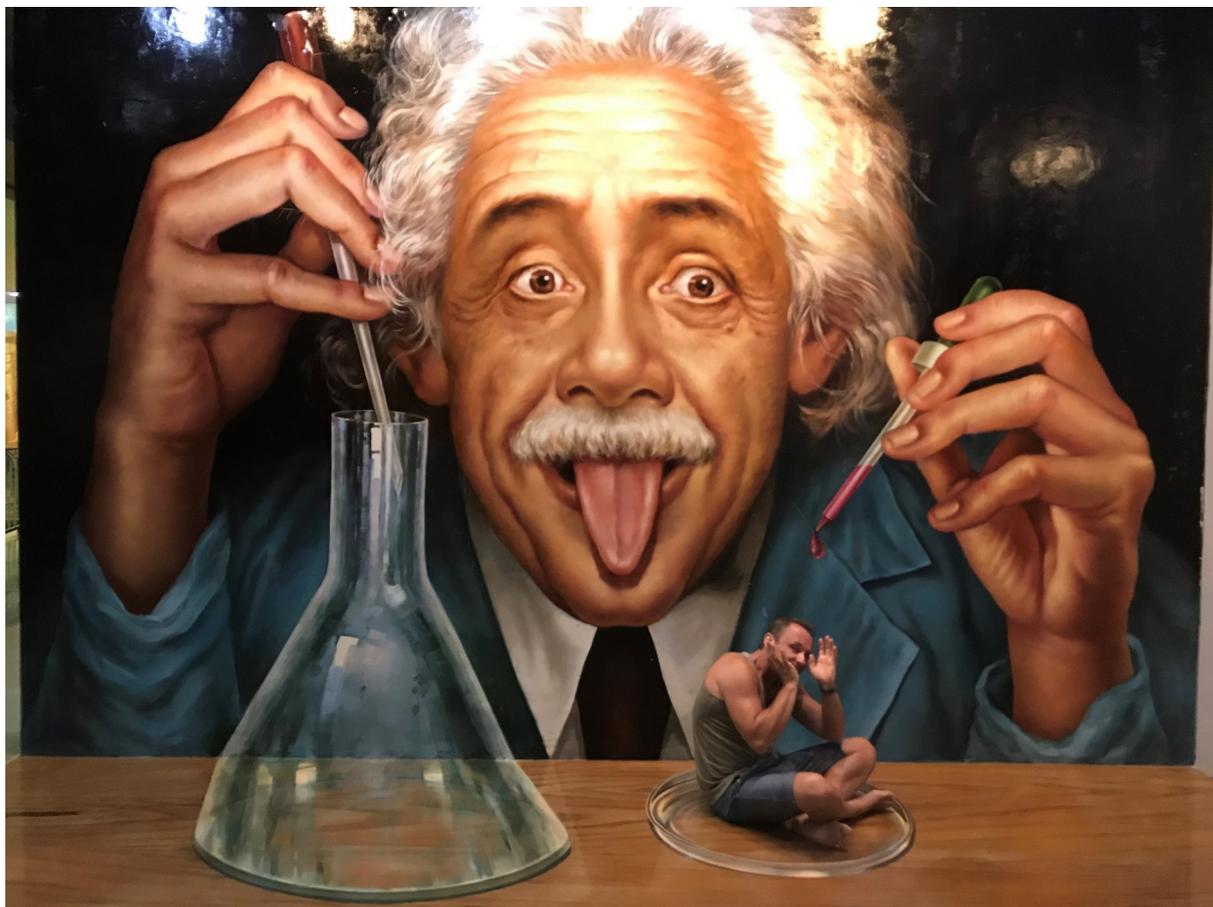
Vivre au présent est essentiel [cliquez ici](#)

Prise de conscience et changement ▯ [cliquez ici](#)

Qu'apporte la Méditation ? Pourquoi méditer et quels sont les bienfaits de la méditation ? [cliquez ici](#)

Vous en trouverez des centaines d'autres sur mon blog christophe-lorreyte.fr

QUELQUES ETUDES SCIENTIFIQUES



Je vous invite, si vous êtes intéressé par le sujet et si vous souhaitez un approfondissement, à lire ci-dessous les articles scientifiques de quelques Professeurs mondialement connus.

LES ETUDES MENEES

Quelques recherches ont été entreprises dans les années 70, notamment celles du chercheur **Pierre Etevenon** et de ses collaborateurs qui étudient en électroencéphalographie quantitative les effets sur l'EEG de la posture de méditation zazen en enregistrant Maître Taisen Deshimaru.

Puis la rencontre du neuroscientifique français **Francisco Varela** avec Tenzin Gyatso, le 14e dalaï-lama en 1983 permettra un

développement plus important des études. Varela décida de créer un forum où le dalaï-lama et d'autres méditants pourraient échanger leurs idées avec des scientifiques de renom. Cette collaboration aboutira à la création de l'Institut *Mind and Life* (Esprit et vie), dédié à l'étude de la « science contemplative ».

Les dialogues organisés par le Mind & Life Institute entre des scientifiques et le dalaï-lama ont joué un rôle moteur. La méfiance de la communauté scientifique s'est dissipée quand des chercheurs établis se sont investis dans cette recherche, d'abord pour trouver des recettes contre les douleurs chroniques, le stress, les troubles de l'humeur, la rechute dans la dépression... Puis la recherche s'est élargie à la psychologie et aux sciences cognitives ainsi qu'à la biologie moléculaire, à la génétique, etc. On étudie aujourd'hui des applications sociétales de la méditation, dans l'éducation et dans le monde carcéral.

En 2000, l'institut a suggéré aux chercheurs d'étudier l'activité cérébrale de méditants bouddhistes « experts » – c'est-à-dire ayant entre 10 000 et 60 000 heures de pratique.

Pendant près de 15 ans, plus de 100 méditants bouddhistes – moines et laïques, orientaux et occidentaux, hommes et femmes – et de nombreux débutants ont participé à des expériences sur la méditation dans une vingtaine d'universités, dont celle du Wisconsin à Madison, aux États-Unis. Lors d'études d'imagerie, on a comparé l'activité cérébrale de méditants experts et novices.

On a ainsi découvert de premiers éléments expliquant les multiples bénéfices cognitifs et émotionnels que peut apporter cette pratique. De fait, les objectifs de la méditation recourent largement ceux de la psychologie clinique, de la psychiatrie, de la médecine préventive et de l'éducation. Un nombre croissant de recherches suggèrent qu'elle peut aider à traiter la dépression et la douleur chronique, ainsi qu'à développer un sentiment de bien-être général.

En avril 2012 s'est tenu à Denver, aux États-Unis, le **premier symposium international consacré à l'étude des « sciences contemplatives**. Des centaines de neuroscientifiques, psychologues, cliniciens et méditants venus de laboratoires de recherche prestigieux y ont partagé les résultats les plus récents sur les

mécanismes cognitifs et neuronaux sous-tendant les pratiques contemplatives, leurs effets sur la santé mentale et physique et les applications possibles pour l'éducation.

Antoine Lutz, chercheur à l'Inserm (**Institut national de la santé et de la recherche médicale**), a participé à beaucoup d'expériences menées en France et aux États-Unis.

L'étude de Richard Davidson, Antoine Lutz et Matthieu Ricard, publiée en novembre 2014 dans la revue Scientific American rappelle que non seulement la méditation modifie bel et bien le cerveau à l'échelle de l'individu, mais que la démocratisation de sa pratique (notamment dans les hôpitaux, les écoles, les entreprises) peut « améliorer la santé et le bien-être » d'un groupe très élargi d'individus.

Plusieurs études, dont certaines menées par l'équipe de **Richard Davidson**, à Madison, dans le Wisconsin ont montré qu'un entraînement soutenu à la méditation accroît les capacités à maintenir son attention sur un objet sans être distrait. Une autre montre que la pratique de la compassion chez des méditants très avancés augmente la synchronisation des ondes cérébrales entre des parties très éloignées du cerveau. Or, la synchronisation est l'un des phénomènes essentiels de la conscience.

La méditation semble occasionner des changements dans la structure anatomique du cerveau, lorsqu'elle est pratiquée longtemps. Les chercheurs travaillent à tester des hypothèses prometteuses qui ne portent plus exclusivement sur le cerveau. L'une d'elles est que la capacité à réguler le stress par la méditation pourrait avoir un impact bénéfique sur des processus moléculaires importants pour la santé physique.

Par exemple, un groupe de **l'université de Davis** en Californie a montré que trois mois intensifs de méditation affectaient l'activité des télomérases, enzymes essentiels dans la protection contre le vieillissement cellulaire.

Le **Dr Perla Kaliman** de Barcelone a démontré récemment qu'une journée de méditation réduisait l'expression de gènes impliqués dans l'inflammation.

La méditation, exercice mental puissant qui consiste à entraîner son esprit à focaliser son attention, retarderait le vieillissement du cerveau ! Pour démontrer cette hypothèse dans la population générale, l'Inserm lance une étude financée à hauteur de 6 millions d'euros par la Commission Européenne. Baptisée [Silver santé Study](#), elle recrute 150 volontaires de plus de 65 ans non méditants, sur la ville de Caen (Normandie). Un groupe pratiquera la méditation, un autre l'anglais et le troisième rien (contrôle), pendant 18 mois. Puis des examens médicaux et études comportementales (stress, sommeil...) permettront de comparer l'effet des différentes interventions. Cette étude est la suite logique de travaux menés sur un petit groupe d'experts méditants, par **Gaël Chételat**, chercheuse Inserm à l'Université de Caen-Normandie, en collaboration notamment avec **Antoine Lutz** de l'Université de Lyon et le moine bouddhiste **Matthieu Ricard**, [publiés dans Scientific Reports](#).

Six experts en méditation, ayant entre 15 000 et 30 000 heures de méditation au compteur (correspondant à une retraite méditative d'au moins 3 ans), d'une moyenne d'âge de 65 ans, se sont prêtés à des examens médicaux. Ils ont passé une IRM structurelle pour révéler l'anatomie de leur cerveau, et une TEP (tomographie à émission de positons) pour en mesurer le métabolisme (fonctionnement). Les résultats obtenus ont été comparés à ceux de 67 personnes du même âge non méditants et aussi à ceux de 186 volontaires de 20 à 87 ans pour avoir l'évolution du cerveau en fonction de l'âge. Les effets du temps sur le cerveau sont connus. Ils entraînent globalement une réduction du volume cérébral, de matière grise (corps cellulaires et connexions) ainsi qu'une baisse de son métabolisme, certaines structures étant plus touchées que d'autres.

La méditation à long terme pourrait préserver le cerveau des effets de l'âge

[Une étude de l'université de Californie de Los Angeles](#), avait déjà montré les bénéfices sur le volume cérébral de la méditation sur 100 personnes de 24 à 77 ans. Cette fois les chercheurs de l'Inserm de l'Université de Caen se sont concentrés sur les seniors. Et les résultats confirment et complètent les précédents : ceux qui méditent intensément ont une réduction du volume cérébral et du métabolisme moindre que les autres ! Notamment, certaines structures particulièrement affectées par l'âge sont préservées. Gaël

Chételat dévoile les images d'IRM anatomiques. *"Le cortex frontal (contrôle des émotions) et le cortex cingulaire (prise de décision, empathie, émotion) ainsi que l'insula (émotions) des méditants sont plus volumineux et / ou ont un métabolisme plus élevé que celui des témoins du même âge",* affirme-t-elle. *Même lorsque les différences de niveau d'éducation ou de style de vie sont prises en compte."* En outre, l'étude n'a pas montré un effet flagrant sur le volume général de l'hippocampe (impliqué dans la mémorisation), mais une sous-structure, la corne d'Ammon *"la plus sensible à la maladie d'Alzheimer",* a, est, été préservée.

Enfin, *"La méditation à long terme pourrait préserver le cerveau des effets de l'âge, procurer une réserve cérébrale qui permettrait de reculer notamment le commencement de la maladie d'Alzheimer",* conclut **Gaël Chételat**. C'est pourquoi la chercheuse lance à présent un appel à tous les volontaires qui seraient intéressés par [s'inscrire à l'étude Silver Santé study](#) *"afin de découvrir les différents facteurs de vie qui permettent de bien vieillir".*

Qu'attendez-vous pour méditer ?

Blog : www.christophe-lorreyte.fr

Auteur : Christophe LORREYTE

