



**DÉCOUVREZ LES BIENFAITS
DE LA MÉDITATION**

SOMMAIRE

Note juridique	3
Introduction	3
Qu'est-ce que la méditation?	3
Historique de la méditation et religion au fil des âges	4
Les bienfaits de la méditation	5
Bien-être personnel	6
Perceptions et interactions avec le monde extérieur	7
Santé physique	8
La science dans tout cela?	9
La méditation: comment	11
L'objet de concentration	12
Les 3 aspects de la méditation	12
Les différents niveaux de méditation	13
Quelle position adopter pour méditer?	14
À quoi servent les mantras en méditation?	15
Sources	16

Note juridique

L'éditeur s'est efforcé d'être aussi précis et exhaustif que possible dans la création de ce rapport, bien qu'il ne garantisse pas que le contenu soit exact en permanence en raison de l'évolution rapide d'Internet.

Bien que toutes les informations fournies dans cette publication aient été vérifiées avec la plus grande attention, l'éditeur n'endosse aucune responsabilité quant aux erreurs, omissions ou interprétations contradictoires concernant le sujet de ce document. Tout affront à une personne particulière, gens ou organisations serait involontaire.

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

Introduction

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 quelconque déité pour expérimenter tout le positif que la méditation peut vous apporter.

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 initiales 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^{ième} 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.

Par la suite, au 7^{ième} siècle, le Bouddhisme Coréen a gagné en popularité bien que certains enseignements eut été adaptés, le thème de la concentration contemplative est resté fidèle aux écrits de base. C'est plutôt avec la croissance du Bouddhisme Japonais, un siècle plus tard, que la méditation s'est développée, puis transformée au Japon face aux apprentissages provenant de la Chine.

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.

Ce fut ensuite au tour de Dogen en 1227 de revenir d'un voyage en Chine avec l'inspiration nécessaire à l'écriture des enseignements du [Zazen](#) et ainsi de suite; la méditation gagnait de l'importance, du pouvoir, et s'adaptait aux coutumes et besoin de tous.

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.

Au Moyen-âge, les techniques se sont transformées pour s'adapter aux courants nouveaux. Elles comprennent maintenant les enseignements étant toujours en pratique.

La religion Islamique repose également sur des techniques de méditation et ce, depuis la fin du 8^{ième} siècle où l'Islam recommandait aux pratiquants de réciter le nom de 99 dieux en supportant la technique d'un chapelet à billes et / ou d'un rythme respiratoire et d'une position particulière.

Dès le 12^{ième} 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.

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 notre 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 d'insomnie en seulement quelques mois.

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.

- **Créativité accentuée**

Une augmentation significative de la créativité grâce à la méditation a été prouvée avec le Test de Pensée Créative de Torrance se basant sur 3 aspects : l'aisance, la flexibilité et l'originalité.

- **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.

De nombreuses études ont été portées sur le sujet, notamment celle du [Docteur Herbert Benson](#) (lien en anglais) associé à la Harvard Medical School qui mettait d'ailleurs en relation le support de la méditation face à une panoplie de symptômes.

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 nos 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.

Par exemple, le [Dr. David Orme-Johnson](#), (lien en anglais), psychologue réputé des États-Unis ayant publié plus de 100 études en rapport avec la Méditation Transcendentale, a dévoué tout son temps à explorer le sujet de la MT.

Ses nombreuses recherches ont démontré, entre-autres, ses bienfaits au niveau physiologique, psychologique, sociologique et même écologique:

“Depuis 1979 l'Université Maharishi de Management (MUM), a reçu des groupes pratiquant la Méditation Transcendantale et les techniques de MT-Sidhi, allant de quelques centaines à près de 8000 personnes.

Les recherches ont montré que l'effet du groupe est proportionnel à sa taille, et que cet effet peut être observé aux USA et au Canada voisin, par une réduction des homicides, des suicides, des accidents de la circulation, du chômage, de l'inflation, et une amélioration générale de la qualité de vie.

Lorsque le groupe de MUM ou n'importe quel groupe dans le monde est suffisamment grand, c'est à dire qu'il approche la racine carrée de la population mondiale (environ 7000 personnes), les relations internationales s'améliorent et les conflits régionaux diminuent sur le globe.

On peut en conclure que le seul moyen viable pour réduire et finalement éliminer les problèmes millénaires des sociétés, et créer la paix mondial, est cette approche systématique et véritablement écologique de création de cohérence dans la conscience collective grâce au programme de [Méditation Transcendantale et de MT-Sidhi de Maharishi](#).”

Richard J. Davidson, homme de science diplômé maintes fois par l'Université Harvard, a également voué sa carrière et son talent à la recherche scientifique sur la méditation bouddhiste.

En 2005, plusieurs scientifiques de renommée internationale ont rencontré Sa Sainteté 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.”

Ceci n'est qu'un bref aperçu des études effectuées sur la méditation, mais il en existe des milliers qui abordent plusieurs facettes et s'entendent toutes sur les bienfaits généraux de la méthode. Voici une courte liste d'études scientifiques complètes qui auront tôt fait de vous persuader:

- [Alterations in Brain and Immune Function Produced by Mindfulness Meditation](#)
- [La Conscience, le Champ Unifié de la Loi Naturelle, et l'Effet Maharishi](#)
- [La Recherche Scientifique sur la Méditation - Article](#) • [Le Nouvel Observateur: Les Pouvoirs de la Méditation - Article](#)
- [Long-Term Meditators Self-Induce High-Amplitude Gamma Synchrony During Mental Practice](#)
- [Mental Training Affects Distribution of Limited Brain Resources](#)
 - [Mindfulness-Based Stress Reduction in Relation to Quality of Life, Mood, Symptoms of Stress, and Immune Parameters in Breast and Prostate Cancer Outpatients](#)
 - [Quantifying the Field Effects of Consciousness: From Increased EEG Coherence to Reduced International Terrorism](#)
 - [The Effect of a Mindfulness Meditation-Based Stress Reduction Program on Mood and Symptoms of Stress in Cancer Outpatients](#)
 - [The Health Care Cost Crisis and the Role of Prevention: New Approaches Utilizing the Transcendental Meditation Program](#)
- [Transcendental Meditation Reduces the Brain's reaction to Pain](#)

La méditation: comment

Il existe différents types de méditation et souvent, leur classement est plutôt difficile vu la variété des pratiques et l'adaptation personnelle de celles-ci.

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;
- Mantra;
- 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.

Si vous portez votre attention sur votre respiration en tant qu'objet de concentration, par exemple, vous vous trouvez en surface et plutôt que d'être en état de méditation, vous êtes en profonde relaxation.

Cette relaxation va vous apporter énormément de bienfaits, mais oubliera le plus important: votre paix intérieure.

C'est pour cette raison que le point focal de votre concentration, ici la respiration, ne doit être qu'un support et lorsque vous vous sentez confortable et bien en contrôle, vous devez voir plus loin que cette respiration, sentir l'énergie, comprendre cette fonction de l'objet observé, l'acte d'observer, et pénétrer l'observant.

Les 3 aspects de la méditation

La méditation comprend 3 aspects d'importance fondamentale: • L'observé (l'objet de la

méditation);

- Observer (l'acte d'observer en lui-même);
- L'observateur (vous en tant que méditant).

La plupart des techniques de méditation oublient trop souvent que sans travailler ces 3 aspects, il est impossible d'atteindre complètement la plénitude tant recherchée. Car ce n'est pas l'objet de la méditation qui a besoin d'être observé, mais l'observateur en soi.

L'observé ou l'objet de concentration est à la base de la technique ce que l'instrument est au musicien. Autrement dit, il est essentiel à la pratique, mais requiert du temps et de la pratique afin de bien en user, et surtout, l'objet -tout comme l'instrument du musicien- n'est pas la finalité, mais sa base. C'est grâce à votre point focal que vous entrerez en concentration et serez apte à faire taire votre ego.

Puis c'est à partir de là que vous pourrez observer l'acte d'observer votre objet et mieux comprendre le mécanisme de votre esprit ainsi que le fonctionnement du flot de vos pensées. Vous verrez éventuellement l'observateur; vous vous observerez sans juger et lors de cette étape, vous saurez que vous êtes en état de méditation.

Évidemment, il n'est pas là question de vous regarder physiquement de manière superficielle ni de prétendre ne pas être l'objet de votre observation, mais de voyager à l'intérieur de vous-même sans porter de jugement, sans ce sentiment d'appartenance face à ce que vous découvrirez; juste vous observer. Comprendre, peut-être. Grandir, fort probablement.

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.

Par contre, assurez-vous de ne pas penser à cela lors de vos pratiques. Cet outil a été créé pour vous aider et non pas pour perturber vos démarches:

- **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, mantra, visualisation, flot de pensées et/ou sentiment de positivité) sans toutefois aller au-delà de la méthode;
- **Savichara**, le second niveau de méditation, va plus en profondeur puisqu'il vous fait explorer l'objet de concentration dans sa forme plus subtile. Plutôt que de réciter un mantra ou visualiser un mandala, vous les sentez vous habiter. Ce n'est donc plus sur l'objet que votre attention se porte, mais sur les sensations qu'il vous procure;
- **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. Il vaut donc mieux opter pour les positions assises plutôt que couchées.

Votre colonne vertébrale doit être parfaitement alignée avec votre tête afin que le poids du corps ne repose pas sur votre cou, mais bien au niveau du pelvis. 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.

La position du Lotus est de loin la plus populaire et la plus connue au sein de l'univers de la méditation. Les représentations des différents dieux asiatiques sont d'ailleurs souvent en Lotus. Son avantage le plus grand est sa parfaite stabilité du corps; incitant ainsi l'esprit à se calmer et à être propice à la méditation.

D'autres façon de procéder peuvent également être une alternative pour ceux d'entre-vous qui ne sont pas encore assez flexible: la position Burmese et le Semi-Lotus. Bien que moins stable, la Burmese est un bon point de départ en méditation. Éventuellement, avec la pratique, le Semi-Lotus et le Lotus deviendront confortable pour plusieurs.

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.

À quoi servent les mantras en méditation?

En méditation, les mantras jouent un rôle très important puisqu'ils permettent d'atteindre un niveau de concentration élevé très rapidement.

Malgré cela, les mantras ne sont ni obligatoires, ni incontournables. Plusieurs types de méditation optent plutôt pour d'autres supports comme la visualisation ou la respiration.

Un mantra est un son ou une phrase qui, répétée plusieurs fois, aidera le pratiquant à se concentrer. D'après les sons choisis et la technique de méditation en question, l'emphase peut être mise sur l'un ou l'autre des chakras principaux du corps humain.

Le premier et aussi le plus connu de tous est Om, le Pranava mantra. Om est souvent utilisé en méditation comme préfixe ou suffixe à mantras plus complexes, mais il est en lui-même un mantra complet puisqu'il représente le son originel duquel le monde se serait formé.

Bien évidemment, le phénomène du Om n'est pas dû au hasard et plusieurs études ont été portées à son sujet; notamment par le Dr. Francis Lefebure (1916-1988), célèbre pour ses études sur le phénomène du phosphénisme.

Dans l'un de ses ouvrages où il analyse le mantra Om, le test de l'oscilloscope cathodique démontre que sa traduction géométrique représenterait un cercle parfait (O) et un carré parfait (M) et signifie donc une résonance analogique parfaite entre le son et la forme.

Cette structure rappelle aussi celle des mandalas; accompagnant les gens dans la méditation.

Bref, même si le mantra est absent dans certains types de méditation ou dans certaines écoles à cause de son historique très spirituel, il demeure un support très puissant.

D'après la technique de méditation que vous pratiquez, assurez-vous que votre mantra est de mise et si possible, ne le récitez que lorsqu'il est approuvé par votre gourou ou professeur.

Sources

Bertrand Allard