

Chère amie, cher ami,

Ecrire une « lettre » sur la méditation... quelle ambition !

C'est un projet que je nourrissais depuis longtemps.

Dans chaque conférence où je me rends, je suis conduit à proposer la méditation comme « méthode de longue et meilleure vie ».

La méditation c'est un acte personnel qui peut être pratiquée comme un geste altruiste.

Car tenter de « retrouver la paix en soi » c'est aussi essayer de créer un peu plus de paix dans ce monde. Du moins c'est comme ceci que je le ressens. Et que je souhaite vous proposer de partager.

La méditation laïque

C'est de méditation « laïque » dont je souhaite vous entretenir. Ses effets sur la santé ont été parfaitement documentés. La méditation ne repose à mon avis sur aucun dogme ni religion, seulement sur une expérience personnelle : « Rien d'intellectuel, rien d'ésotérique, rien d'inaccessible, juste s'asseoir », c'est ainsi que Marie Laurence Cattoire conclut son dernier livre, *Vive la méditation*. [1]

Contrairement à ce que beaucoup pensent (et écrivent) : méditer n'est pas fuir la réalité mais s'y confronter lucidement. En « s'éveillant » avec bienveillance et en améliorant le contrôle de notre psychisme et de nos émotions.

Son but est de changer notre regard sur notre vie en développant certaines qualités humaines comme la compassion ou l'altruisme. Celles-ci, en retour, auront un effet particulièrement bénéfique sur notre santé et notre bonheur.

Il existe de multiples façons de méditer. Incapable de vous les citer toutes, je me contenterai ici de vous transmettre mon expérience personnelle de cette pratique.

La méditation de pleine conscience ou MBSR (Mindfulness) ou « pleine présence ».

Diplômé du MIT (Massachusetts Institute of Technology), docteur en biologie moléculaire et professeur émérite de médecine à l'Université du Massachusetts, **Jon Kabat-Zinn** [2] a fondé, en 1979, la Clinique de réduction du stress basée sur la pleine conscience et le Centre pour la Pleine Conscience dans la médecine, en 1995.

Il s'est intéressé aux interactions entre psychisme et organisme, notamment sur la façon dont cette pratique peut aider les personnes souffrant de douleurs chroniques. Plus de huit cents centres hospitaliers dans le monde proposent ses programmes. En France de nombreux « ateliers » sont organisés.

Cet acronyme (MDSR) ou méditation de Pleine Conscience désigne un entraînement de l'esprit par l'attention et la présence à l'action, à chacun de nos gestes et attitudes de la vie courante, qui nous libère des mécanismes automatiques souvent aliénants.

Cette [pratique](#) permet de mieux se centrer sur le présent, de se « déconnecter » de nos ruminations négatives et de leurs conséquences désastreuses sur notre équilibre psychique (« in fine » sur notre santé). Elle permet de développer de meilleures ressources internes contre les difficultés courantes de la vie.

L'histoire ci-dessous résume bien l'idée de pleine conscience :

Un jeune moine demanda un jour à son maître Zen : "Qu'est-ce que l'éveil, pour vous ?". Celui-ci lui répondit : "Quand je mange, je mange. Quand je dors, je dors"...et j'aurais envie d'ajouter : « *Quand je danse, je danse !* ». Cela n'a l'air de rien, mais...

Difficile de définir la méditation de « pleine conscience » sans citer **le moine vietnamien Thich Nath Hahn** dont les enseignements sont encore bien vivaces [au Village des Pruniers](#). Ses ouvrages sont faciles à trouver et à lire en « poche ».

On peut citer « La sérénité de l'instant » [3] où il nous propose « *de méditer à la cuisine, au bureau, en voiture au jardin... afin de prendre contact avec notre paix intérieure* » ou « Le Miracle de la pleine Conscience » [4] où la convergence de la méditation et de l'action nous permettent de « *redécouvrir la véritable beauté de la vie au fil de notre quotidien, à apprécier chaque minute, chaque seconde du miracle de la réalité* » (...) *de retrouver l'émerveillement de l'enfant devant le monde et à nous reposer dans le calme et la paix de notre nature profonde* ».

Méditation, neurosciences et santé.

Depuis une dizaine d'années de grandes universités américaines comme l'Université de Madison au Wisconsin, celle de Princeton, d'Harvard et de Berkeley, de même que des centres à Zurich et à Maastricht, en Europe, mènent des recherches intensives sur la méditation.

Je vous propose de prendre connaissance d'un [article passionnant de la revue « pour la Science »](#) dont je vous livre quelques courts extraits : «*Quelle relation pourrait-il y avoir entre le bouddhisme, une ancienne tradition philosophique et spirituelle indienne, et la science moderne ?* ». Cette question était posée par Tenzin Gyatso, le quatorzième dalaï-lama (chef spirituel du bouddhisme tibétain), à une rencontre annuelle de la Société des Neurosciences, à Washington. « *Le dalaï-lama a entrepris cette collaboration dès les années 1980, 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 d'experts et des novices en pratique méditative. 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 suggère qu'elle peut aider à traiter la dépression et la douleur chronique, ainsi qu'à développer un sentiment de bien-être général.

La découverte des bienfaits de la méditation coïncide avec des résultats récents sur la plasticité du cerveau adulte, qui peut être profondément modifié par l'expérience vécue. Ainsi, chez un violoniste, une région cérébrale qui contrôle les mouvements des doigts s'agrandit progressivement à mesure qu'il apprend à jouer de son instrument. Un processus similaire semble se produire lors de la

méditation. Le pratiquant régule ses états mentaux pour parvenir à une forme d'enrichissement intérieur, ce qui modifie le fonctionnement et la structure du cerveau. La méditation semble même susceptible d'augmenter la connectivité des circuits cérébraux et de produire des effets bénéfiques non seulement sur l'esprit et le cerveau, mais aussi sur l'ensemble du corps ».

Les « méditants » expérimentés (après plusieurs milliers d'heures de méditation) ont acquis des capacités d'attention exceptionnelles, de résistance au stress, à l'anxiété, à la colère... et les expériences des neuroscientifiques montrent que cela correspond à l'activation de zones particulières du cerveau.

Quoiqu'un peu aride, je vous recommande la lecture du livre « Cerveau et Méditation » de Matthieu Ricard et Wolf Singer [5], qui proposent « *un dialogue approfondi entre les sciences contemplatives et les sciences modernes pour percer les mystères de l'esprit humain* ».

Wolf Singer, neurobiologiste, directeur émérite du « Max Planck Institute for Brain Research » [6] est un des plus grands spécialistes mondiaux du cerveau.

Et... tout le monde connaît le deuxième auteur de ce livre, Matthieu Ricard, fils du philosophe et académicien Jean-François Revel [7]. Docteur en génétique cellulaire, il s'établit dans un petit ermitage au Népal, en 1975, où il s'isola pendant de longues périodes de méditation. Il est aujourd'hui le traducteur du dalaï lama. Auteur de nombreux ouvrages à propos du bouddhisme [8], de la méditation, des pouvoirs de la compassion et de l'altruisme, il consacre l'intégralité de ses droits d'auteurs à 130 projets humanitaires au Tibet, au Népal et en Inde (cliniques, écoles, orphelinats, centre pour personnes âgées, ponts), sous l'égide de l'association Karuna-Shechen [9]. Il s'est personnellement prêté à de nombreuses expériences de neuroimagerie cérébrale afin d'éclairer les effets, sur le cerveau, de la méditation.

Deux grands types de méditation

Parlons maintenant des types de méditation qu'on peut pratiquer.

La méditation du premier type, dite « par attention focalisée », vise à apprivoiser et à centrer l'esprit sur le moment présent, tout en développant **le calme intérieur et les capacités d'attention.**

La méditation de deuxième type dite de « vision pénétrante » (vipassana en sanscrit) cultive une conscience plus neutre des émotions, des pensées et des sensations, pour éviter qu'elles deviennent incontrôlables et créent une détresse mentale. Dans cette pratique, le méditant demeure attentif à ses ressentis, sans se concentrer sur quelque chose en particulier.

Mathieu Ricard précise [10] « *qu'elle nous permet, par l'analyse, puis par l'expérience directe, de comprendre que les phénomènes sont impermanents, interdépendants, et de ce fait, dénués de l'existence autonome et tangible que nous leur attribuons d'ordinaire. Il en résultera davantage de liberté dans notre manière de concevoir le monde.* »

Le premier type de méditation est souvent considéré comme une sorte de « préalable ». Mais, paradoxalement, ce préalable qui devrait ouvrir toutes les portes est certainement le plus difficile : essayez de fixer votre attention sur la lumière d'une bougie ou sur votre simple respiration sans la dévier pendant même une fraction de seconde... Bonne chance !

C'est pour cette raison que l'on propose aux débutants de s'acclimater directement avec la seconde forme.

Le [docteur Jean-Pierre Schnetzler](#) [11] décrivait de façon très accessible aux esprits occidentaux que nous sommes, les différentes façons de méditer et surtout les bénéfiques à en attendre. J'ai eu l'occasion d'écouter ses conférences [12] et de longuement échanger avec lui. Médecin psychiatre et grand pratiquant de la méditation bouddhiste, il a écrit de nombreux livres à propos des pratiques méditatives et des modes de méditation. Je vous recommande : « La méditation bouddhique » [13] et « Le bouddhisme expliqué aux Occidentaux » [14].

Ce que j'ai retenu des enseignements du Docteur Schnetzler

La méditation prônée par JP Schnetzler c'est une forme de détachement de la souffrance et d'éveil d'une conscience plus lucide. Dans une pure tradition bouddhique, Jean Pierre proposait de nous détacher de nos possessions et montrait son poignet comme pour se moquer de ceux qui désignent leur montre comme propriété essentielle : « Ma montre » disait-il ! en agitant le poignet comme l'on dirait « Ma femme », « Ma voiture » et « Ma vie ».

Il stigmatisait cette volonté de posséder, à l'origine des principales souffrances que nous nous infligeons en vain. Je vous invite à lire ses ouvrages et surtout à vous procurer les documents audiovisuels en CD que vous trouverez sur son site [15] : ainsi vous ne perdrez plus votre temps dans les bouchons ! Et si vous conduisez soyez sans crainte, vous ne courez aucun danger, car la méditation est tout sauf une relaxation !

A mon avis les enseignements audiovisuels de Jean Pierre Schnetzler constituent une véritable pépite qui pourrait changer votre vie.

Comment méditer ?

Vous pouvez méditer partout, en tous lieux à tous moments, et pas seulement en position assise et immobile sur un coussin ou une chaise. Dans les dernières années de sa vie le Dr Schnetzler n'était plus en mesure de prendre une position, jambes croisées dite « du lotus » (ou du demi-lotus) que beaucoup pensent indispensable.

Il s'asseyait simplement sur sa chaise dans une position que l'on qualifie de « confortable ».

Quel que soit votre choix, asseyez-vous, le dos bien droit, les épaules légèrement relevées et penchées vers l'avant, le menton légèrement rentré, la tête droite « comme reliée par un fil invisible aux étoiles », la mâchoire inférieure détendue (donc la bouche légèrement ouverte esquissant un demi sourire), la langue reposant sur les dents du bas et la pointe touchant légèrement le palais du haut. Si vous méditez sur une chaise, ne prenez pas appui contre le dos de la chaise, laissez se former un angle droit entre vos cuisses et vos jambes, les pieds reposant sur le sol, les mains posées sur les cuisses.

Laissez aller, votre regard, droit devant, les yeux demis ouverts en fixant un point à environ 1m50 de vous. Laissez votre respiration se dérouler naturellement mais soyez attentif(ive) à votre souffle, au mouvement de votre abdomen, de votre poitrine, de votre diaphragme.

Suivant le type de méditation que vous pratiquez, élargissez votre champ de conscience jusqu'à vous « dilater » dans tout l'Univers comme pour perdre la notion de limite corporelle. Si vous pratiquez la « méditation par concentration » et que vous choisissez de le faire avec une flamme de bougie devenez, vous-mêmes, ce point lumineux.

On peut méditer près d'un marteau-piqueur !

Si certaines pensées s'accrochent et vous perturbent, surtout ne les chassez pas mais laissez-les passer... comme les nuages passent dans le ciel.

Ne refusez, ni chassez les émotions qui peuvent survenir. Acceptez-les, sans jugement, comme un témoin passif. Accueillez paisiblement vos pensées, laissez-les filer, sans chercher à les contrôler ou à les juger et si vous vous « égarez », revenez à la perception de votre souffle dans votre abdomen, votre poitrine ou même vos narines.

Ne commentez pas votre pratique ne soyez en colère ni contre la raideur de votre corps, ni contre la futilité de vos pensées. Restez impartial avec vous-même comme avec la mouche qui ne manquera pas de venir se poser sur votre front.

Ne vous fixez pas, en préalable, de but ni d'objectif...encore moins celui de trouver le « nirvana [16] » ou l'illumination !

Vous pensez que vous devez vous isoler du bruit ou de l'agitation extérieure ? Faux ! disait Jean-Pierre « *Quand vous saurez méditer, vous pourrez le faire à côté d'un marteau piqueur* » !

Peu importe le temps de méditation (bien que Jean-Pierre conseillât d'atteindre progressivement 30 minutes par jour). Quelques minutes peuvent suffire. La répétition et la régularité sont beaucoup plus importantes.

La méditation est un apprentissage et personne n'apprend quoique ce soit au premier essai et en une fois.

Comment débiter ?

Il existe de nombreux livres souvent accompagnés de CD audio, en plus de ceux que j'ai déjà cités. Je vous en propose six :

- Pratique de la méditation de Fabrice Nidal [17] ;
- Trois amis en quête de sagesse, du psychiatre Christophe André [18], Alexandre Jollien [19] et Matthieu Ricard ;
- 3 minutes à méditer de Christophe André ; [20]
- Méditer, 108 leçons de pleine conscience, de Joh Kabat-Zinn; [21]
- L'art de la méditation de Matthieu Ricard [22],
- Vive la méditation de Marie Laurence Cattoire (chef d'entreprise, mère de trois enfants), ayant de nombreuses responsabilités associatives et enseignante à [l'Ecole Occidentale de Méditation](#). [23]

Je propose souvent une petite « appli » que vous pouvez télécharger sur votre ordinateur ou smartphone dont le nom est « [Petit Bambou](#) ». Elle présente un programme progressif d'apprentissage de la méditation de pleine conscience dont les premières séances sont gratuites et les suivantes peu ruineuses.

Mais, à mon avis... rien ne remplacera l'écoute et la réécoute des CD de Jean-Pierre Schnetzler.

Pourquoi méditer, qu'attendre de la méditation

La méditation reste très personnelle. Elle ne doit surtout pas être considérée ni comme une technique de relaxation ou comme une voie de « développement personnel ». Mais plutôt comme un éveil salvateur d'une conscience lucide, acceptant l'instant et les circonstances de la vie, telles qu'elles sont, afin de se libérer de SA souffrance.

Car contrairement à certaines psychothérapies analytiques, la méditation ne nous donne pas les moyens de comprendre les causes de la souffrance mais d'en mettre les conséquences à distance.

C'est un long chemin qui nécessite :

- Au début, un minimum de « lâcher prise » et de confiance dans le chemin qui nous est proposé ;
- Tout au long du reste de votre vie, de la persévérance et de la régularité ;

Les premiers résultats que vous pouvez en attendre seront, si vous la pratiquez régulièrement, de vous permettre d'augmenter votre attention et vos performances mentales, modifiant votre fonctionnement et votre plasticité neuronale comme ceux d'un apprenti violoniste.

Mais plus largement la méditation permet d'améliorer la qualité de la vie, diminuer les douleurs, aider à réduire sa dépression, son anxiété, ses obsessions, ses peurs, mieux se libérer de ses souffrances physiques ou morales, de ses questionnements stériles et « en boucle », normaliser son rythme cardiaque et sa tension artérielle...

Contribuer à l'optimisation du vieillissement constitue une nouvelle motivation pour la méditation. Dans son livre « L'effet télomère » **Elisabeth Blackburn** [24], prix Nobel de Médecine 2009, place la méditation comme l'un des moyens d'augmenter la télomérase [25] cette enzyme qui protège l'extrémité de nos chromosomes et ralentit le vieillissement.

Maintenant c'est à vous

Je vous souhaite tous ces bienfaits : méditez même quelques minutes chaque jour – le « chaque jour » est important – et, avec d'autres outils (exercice physique, nutrition...) vous améliorerez activement votre présent et votre devenir.

Les philosophes ajouteront que c'est de cette façon que, comme le colibri [26] qui prend sa part dans la lutte contre l'incendie, vous contribuerez à l'amélioration de l'humanité et à la diminution de la souffrance collective.

Comme le dit très bien Matthieu Ricard : « *Etre heureux au milieu de l'infinité des autres qui souffrent serait absurde* [27]. »

Je vous remercie de votre attentive lecture et souhaite ardemment que ces propos vous invitent à tenter, même modestement, l'expérience de la méditation. Vous en augmenterez votre capacité au bonheur et à la santé.

Dominique Rueff