



La méditation

J'ai découvert la méditation lorsque j'ai décidé de devenir professeur de yoga, suite à un rêve très fort qui a changé ma vie. Dans ce rêve, une voix me disait « tu vas devenir professeur de yoga ». Cela m'a réveillée et j'ai compris que cette voix intérieure m'indiquait un chemin, une direction pour moins souffrir. A cette époque ma vie ne me convenait pas, et j'étais dans une grande souffrance existentielle.

Dès le premier instant, le premier cours de yoga, j'ai ressenti dans tout mon être, dans tout mon corps que j'étais enfin rentrée à la maison, que j'avais trouvé ce qui allait me permettre de trouver la paix intérieure et le sens de mon existence. J'ai alors entrepris un long voyage, fait d'apprentissages, d'études, de changements à travers la méditation qui est devenue, pour moi, un mode de vie.

Vingt-cinq ans plus tard, je suis toujours en apprentissage, en transformation intérieure, étudiante et émerveillée de la puissance du yoga comme technique méditative complète. Cette pratique méditative que j'enseigne depuis lors, m'a permis de retrouver l'essence de mon être, de guérir bien des symptômes psychologiques et physiques, de trouver la paix, du sens à ma vie, d'accéder à un état de satisfaction, de bonheur sans cesse renouvelé et de comprendre, d'expérimenter qui je suis vraiment.

L'enseignement que je dispense autour de moi, m'a aussi permis de constater les bienfaits du yoga sur les personnes qui suivent régulièrement mes cours, car la pratique méditative exige une régularité, de la rigueur, de la discipline, ainsi qu'un engagement dans ce que l'on fait. J'ai pu voir des personnes s'ouvrir à une dimension d'elles-mêmes qu'elles avaient oubliée, se transformer et guérir bien des blessures de leur âme. Alors,

planter des petites graines dans le cœur des personnes afin de les aider à découvrir ce mode de vie, cet art de vivre, est devenu le sens même de mon existence et ma mission pendant cette vie. Chaque jour mon cœur est rempli de gratitude pour ce que la pratique méditative du yoga m'a offert.

Mais qu'est-ce que la méditation ? Qu'est-ce que le yoga ? Un art de vivre comme je viens de le dire, un chemin vers des réponses aux questions existentielles les plus profondes, une pratique nous menant vers une meilleure santé physique, psychique, mentale, émotionnelle et la réalisation de notre nature spirituelle.

Il n'y a pas le yoga d'un côté et la méditation de l'autre, le yoga est méditation. Yoga signifie en sanscrit « relier », il s'agit donc de relier tous les aspects de nous-même : le corps, l'âme et l'esprit, afin de retrouver notre unité intérieure puis de relier notre être à la nature toute entière et de faire l'expérience que nous ne sommes pas séparés du monde. Il s'agit de découvrir que nous sommes le monde et la vie.

La méditation n'est pas une activité mentale consistant à maintenir son attention sur un point précis comme lorsque nous nous concentrons sur quelque chose. La méditation est une prise de conscience de ce qu'est la vie dans l'acceptation totale de ce qui est. C'est un état d'être et non une activité mentale.

Pour Vimala Thakar, une sage indienne reconnue, la méditation *«est un mouvement non cérébral de la conscience humaine, en harmonie avec le rythme de la vie intérieure, extérieure et environnante. Elle ne peut pas être un moyen pour atteindre une fin. Tandis que la concentration peut-être un moyen pour attendre une fin»*¹.

Pour Marc-Alain Descamps, qui est un de mes maîtres et qui vient de publier un ouvrage pour apprendre à méditer vraiment : *« la méditation est ce qui permet de se rencontrer et de se reconnaître, de descendre au fond de son être, de circuler à l'intérieur de soi-même, de colmater les brèches, et de savoir qui on est. Elle est ce qui permet de changer*

¹ Vimala Thakar, *La méditation*, Editions Le Courrier du Livre, Paris, 1975.

*vraiment, le Diamant coupeur qui nous délivre de nos liens, l'instrument souverain de libération. Mais ses effets psychologiques dans notre vie sont aussi importants que ses effets spirituels : grâce à elle, il est possible de retrouver notre être véritable, notre véritable nature ».*²

La méditation est un état de conscience totale de tout ce qui est d'instant en instant, dans l'humilité et l'acceptation de tout ce qui apparaît dans le champ de notre conscience, sans jugement, avec bienveillance. Elle est un état d'observation du mouvement de l'esprit sans réaction, sans résistance à ce que la vie nous offre dans l'instant.

La méditation nous aide, grâce à l'observation consciente, l'attention vigilante, à voir, à découvrir qui nous sommes au-delà des conditionnements, des habitudes, des croyances, des névroses. La méditation nous éveille à quelque chose de nouveau, une dimension inconnue de nous-même nous ouvrant à une connaissance intérieure profonde et à une conscience de plus en plus grande de ce qui est tant à l'intérieur qu'à l'extérieur de nous-même.

Pour commencer à apprendre à méditer, le yoga est le meilleur outil ; il nous propose de devenir conscients de tout ce que nous faisons, de développer la pleine conscience en permanence. Pour commencer, nous pratiquons la pleine conscience à travers les mouvements simples qu'il propose et qui permettent de rendre le corps et l'esprit plus souples, en meilleure santé. Le yoga propose plusieurs exercices méditatifs pour progresser :

- Des marches en pleine conscience,
- Des postures bénéfiques pour le corps et la santé en pleine conscience,
- La rotation de la conscience, appelé aussi aujourd'hui « scan corporel » par les chercheurs qui ont occidentalisé cette pratique. Il s'agit d'être conscient du ressenti physique, émotionnel de chacune des parties du corps.

² Marc-Alain Descamps, « *La méditation, apprendre à méditer vraiment* », Editions Accarias L'originel, Paris, 2014.

- L'assise méditative en pleine conscience.

Pour effectuer chacun de ces exercices nous devons utiliser consciemment notre respiration. Le yoga concerne aussi l'art de respirer et le souffle est considéré comme ce qui relie toutes les dimensions de notre être : corps, émotions, esprit.

Par la pratique du yoga comme outil méditatif, nous apprenons peu à peu à développer un état d'observation, de pleine conscience de tout ce qui est d'instant en instant. Nous devenons comme un témoin détaché de tout ce qui est, nous observons, nous écoutons nos ressentis, nos sensations, nos émotions, les bruits, les pensées, tout ce qui apparaît dans le champ de la conscience dans un état de détachement, d'équanimité, sans réaction. Nous nous plaçons dans un état d'accueil, d'écoute et de réceptivité en essayant d'être au-delà de tout jugement, puis nous nous laissons aller. Nous ne saisissons pas ce qui surgit, nous observons juste que cela apparaît, vit un instant et retombe.

Le voyage du yoga nous conduit vers la conscience de l'impermanence de toute chose et la connaissance du fonctionnement de notre esprit. La nature éphémère des choses et de la vie, nous conduit vers davantage de tolérance, de bienveillance pour nous-même et pour le monde, elle nous invite à nous centrer sur l'essentiel.

Avec la rigueur d'une pratique régulière, j'ai découvert tous les bienfaits du yoga, et n'ai eu de cesse d'enseigner le yoga comme une technique de guérison intérieure mais aussi comme un moyen de guérison du corps physique. Je me suis appliquée à créer des relaxations/méditations qui permettent aux élèves de se détendre en profondeur, tout en leur enseignant progressivement à devenir conscients de leurs ressentis, de leurs pensées, de leurs émotions, de leurs conditionnements. Ces méditations leur permettent aussi, parfois, de s'ouvrir, grâce à la symbolique des textes, à leur nature spirituelle.³

³ Joëlle Maurel, « *Relaxations et méditations guidées, Développer des énergies de guérison par la détente du corps, la pensée positive et la visualisation* ». Editions Guy Trédaniel, Paris, 2014.

Très rapidement, j'ai également intégré les techniques psychocorporelles du yoga à mon métier de psychothérapeute en permettant aux personnes, grâce au travail de rotation de la conscience, d'accéder à des états de détente profonde, puis à partir de là, de développer la pleine conscience, c'est-à-dire d'explorer le ressenti au niveau :

- d'un symptôme physique,
- d'une maladie,
- d'une souffrance psychologique (peur, anxiété, chagrin, obsession, colère, mal-être existentiel, etc...).

Cela permettait aux patients de laisser leur inconscient s'exprimer en verbalisant tout ce qui apparaissait, tout ce qui venait au niveau des ressentis mais aussi au niveau des pensées qui jaillissaient spontanément. Très vite, j'ai pu constater les bienfaits de cette pratique et découvert que la respiration, placée consciemment vers un organe, une douleur avec un mot ou une pensée de guérison ou de détente, pouvait rendre les personnes actives dans leur processus de guérison.

J'ai souvent obtenu des améliorations, voir des guérissons complètes de certains troubles physiques ou psychologiques, là où la médecine traditionnelle avait échoué.

J'ai donc, peu à peu, laissé ma créativité se développer vers des méditations guidées pour soulager la douleur et aider le corps à guérir ; puis j'ai introduit ces méditations guidées dans mes cours de yoga.

Il y 25 ans, le yoga suscitait, en France, encore un peu la méfiance des médias et du corps médical, il n'était pas rare d'entendre que le yoga était une secte. Heureusement, depuis, grâce à certains médecins et chercheurs, le pouvoir bénéfique du yoga comme approche méditative a été démontré scientifiquement et entre désormais à l'hôpital⁴, ce qui est une avancée formidable pour tous.

⁴ Dr. Christophe André, « Méditer jour après jour », Editions l'Iconoplaste, Paris, 2011. Christophe André anime à l'hôpital Sainte-Anne à Paris, des groupes de méditation afin d'aider ses patients à se libérer de leur souffrance.

L'américain John Kabat-Zinn, a démontré qu'il était possible de guérir du stress, de l'anxiété et de la douleur avec la méditation. Il a élaboré un programme basé sur une pratique quotidienne de pleine conscience s'appuyant sur les outils classiques du yoga : respiration consciente, postures de yoga, marche consciente, assise et rotation de la conscience. Ce programme a été expérimenté et reconnu scientifiquement⁵. Les bienfaits de la méditation, ses nombreux effets bénéfiques sur l'organisme et donc sur la santé, tant physique, physiologique que psychologique ne sont donc plus à démontrer.

La méthode élaborée par John Kabat-Zinn est appelée « méthode MBSR⁶ » ce qui signifie « Mindfulness Based Stress Reduction » : programme de réduction du stress fondé sur la pleine conscience. Cette méthode a été élaborée il y a une trentaine d'années mais commence à être connue dans le monde entier. Elle est arrivée en France grâce au psychiatre Christophe André⁷ qui a été un des premiers à introduire la méditation en psychothérapie.

Les effets positifs de la pratique méditative du yoga peuvent se ressentir sur : la fatigue, le surmenage, le burn-out, l'hyperactivité, les problèmes de concentration, l'insomnie, la peur, l'anxiété, les états de panique, le stress, les tensions et douleurs musculaires, les problèmes de dos, les problèmes articulaires, les problèmes de digestion, les migraines, la dépression, les troubles alimentaires, les maladies auto-immunes (cancer, sida, lupus...), la fibromyalgie, la polyarthrite, les maladies cardiaques, l'hypertension, les problèmes respiratoires, toutes les maladies psychosomatiques et sur bien d'autre problèmes médicaux.

C'est donc une grande joie de savoir qu'aujourd'hui, les sagesses de l'Inde et de la Chine, concernant les pratiques de guérison associées aux exercices méditatifs du yoga ou du Qi Gong ne sont pas seulement le fruit de l'imagination, mais bien réelles et prouvées scientifiquement : la

⁵ Dr John Kabat-Zinn, « *Au cœur de la tourmente, la pleine conscience* », Editions de poche J'ai Lu, Paris, 2012

⁶ Bob Stahl et Elisha Goldstein, « *Apprendre à méditer, la méthode MBSR à la portée de tous* », Editions les Arènes, Paris, 2013.

⁷ Christophe André, « *Méditer jour après jour* », Edition l'Iconoclaste, Paris, 2008.

méditation peut nous aider à guérir notre corps, notre âme et notre esprit !

Et quand le corps, l'âme et l'esprit vont bien, lorsque tout est bien réuni, la paix, l'amour, la joie et la gratitude résident dans notre cœur : nous sommes heureux d'instant en instant.