

Extrait de « Les piliers de la psychologie positive, Jonathan Albrecht. Bookworld. Quelques précisions sur les différentes formes de méditation extrême-orientale

(...)

14.3 DES PRATIQUES DE MÉDITATION D'EXTRÊME-ORIENT

Il existe un nombre incroyable de méthodes de méditer. En fait, on estime qu'il existe environ sept milliards de méthodes différentes. Elles sont réparties dans les catégories suivantes :

Méditation libre

Méditation guidée

Méditation physique passive (assise)

Méditation physiquement active (la marche, par exemple)

Méditation avec mantras

Méditation avec techniques de respiration

Méditation avec exercices de pleine conscience

Méditation sans rien

Je voudrais brièvement vous présenter les six méthodes les plus connues.

1) Metta - méditation bouddhiste

Dans le bouddhisme, les méditations sont axées sur un contenu spécifique. Il existe diverses techniques de concentration permettant d'aligner son esprit pleinement sur le contenu. 40 objets de méditation ont été enseignés par le Bouddha historique. La méditation la plus connue est probablement « Metta » qui se traduit par « amour désintéressé ».

Ceux qui pratiquent cette technique méditent les yeux fermés et en position assise. Il est important que la méditation ait lieu régulièrement. Il est impossible de dire exactement combien de

temps dure cette méditation car elle peut ne durer que quelques minutes ou même quelques heures.

Tout d'abord, le méditant s'envoie de l'amour bienveillant à lui-même.

Ensuite, la gentillesse est envoyée aux personnes proches de lui et enfin même à ses « ennemis ». Le but ici est en fait d'atteindre un état de pleine concentration et d'envoyer Metta à tous les êtres humains du monde entier. Ce processus est accompagné par des phrases telles que « Que tous les humains soient libérés de toute inimitié ».

Selon diverses études, le résultat de ce type de méditation est que le méditant entretient de meilleures relations avec les autres et que son bien-être mental et physique s'améliore considérablement.

2) La méditation dynamique (Osho)

Il s'agit d'une technique très active. Il est préférable de le faire le matin, surtout à jeun. La durée est d'une heure maximum. Il existe également différentes phases.

- 1) Respirez profondément pendant une dizaine de minutes.
- 2) Les sentiments refoulés doivent être libérés. Durée : environ dix minutes.
- 3) Cela est suivi de dix autres minutes à sautiller en criant « Huh ! ».
- 4) Le signal « stop » retentit, vous devez rester immobile et rester dans cette position pendant environ 15 minutes.
- 5) Enfin, vous dansez à nouveau de manière complètement libre et détendue pendant environ 15 minutes.

Cette technique peut être très éprouvante pour le corps, mais aussi pour l'esprit. Elle est souvent pratiquée en groupe. Astuce : Georg Deuter a même composé une musique pour cette méditation que l'on peut trouver sur Spotify, entre autres. L'activité pendant la méditation améliore la circulation sanguine du méditant. De plus, on se sent aussi plus éveillé et énergique. Oui, il y a aussi un certain effet thérapeutique ici. Cela peut être attribué à la phase cathartique au cours de laquelle on peut exprimer ses sentiments.

3) Maharishi Mahesh Yogi - Méditation transcendante

Tous ceux qui connaissent les Beatles le connaissent aussi. Il est devenu célèbre en 1967. Comment ? Il est devenu le conseiller spirituel du groupe de musique. Dès 1955, il a mis par écrit les règles de base de sa technique de méditation.

Sa théorie est qu'il ne faut pas essayer de calmer son invité, mais qu'il faut lui faciliter la tâche. Cela nécessite un mantra qui convient au méditant et qu'il doit garder pour lui.

La « Fondation Maharishi pour la paix dans le monde » estime que cette technique ne peut être transmise que de maître à élève, même si elle est facile à apprendre et que l'élève peut la pratiquer de manière autonome après seulement quelques jours.

Malheureusement, il est quand même obligatoire de suivre un cours de la fondation. Cependant, un cours coûte 1170,00 € et tout le monde ne peut pas se le permettre. Afin d'attirer les gens, la fondation promet que le méditant aura du succès financier et professionnel tout au long de sa vie.

4) Aperçu de la pleine conscience - Vispassana

Ce type de méditation est l'une des techniques classiques. Il est basé sur les écrits de la tradition Theravada. Aucun « guide » n'est nécessaire pour pratiquer cette technique. Le méditant est en permanence attentif et concentré sur sa perception. L'objectif est de se rendre compte de l'effet des choses qui nous entourent. Il n'est pas nécessaire de les diviser en bons ou mauvais.

Ceux qui jugent tout sont privés de la capacité de voir la réalité. Ainsi, la réaction de chacun ne se fait que selon des modèles préfabriqués.

Grâce à la pleine conscience, on doit apprendre à comprendre comment fonctionne réellement son esprit. À partir de cette situation il faut entrer dans un état d'observation. Ainsi on comprend que nous sommes bien plus que nos pensées. De plus, nous ne sommes pas à leur merci. Lorsque cet objectif est atteint, l'esprit de chacun peut se calmer et le méditant peut agir avec confiance en soi et de manière autodéterminée. Le méditant se sent reconnecté au monde et à la vie. En bref, on se sent à nouveau partie intégrante de l'ensemble.

La science affirme qu'une personne qui médite avec la technique Vipassana ressent moins de stress et est plus satisfaite.

5) Méditations dans le Kundalini Yoga

Ces techniques jouent un rôle particulier. La méditation fait également partie de chaque séance de kundalini yoga, mais généralement seulement à la fin.

Une particularité dans le yoga Kundalini sont les nombreuses instructions de méditation que le fondateur, Yogi Bajan, a

laissées derrière lui. Derrière chaque exercice se cache toujours un objectif précis : vaincre la colère ou guérir un coeur brisé.

Une autre particularité est la durée clairement définie. Cela peut être très différent : pendant 3, 22, 11, 31, 62 minutes, parfois même pendant 2,5 heures. Le fondateur estime que l'effet augmente à chaque minute. Exemple :

si l'on médite pendant 62 minutes la matière grise du cerveau devrait déjà être modifiée. Ce type de méditation peut être très actif, avec des mouvements rythmiques par exemple. Mais elle peut aussi inclure une technique de respiration et être pratiquée classiquement ou passivement en position assise. On travaille toujours avec les soi-disant mantras. Yogi Bajan a promis qu'après 40 jours on change déjà une habitude et qu'après 90 jours, la nouvelle habitude est consolidée si l'on médite réellement tous les jours.

Après 120 jours on a incarné la nouvelle habitude.

6) Méditation Zazen

Ce mouvement bouddhiste est très populaire en Occident. Il a été formé au Japon au 12ème siècle. Le bouddhisme zen se concentre sur l'expérience active. Cependant, il se méfie des structures fixes et des théories intellectuelles.

La méditation se fait en position assise. Les yeux sont maintenus ouverts ou semi-ouverts. Néanmoins, il n'est pas prévu que le méditant voit activement. L'élève doit observer et percevoir son corps et son esprit.

Cependant, il ne doit pas réagir à ses pensées et à ses sentiments. Le principe de la méditation zen est donc la pleine conscience. La durée de cette

technique de méditation peut être de 20 minutes, mais plusieurs heures sont également possibles. Si elle dure plusieurs heures, elle peut être interrompue par une méditation marchante. Plusieurs études ont été menées concernant cette méditation. Elles ont toutes montré que la méditation zen a pour effet d'améliorer l'attention et de réduire les sentiments de stress. En outre, le méditant semble également plus stable sur le plan émotionnel.

Dans le texte précédent, vous avez déjà pu lire qu'il existe des techniques de méditation actives et passives. Regardons les deux de plus près.

1) La technique passive

Le méditant est assis en tailleur, les yeux fermés. Il peut aussi rester à genoux sur un coussin, les mains jointes sur ses genoux. Il est d'usage de ne pas bouger et de concentrer son attention sur sa respiration.

Des perspectives totalement nouvelles s'ouvrent au méditant. Cela se produit par l'arrivée dans l'ici et maintenant.

Voici quelques exemples :

Dans la **méditation silencieuse** on se concentre complètement sur le silence qui nous entoure et sur le flux de la respiration qui traverse le corps. Les pensées qui surgissent ne reçoivent aucune attention. Ils peuvent et doivent simplement passer. L'attention doit toujours revenir à la respiration.

Dans la **méditation de pleine conscience** on perçoit à la fois son corps et son environnement. Tout est permis ici : sentiments, pensées et sons. Vous êtes l'observateur silencieux et évitez de juger les impressions.

2) La technique active

Ici, les choses sont beaucoup plus dynamiques. Le méditant ouvre son esprit et laisse aller ses pensées. L'attention est dirigée vers les moments présents.

Cela se fait par des mouvements ou par le chant de ce que l'on appelle des mantras.

Le yoga fait également partie des techniques de méditation active. Le yoga convient particulièrement aux personnes qui partent du principe qu'elles ne peuvent pas rester longtemps dans une position de repos.

Voici quelques exemples :

Dans la **méditation par la pensée** le méditant avance tranquillement en suivant un rythme régulier. Il est important qu'il se concentre sur chacun de ses pas. En outre, la respiration doit être synchronisée avec les mouvements. De cette façon, les blocages physiques et mentaux sont libérés.

Dans le **body scan** le méditant s'allonge sur un tapis et ressent son corps avec attention. Il procède morceau par morceau. Des sensations agréables et désagréables sont perçues. La respiration se fait calmement et chaque sensation est perçue.

Dans la **méditation mantrique** vous pouvez vous asseoir, vous tenir debout ou vous allonger. Vous dites ou chantez un mantra en synchronisation avec votre propre respiration. La concentration repose sur les mots. Il est ainsi plus facile de laisser partir les pensées lourdes. Par ailleurs, « OM » est le mantra le plus connu.
(...)