



Diplôme Universitaire : Méditation - Relation thérapeutique et soins

année 2018 - 2019

Module I

La méditation définition et pratique de ses origines à nos jours

Enseignement proposé par

Me Mahalia Dalmasso,

- formatrice secteur médico social, ESSOR Santé
- Instructeur MBSR
- Thérapeute hospitalier
- Sophrologue

Sommaire

La méditation

INTRODUCTION	page 2
QUELQUES DEFINITIONS	page 3
I <u>Les origines de la méditation au sein des traditions religieuses</u>	page 8
II <u>La place de la méditation dans la quête spirituelle</u>	page 11
III <u>Neuro science - Psychologie - Epigénétique et programmes basés sur la méditation</u>	page 12
a) les neurosciences et la méditation	
b) Psychologie et méditation	
c) Méditation - Empathie et compassion	
d) L'épigénétique et la méditation	
e) Les programmes basés sur la pratique de la méditation de pleine conscience	
IV <u>Mécanismes et différents types de méditation</u>	page 17
a) Les mécanismes de la méditation	
b) Les différents types de méditation	
1) La méditation « Shamata » : Méditation par attention focalisée	
2) La méditation « Vypassana » : signifie en sanskrit voir les choses telles qu'elles sont réellement.	
3) La méditation de pleine conscience	
4) La méditation du souffle	
5) La méditation de la bienveillance appelée aussi « méditation de la compassion et de l'altruisme ».	
6) La méditation du son	
7) La méditation des sensations (Body scan)	
V <u>Le pouvoir de l'intention dans le rôle joué par l'auto régulation</u>	page 24
VI <u>Conclusion</u>	page 26

INTRODUCTION

De tout temps l'être humain se questionne, cherche, réfléchit ...

Il tente de comprendre le comment et le pourquoi de l'univers et la place qu'il y occupe.

Il explore de maintes façons tout ce qui pourrait apporter des réponses et donner du sens à son existence puisque la loi de l'impermanence anéanti ses espoirs d'éternité.

La confrontation à la souffrance et à la maladie amplifie ce questionnement et la relation humaine se révèle essentielle pour accompagner le cheminement du soin.

Le titre de ce diplôme universitaire s'appelle: « **Méditation - Relation thérapeutique et soins** ».

Il convient, en premier lieu, de donner une définition du terme « méditation », de façon à mieux appréhender le lien entre « méditation » et « relation thérapeutique », le tout ayant une incidence directe sur la qualité des soins effectués.

Définir certains mots grâce à un dictionnaire semble relativement facile, cependant concernant la méditation, une multitude de définitions s'appliquent à ce terme selon qu'il s'agisse d'un point de vue scientifique, spirituel ou religieux.

Malgré la dimension de sagesse généralement attribuée aux personnes qui pratiquent la « méditation », il se peut que nous ayons déjà assisté à des querelles concernant sa définition.

Le processus d'attachement à « ce que je crois, ce que je sais, ce que je considère comme vrai » prend parfois le pas sur la bienveillance.

C'est donc avec une curiosité respectueuse que nous allons faire un tour d'horizon des différentes conceptions de ce « **terme générique désignant un ensemble d'exercices de l'esprit et d'états spirituels développés grâce à des pratiques spécifiques.** »

(ref 1 Dictionnaire encyclopédique du Bouddhisme page 378, Philippe CORNU ed le Seuil)

Notre conscience collective occidentale a associé pendant longtemps le terme de méditation, soit à une démarche religieuse, soit à une notion de secte, le tout auréolé de craintes multiples.

Depuis quelques dizaines d'années la méditation a fait son entrée par la porte royale des neuro sciences grâce à la reconnaissance des multiples bienfaits apportés par cette pratique.

QUELQUES DEFINITIONS

La Méditation :

La philosophie est une réflexion sur l'origine des choses, le sens de l'existence, la place du bonheur au sein de nos sociétés.

La méditation nous mène bien au delà d'une culture du bonheur, elle est une voie d'accès à un état d'esprit plus « sage ». Par sa pratique répétée, elle permet d'accéder à un espace de soi qui se manifeste naturellement, et auquel nous n'aurions pas accès si ce n'est par l'expérience du silence.

De ce point de vue, la méditation est loin d'être une simple histoire de relaxation ou de recherche de « bien être ».

Bien sur, la pratique méditative amène souvent à un état de détente agréable, cependant la relaxation n'est pas le but recherché. Lorsque l'expérience méditative s'élève, les processus d'intention et de but à atteindre disparaissent.

La démarche de la méditation consiste à dépouiller l'esprit de ses systèmes habituels de croyances, de préjugés, de concepts, de tout l'habillage auquel le « Moi - Je » s'identifie. Le « Self », dans sa façon ordinaire d'exister a besoin de se situer au centre de sa propre histoire qu'il se raconte en permanence, faussée par une grille de lecture construite au fil des expériences de vie qu'il considère comme une réalité « vrai » puisque c'est la sienne. L'esprit, de façon ordinaire, fonctionne sur la base de « Je suis mon histoire ».

Bien loin de ce système habituel, la méditation amène l'esprit à découvrir non seulement que sa propre nature est au delà de tout ce qu'il croit être, et également, que ce qu'il cherche désespérément ailleurs qu'en lui même est déjà là.

L'esprit, empêtré dans « les voiles de son ignorance », doit se dénuder de tout ce qui l'habille, c'est ainsi qu'il se libère de son conditionnement pour reconnaître avec humilité sa « Divine humanité ».

La sagesse n'est pas séparée de la dimension ordinaire de la personne. Lors de l'expérience méditative, sagesse et être ordinaire sont simplement reconnus dans leur indifférenciation.

Méditer peut également se comprendre dans le sens de cultiver son esprit de façon à vivre conformément à un sens profond de respect de soi, des autres et du monde.

La voie de la méditation dirige ainsi l'esprit vers un bonheur authentique, libre des notions de perte ou de gain, de reconnaissance ou de rejet, de joie ou d'affliction. Ayant abandonné la quête des sensations et des émotions plaisantes, l'esprit demeure, bienveillant et équanime, naturellement tourné vers le bien de tous les êtres vivants.

En se libérant du système des causes et des conditions, la conscience individuelle a ainsi accès à sa nature inconditionnée, auto révélée. Cet état est souvent appelé « éveil »

l'éveil : un déconditionnement total de l'esprit qui réalise sa nature fondamentale.

Cette expérience est indifférenciée d'une dimension d'amour, de joie et de compassion qui se manifeste dans chacune des pensées, paroles et actions.

La Conscience : (Larousse) Connaissance, intuitive ou réflexive immédiate, que chacun a de son existence et de celle du monde extérieur.

Représentation mentale claire de l'existence, de la réalité de telle ou telle chose : L'expérience lui a donné une conscience aiguë du danger.

Psychologie: Fonction de synthèse qui permet à un sujet d'analyser son expérience actuelle en fonction de la structure de sa personnalité et de se projeter dans l'avenir.

Le mode par défaut : une personne entre dans un IRM et attend les indications qui ne viennent pas ... l'activation du cortex singulier se met en marche +++ et l'esprit vagabonde sur le système du « moi - je ». Avec la pratique de Pleine conscience, cette région diminue et l'insula augmente ... Toutes les histoires qui se racontent sur soi (ruminations ou autres) diminuent et l'expérience sensorielle augmente (présence). On ne cherche pas à faire disparaître le mode par défaut qui est utile mais plutôt à en développer la conscience de façon à ne pas s'identifier à l'histoire qui se raconte.

Du point de vue de la mindfulness:

la conscience est bien plus vaste que le système de pensées car elle peut accueillir un nombre infini d'expériences psychiques.

la conscience pourrait être comparée à un récipient infini et intangible accueillant tout ce qui apparaît et disparaît. Le point de vue de la « pleine conscience » ne met pas l'éclairage sur les différentes dimensions: conscient - inconscient - subconscient (Jon Kabat Zinn Strasbourg).

Du point de vue oriental, la conscience est définie comme l'instance qui connaît distinctement l'identité objective de tous les phénomènes. Elle est « connaissance » qui distingue et discrimine. Par la conscience l'individu connaît la forme, le son, la saveur, la texture et les phénomènes mentaux (la conscience de soi, l'imaginaire, la projection etc).

Ce phénomène de conscience n'est pas considéré comme une entité stable et existante par elle même .

Elle est perçue comme une succession extrêmement rapide d'actes et de connaissances momentanés qui donnent l'impression d'un continuum à l'image d'un fleuve en apparence toujours semblable à lui même mais différent à chaque instant, jamais constitué des mêmes gouttes d'eau. Par exemple, Dans la voie du DZOUCHEN l'analyse des processus de la conscience différencie 8 formes spécifiques, les 5 consciences des 5 sens, la conscience mentale qui donne du sens aux 5 autres, la conscience du mental souillé qui s'égaré par l'identification à sa propre histoire construite au fil du temps et enfin la « conscience base de tout », nommée « esprit » d'où procède les autres consciences.

La discipline : *considérons l' assise méditative comme un acte d'amour radical avec soi même*

Je n'ai pas le temps de ne pas le faire car ma vie en dépend.

La fantaisie de l'esprit est très attractive ... c'est le mode par défaut, donc j'utilise le moyen de la discipline pour entraîner l'esprit à ne plus saisir l'histoire qu'il construit et qu'il fait tourner en boucle. (JKZ Master class Strasbourg)

La concentration : Il s'agit de rassembler, de réunir. Action de porter toute son attention sur un même objet. (Larousse). Cette capacité de concentration correspond à la pratique méditative de Shamata qui permet de se libérer du vagabondage.

la perception : Action de percevoir par les organes des sens : La perception des couleurs.

Événement cognitif dans lequel un stimulus ou un objet, présent dans l'environnement immédiat d'un individu, lui est représenté dans son activité psychologique interne, en principe de façon consciente ; fonction psychologique qui assure ces perceptions. (Larousse)

Le mental : Relatif aux fonctions intellectuelles, au psychisme.

Qui se passe exclusivement dans l'esprit, intérieurement, sans s'exprimer ou se manifester extérieurement.

Le corps : A partir du XXe siècle, médecine, psychologie et neurosciences ont exploré de manière scientifique la notion d'intelligence du corps. Nous comprenons désormais le corps non comme un empilement d'organes sur lequel régnerait le cerveau, mais comme une entité complexe et subtile, siège d'une foule d'interactions

L'esprit : L'esprit, n'est pas seulement la pensée et tout ce qui est considéré comme le cerveau cognitif. L'esprit a aussi une composante que l'on peut nommer « l'intelligence émotionnelle » « l'intelligence du cœur ». Nous savons par exemple que nous bénéficions d'une dimension intuitive.

l'attention à : l'esprit a la capacité de générer une dynamique intentionnelle afin de cultiver l'attention sur un point précis grâce à la discipline

Cela nous amène à considérer le lien « corps - esprit » dans une perspective plus unifiée que nous ne le pensions jusqu'à présent.

En France notre conscience collective est très fortement influencée par une longue tradition de penseurs et philosophes qui conceptualisent une séparation du corps et de l'esprit. (Christophe André)

Le lien corps - esprit :

Descartes insistait sur la prééminence de l'esprit sur le corps, mais n'incitait pas pour autant à négliger ou ignorer ce dernier.

Diderot et Rousseau ont, les premiers, réhabilité le corps, en montrant combien l'humain est un être sensible et à quel point ses ressentis corporels et émotionnels contribuent à son équilibre et son identité. Une certaine vision du christianisme a longtemps considéré le corps comme un obstacle à la vie de l'esprit et à l'élévation de l'âme, comme une source de tentations charnelles : il fallait le tenir à distance. Aujourd'hui, nous savons que le corps et l'esprit ne sont ni la même chose ni deux choses totalement séparées : ce sont deux entités différentes mais très étroitement connectées. Comprendre ces interconnexions peut énormément nous apporter. (Christophe André)

Matthieu Ricard, Docteur en biologie moléculaire, moine bouddhiste, écrivain et photographe, nous parle du rôle de la méditation dans les processus de la Conscience

L'entraînement de l'esprit : est quelque chose qui va déterminer la qualité de chaque instant de nos vies.

Or, la seule façon de transformer son esprit, de défaire toutes les tendances et les habitudes que nous avons accumulées dans le temps, c'est à travers la méditation. Voilà le sens profond de la méditation. Cela signifie se familiariser avec une nouvelle façon d'être, une nouvelle façon de percevoir les choses qui soit plus en adéquation avec la réalité, avec l'interdépendance et avec ce flux continu de transformation qu'est notre être et notre conscience. On découvre que l'esprit est bien plus qu'un cerveau qui pense ?

Le méditant s'exerce à accepter les phénomènes qui entrent dans le champ de sa conscience (douleur, plaisir, joie, peine, perceptions, cognitions, émotions, sensations physiques) sans essayer de les modifier ni d'y échapper. Ces phénomènes sont soigneusement observés, mais ne sont pas évalués en tant qu'événements bons ou mauvais ni justes ou faux.

La méditation de pleine conscience:

L'état de pleine conscience peut s'apparenter à une présence libre d'identification qui apparaît lorsque celui qui pense sait qu'il pense.

Je meurs au passé - je meurs au futur - je suis vivant dans l'instant (J.KZ. Strasbourg 2017)

- Une forme de méditation qui permet au sujet de porter son attention au moment présent. Par exemple, si il y a des problèmes, cela signifie « être avec » les problèmes afin de lâcher prise sur le besoin de les résoudre immédiatement.
- Une façon délibérée d'interrompre et/ou d'intervenir dans les comportements conditionnés afin de choisir une réponse plus appropriée à une situation
- Cultiver des valeurs comme la compassion, l'amour altruiste et l'empathie

En France, **Christophe André**, médecin psychiatre et psychothérapeute, est un des portes parole de la méditation de pleine conscience.

Il commence à s'intéresser à la méditation à la fin des années 1990, en tant que médecin et en tant que pratiquant et il est l'un des premiers à la proposer à ses patients dans le cadre de protocoles thérapeutiques, dès 2004, dans le Service Hospitalo-Universitaire de Sainte Anne.

Il est l'un des chefs de file des thérapies comportementales et cognitives en France, et l'un des premiers à avoir introduit la méditation dans le parcours psychothérapeutique.

Chargé d'enseignement à l'université Paris X, il est spécialisé dans la prise en charge des troubles anxieux et dépressifs.

Méditation et accompagnement

La méditation dite de pleine conscience est une méthode laïque, accessible et validée par la recherche scientifique.

Les nombreux travaux conduits depuis une vingtaine d'années ont montré qu'elle permettait de renforcer la stabilité attentionnelle, l'équilibre émotionnel, la résilience, mais aussi d'accroître les qualités d'écoute, de discernement, d'empathie et de compassion.

Déjà largement utilisée dans le monde de la médecine (elle est désormais présente dans presque tous les CHU, et enseignée dans le cadre de plusieurs Diplômes Universitaires), elle est aussi l'objet d'un grand nombre d'initiatives et d'expérimentations dans le monde de l'éducation et de l'entreprise.

Les bénéfices qu'elle offre en matière de qualité de présence et d'écoute la rendent aussi très utile auprès des métiers centrés sur l'aide et l'accompagnement.

Quelques termes liés à la notion de méditation : Un autre terme souvent associé à celui de la méditation, est « **Samadhi** » ce qui signifie « absorption ou concentration méditative ». Il s'agit d'un état spécifique de l'esprit pleinement unifié à l'expérience permettant ainsi de pénétrer la véritable essence de tout ce qui se manifeste.

Il y a 2 types de « Samadhis »:

Le premier « **Shamata** » se traduit par la méditation du calme mental grâce à la concentration en un point. Le second « **Vypassana** » signifie l'esprit qui pénètre la nature fondamentale de tous les phénomènes

Ces 2 états d'absorption méditative n'éloignent en aucune façon le pratiquant du monde réel.

Bien au contraire, il s'agit là d'expériences de « **pleine conscience** ».

Le sujet est pleinement conscient de ce qui l'entoure ainsi que de ses propres expériences sensorielles, émotionnelles et mentales.

Shamata : Dans le cas de Shamata, le sujet concentre son attention sur un point précis de façon à apaiser l'agitation de l'esprit. Il s'agit d'un état libre de distraction et de tension, ouvert à ce qui se présente, tout en s'appliquant à demeurer centré sur l'objet choisi. De multiples méthodes sont possibles (avec ou sans support de concentration) ».

L'objectif de Shamata n'est pas de s'établir dans un état sans pensées : « craindre les pensées, s'irriter ou s'inquiéter de leur apparition, croire que l'absence de pensées est une bonne chose en soi, peut mener à des erreurs induisant un état de frustration accompagné de tensions (physiques et psychiques).

Durant la pratique méditative formelle, l'obstacle le plus répandu et le plus encombrant vient sans doute des productions mentales surajoutées qui jugent, commentent et identifient le processus psychique comme étant l'identité personnelle.

Shamata peut donc se traduire par « quiétude mentale », ce qui signifie que la conscience n'a plus besoin de réagir à l'apparition et la disparition des pensées et des émotions.

Cette pratique fondamentale est à l'origine de tous les samadhis (absorption méditative).

Cependant **Shamata** à lui seul ne suffit pas et doit être suivi de la pratique de **Vypassana**.

Vipassana : Lors de Vypassana, il convient d'observer la véritable nature de tout ce qui apparaît et disparaît dans l'espace de la psyché. « L'esprit s'observe lui-même », il est à la fois le sujet qui observe et l'objet qui est observé. Cet état se traduit par « la vue profonde ». Dans un langage occidental, nous pourrions parler de « contemplation ».

Le développement de *shamatha* permet de libérer l'esprit des cinq tendances mentales habituelles ou empêchements.

Ces 5 empêchements sont considérés comme des obstacles à la réalisation de Vypassana

- la saisie (*kāmacchanda*)
- la réactivité (*vyāpāda*)
- la torpeur (*thīna-middha*)
- l'agitation (*uddhacca-kukkucca*)
- le doute (*vicikicchā*)

Shamata sans Vypassana manque de clarté (dans le sens de manque de discernement) et Vypassana sans Shamata est instable. L'un peut précéder l'autre et réciproquement.

Dans l'approche du **Zen, (forme japonaise du Chan chinois)**, la méditation n'est pas une pratique progressive constituée de Shamata suivie de Vypassana. Cette méditation, d'emblée, ne se fixe sur aucun objet en particulier ni se concentre sur aucun contenu mental.

Le terme abrégé Zen vient de Zenna, transcription sino-japonaise du terme chinois Chan - Na, lui-même transcrit du sanskrit, qui désigne une méditation unifiant la **concentration (dhyana)** et la **sagesse (prajna)**.
(ref 1 Dictionnaire encyclopédique du Bouddhisme page 735 Philippe CORNU ed le Seuil)

Faire **Zazen** n'est pas un moyen d'atteindre un but mais le fait de demeurer dans la nature fondamentale de ce que nous sommes déjà. Il n'y a rien à trouver qui ne soit déjà là.

Concernant les religions d'ordre **Chrétien, Musulman et Judaïsme**, le silence et le recueillement font également partie du cheminement intérieur du pratiquant, cependant, suivant les traditions, le temps consacré au silence s'oriente souvent vers la prière.

Dans la voie catholique, il existe **le temps de l'oraison**. Une définition nous est donnée par **Sainte Thérèse d'Avilla** : "l'oraison est un échange d'amitié où l'on s'entretient souvent seul à seul avec Dieu dont on se sent aimé ».

I Les origines de la méditation au sein des traditions religieuses

Nous employons le terme de religion pour parler d'une organisation spirituelle fondée sur les enseignements d'un être qui au cours de son existence transmet les principes de sagesse révélés lors d'expériences mystiques.

Il y a donc des écrits de référence, des rituels et une congrégation reconnue au sein de la société .

Bien souvent nous retrouvons:

- Une dimension d'éthique avec des règles de vie
- Une philosophie
- Des rituels
- Un temps de silence et d'introspection (apparentée à la méditation dans certaines traditions)

- Une discipline
- La foi, inhérente à chacune de ces dimensions car sans la foi aucune personne ne s'engage dans ce type de démarche.

La méditation s'enracine dans les pratiques contemplatives de presque toutes les grandes religions.

Selon nos connaissances, les origines les plus anciennes de la méditation apparentées au terme de religion remonteraient au III millénaire avant notre ère lorsque les Dravidiens, peuple marin, bâtirent les grandes cités de Mohenjo Daro et prospéraient dans la vallée de l'Indus. Leur civilisation s'étendait depuis cette vallée, dans le Pakistan actuel, jusqu'à la mer Rouge et la Méditerranée.

1 500 ans plus tard, l'invasion des tribus aryennes venues d'Ukraine a alors imposé le védisme et cette interaction avec la culture Dravidienne a déclenché un processus de développement spirituel aboutissant aux différents courants que l'on appelle aujourd'hui « **l'hindouisme** ».

(ref: *la sagesse orientale C. Scott Littleton et Parengon page 14*)

C'est en effet la rencontre de ces 2 civilisations qui a profondément influencé directement ou indirectement les traditions religieuses et philosophiques de la quasi totalité des peuples asiatiques.

(ref: *la sagesse orientale C. Scott Littleton et Parengon page 14*)

Il existe de très nombreuses traditions hindoues mineures cependant elles puisent toutes leur inspiration dans les textes littéraires sanskrit tels que la « **Bhagavad Gitâ** » et les « **Védas** » qui peut se traduire par « vision » ou « connaissance ».

Il est important de signaler aussi la philosophie du « **Védanta** ».

Il s'agit de l'une des plus anciennes voies religieuses, issue de l'Inde qui affirme l'unité de toutes les existences : la nature de l'univers et la nature de l'individu sont considérées comme une seule et même nature divine, diversement manifestée.

Le Védanta ignore les distinctions de races, de nationalités ou de castes : si j'aide quelqu'un, je m'aide moi-même ; si je blesse quelqu'un, je me blesse moi-même.

Pour parvenir à cette réalisation, le Védanta propose plusieurs méthodes (yogas) correspondant aux principaux tempéraments naturels de chacun:

Le Jnana yoga (yoga de la connaissance),

Le Bhakti yoga (yoga de l'amour),

Le Karma yoga (yoga de l'action),

Le Raja yoga (**yoga de la maîtrise ou concentration par la méditation**)

Le Bouddhisme quant à lui est apparu au VI^e siècle avant JC en Inde du Nord grâce à celui que l'on appelle le Bouddha c'est à dire « l'éveillé ».

Très rapidement ce mouvement s'est scindé en 2 groupes. L'un s'est développé sous le nom de **grand véhicule** (Mahayana et Vajrayana) en Chine, Corée, Japon, Tibet, Népal, Ladakh, Bouthan, Sikim.

Le petit véhicule (**Hinayana dans la tradition du théravada**) s'est développé en Asie du Sud Est, Birmanie, Cambodge, Thaïlande et Indonésie.

Ces 2 voies sont pratiquées sous des formes extrêmement différentes selon la culture du pays où cette religion s'est développée.

Il est important de noter également l'existence du **Confucianisme, du taoïsme et du Shintoïsme** qui s'inscrivent elles aussi dans la continuité de l'hindouisme et du Bouddhisme.

Le **Shivaïsme** quant à lui est reconnu par certains historiens comme ayant été il y a 7 000 ans à l'origine de la culture Dravidienne. Cet enseignement n'aurait jamais été interrompu et de façon secrète toujours enseigné par des maîtres installés dans des lieux inaccessibles de la chaîne himalayenne.

Ainsi, pour mieux appréhender le terme de méditation présent dans les divers mouvements religieux de l'orient, nous devons remonter à la langue indo-européenne (IVème avant J.C), qui, bien que très ancienne a été découverte par les philologues occidentaux seulement à la fin du XVIIIème siècle.

En sanskrit le terme « **Bhavana** » (méditation) est traduit par « culture » dans le sens d'une préparation ou d'un développement mental. Ceci tend à montrer que la méditation est un processus, un entrainement de l'esprit et non une fin en soi.

Selon les approches de l'hindouisme et du bouddhisme, la méditation est souvent définie comme une pratique ou un processus spirituel permettant au pratiquant de se tourner vers « l'intérieur » grâce à la posture, la respiration et l'attention de l'esprit.

(ref 1 Dictionnaire encyclopédique du Bouddhisme page 278 Philippe CORNU ed le Seuil).

La méditation chrétienne dans la tradition orthodoxe s'appelle **la Prière du cœur**.

Son origine remonte aux Pères du désert (ascètes chrétiens des premiers siècles de l'Eglise) des IV et Vè siècles. Cela consiste en une phrase unique qui se répète " Seigneur, Jésus-Christ, Fils de Dieu, aie pitié de moi pêcheur ".

Nous constatons que ces définitions sont différentes de celle de la méditation « orientale traditionnelle » où il convient simplement de demeurer avec ce qui est tel que c'est, libre de commentaire et de dialogue intérieur .

La méditation juive parle de pratiques contemplatives telles que la concentration de la pensée, la maîtrise des émotions, la prière, la visualisation.

Le Soufisme est une voie particulière appelée **mysticisme de l'Islam**. Ses aspects ésotériques présentent des pratiques secrètes et des rites d'initiation. La méditation occupe une place importante et se rapproche de celle communément pratiquée dans le Bouddhisme.

Le Soufisme apporte une dimension poétique et mystique avec la particularité d'exister aussi bien dans l'Islam sunnite que dans l'Islam chiite.

La Chamanisme n'est pas considéré comme une religion cependant cette voie est pratiquée dans de nombreux pays. La démarche consiste à explorer le monde et soi même dans le silence ou bien accompagné par le son du tambour en se retirant seul ou en groupe en pleine nature.

Dans les sociétés traditionnelles sibériennes, de la Baltique à l'Extrême-Orient en passant par le détroit de Béring avec les premiers Amérindiens d'Amérique du Nord et d'Amérique latine, en Afrique et en Australie de nombreuses traditions appelées chamanistes donnent une large place aux pratiques centrées sur la méditation qui permettent aux êtres humains d'entrer en contact avec les esprits de la nature, les âmes du gibier, les morts du clan, les âmes des enfants à naître, les âmes des malades à ramener à la vie, la communication avec des divinités, etc.

C'est le chamane qui incarne cette fonction et qui oriente les pratiquants.

Ce type de pratiques occupe une place centrale dans la culture de nombreux peuples, à savoir les Mongols, les Turcs originaires de Sibérie, mais aussi au Népal et les royaumes de l'Himalaya, en Chine, en Corée, au Japon, chez les Scandinaves et les Celtes (druidisme).

Là encore nous pouvons remarquer une nette différence dans la conception de la méditation suivant les traditions.

Après avoir fait un tour d'horizon assez succinct de la place de la méditation dans les principaux courants religieux et Chamanistes, abordons maintenant le point de vue strictement spirituel.

II La place de la méditation dans la quête spirituelle

Quel est celui d'entre nous qui enfant ne s'est jamais posé de question existentielle en regardant l'immensité du ciel, ou bien lors de la première confrontation à la mort, recevant des explications douteuses présentées par des adultes empêtrés avec des images de ciel au goût de paradis.

Puis, des années plus tard, devenus adultes, nous nous sommes peut être senti démunis à notre tour face à un enfant qui nous questionne sur le sujet de l'indicible.

Alors, la quête spirituelle émergerait elle de cette vive intuition d'une voie à parcourir qui permettrait à l'esprit, non pas de découvrir les réponses mais d'avoir accès à un espace de présence où toute question disparaît ... présence dénudée révélée par la voie du silence ?

Vimala THAKAR, née en 1921 en Inde, étudiante et amie de **Krishnamurti** (1872-1950, leader avec **Ghandi** du mouvement pour l'indépendance de l'Inde, spiritualiste et mystique), nous parle de la place du silence dans la voie méditative :

« La voie méditative implique la totalité de l'être à chaque mouvement de vie en soi et hors de soi Nous devrions savoir qu'il y a d'autres voies de réponses que celles du mental ... le silence ne signifie pas la paralysie de l'action, c'est au contraire une dimension de la vie qui a sa propre force ... faire taire l'esprit de force ne conduit pas au vrai silence ... que l'esprit soit libre, sain, fort, riche de toutes ses capacités et pourtant qu'il soit silencieux, cela c'est le silence vivant.

Je peux vous assurer que le silence est 100 fois plus puissant et dynamique que l'éloquence ... L'explosion du silence, quand elle se produit dans un être humain provoque une révolution radicale.

L'imprégnation du silence dans la totalité de l'être est pure conscience. »

(réf: L'énergie du silence, Vimala THAKAR édit ACCARIAS L'ORIGINEL page 32)

Le silence dans toutes les traditions est reconnu comme une des dimensions de la pratique méditative, néanmoins il y a de multiples façons de cheminer.

L'ère d'internet facilite de nos jours l'accès à toute forme d'enseignement et de pratiques spirituelles, cependant, face à cette profusion de sites qui proposent des solutions miracles de « bien être » à base de méditation, comment savoir vers quelle voie s'orienter et accompagné par qui ?

Ce questionnement nous permet de mieux comprendre pourquoi en occident l'enseignement de la pratique méditative laïque est souvent réservée et enseignée par les personnes du milieu médical en tant que gage de sérieux.

Ceci nous amène à aborder la conception de la méditation vue par les sciences modernes.

III Neuroscience - Psychologie - Epigénétique et programme basés sur la méditation

L'éclairage des neuro sciences et de l'épigénétique a permis à la méditation de faire son entrée dans le monde des sciences et de la médecine.

Au cours du troisième week end, le Docteur **Joséphine Loftus**, chef adjoint du service de psychiatrie du centre hospitalier Princesse Grace à Monaco accompagné de Mr **Antoine Lutz**, chercheur de référence internationale en neurosciences nous exposerons les connaissances de cette science moderne.

a) les neurosciences et la méditation

Les neurosciences par définition, sont les études scientifiques du système nerveux, tant du point de vue de sa structure que de son fonctionnement, depuis l'échelle moléculaire jusqu'au niveau des organes et de l'organisme tout entier.

Ces études vont de pair avec une diversité d'approches sur les plans cellulaires, développementaux, neuroanatomiques, neurophysiologiques, cognitifs, génétiques, évolutionnaires ou neurologiques du système nerveux.

[\(<https://fr.wikipedia.org/wiki/Neurosciences>\)](https://fr.wikipedia.org/wiki/Neurosciences).

Grace aux technologies d'imagerie cérébrale, dans les années 2000, **Antoine LUTZ , français**, fut l'un des pionniers aux côtés de **Francisco Varela** et **Richard Davidson**.

Il est aujourd'hui chargé de recherche en neurosciences au CRNL (Centre de Recherche en Neurosciences de Lyon).

Il a mené une des toutes premières études scientifiques consacrée aux effets de la méditation sur l'activité cérébrale et ces résultats ont ouvert des perspectives cliniques prometteuses notamment dans le traitement de la douleur et de la dépression.

Il ne fait plus de doute aujourd'hui que la méditation provoque des changements fonctionnels dans le cerveau en induisant une réorganisation de l'activité neuronale. Cela démontre également la qualité de neuro plasticité du cerveau.

Chez le « méditant débutant » après 8 semaines de méditation quotidienne de 30', l'imagerie cérébrale révèle:

- une augmentation des rythmes gamma (pensée abstraite, capacité d'apprentissage et actions volontaires.)
- l'activation et l'épaississement du cortex cérébral dans les zones associées à l'attention et l'intégration affective.
- une augmentation de la densité de la matière grise de l'hypocampe et des structures associées à la connaissance de soi, la compassion et l'introspection.
- La forme de certains neurones évolue de l'arrondi à l'oblongue ...

Antoine LUTZ nous dit ceci:

« On peut entrainer notre cerveau comme on fait des exercices pour développer sa musculature. La pratique régulière de la méditation a un effet physiologique sur le cerveau: Cela se traduit par l'activation de certaines zones qui commandent notre attention, nos émotions, notre présence au monde et aux autres.

[\(<http://www.cortex-mag.net/comment-la-meditation-agit-sur-le-cerveau/>\)](http://www.cortex-mag.net/comment-la-meditation-agit-sur-le-cerveau/)

Concernant les principales figures qui ont ouvert la voie de la méditation au coeur des neurosciences, il est important de citer:

Mathieu Ricard, Docteur en génétique cellulaire, auteur et photographe

Francisco Varella, neurobiologiste et philosophe chilien. Docteur en biologie à l'université de Harvard, il fut directeur de recherche au CNRS au laboratoire de Neurosciences Cognitives et Imagerie Cérébrale (LENA) à l'hôpital de la Salpêtrière et membre du Centre de recherche en épistémologie appliquée de l'École Polytechnique

Tania Zinger, d'origine allemande, chercheuse en neurosciences, elle dirige l'Institut pour les sciences cognitives de la Société Max Planck (le CNRS allemand), elle cofonde en 2007, à 38 ans, le département de recherches sur les systèmes sociaux et neuronaux de l'université de Zurich.

B) Psychologie et méditation

Ces dernières années la méditation s'inscrit dans le champ de la santé mentale et la psychologie s'ouvre ainsi à un nouvel espace thérapeutique.

Je cite ici les noms des principales figures qui contribuent au développement de ces nouvelles pratiques.

Zindel V. Segall, Mark Williams et John Teasdale, dans les années 1990, docteurs en psychologie, enseignants et chercheurs, ont élaboré un nouveau modèle de compréhension de la dépression, la **MBCT** (thérapie cognitive basée sur la pleine conscience).

Ils ont montré, dans la mouvance de la troisième vague des thérapies cognitives et comportementales, comment la rechute dépressive était liée à la mise en mémoire de ruminations mentales générées par des émotions perturbatrices.

Richard Davidson, professeur de psychologie, enseignant à l'université du Wisconsin à Madison. Il est également le fondateur et président du *Center for Investigating Healthy Minds*, un laboratoire de recherche universitaire du *Waisman Center aux EU*.

Jon Kabat - Zinn, professeur émérite de médecine. Il a fondé et dirige la Clinique de Réduction du Stress (*Stress Reduction Clinic*) et le centre pour la pleine conscience en médecine (*Center for Mindfulness in Medicine, Health Care, and Society*) de l'université médicale du Massachusetts. Concepteur de la **MBSR** (programme de réduction du stress basé sur la pleine conscience)

Christophe André, un des chefs de file des thérapies comportementales et cognitives en France, l'un des premiers à introduire l'usage de la méditation dans le domaine de la psychothérapie **en milieu hospitalier**.

Etudiants brillants et curieux, **Francisco Varella, Jon Kabat - Zinn, Richard Davidson et Mathieu Ricard** ont en commun le fait qu'ils sont tous de fervents pratiquants du Bouddhisme tibétain.

Ils se sont retrouvés dans les années 70, réunis à Dharma Sala au nord de l'Inde, dans le Monastère de sa Sainteté le Dalai Lama afin d'étudier les grands principes de la psyché en réunissant les connaissances de la philosophie Bouddhiste confirmées par l'exploration de l'imagerie cérébrale. Ce groupe d'amis est ainsi à l'origine de la création du « **Mind and Life Institute** », organisme laïque, menée en 1987, par **Francisco Varella** avec l'avocat américain **Adam Engle**.

Voici un extrait d'une interview de **Francisco Varella** paru dans *Le Monde du 31 mai 2001: La vocation des sciences biologiques* - <http://www.buddhaline.net/Francisco-Varela-passeur-entre>

« *J'ai rencontré le Dharma (enseignement de la philosophie Bouddhiste) il y a trente ans et ma compréhension du monde en a été transformée. Une partie de ma vie s'est passée à redire le Dharma dans nos langues, à le reformuler conformément à nos modèles de pensée, dans un parti pris de radicale innovation. C'est en réalité le respect de la tradition elle-même qui a inspiré un tel élan en avant* ».

Au cours d'une allocution prononcée lors du congrès de l'Union bouddhiste européenne, le 18 novembre 2000, à l'UNESCO. Il dit encore ceci:

« *Le bouddhisme n'est pas une religion,... il est très proche de la science et partage avec elle, la même attirance, le même amour pour l'expérience directe, pour l'esprit critique et non-dogmatique.*

L'un et l'autre (Bouddhisme et sciences) procèdent par validation au moyen de l'expérience.

Le savoir, au sens bouddhiste ou scientifique, n'est pas une connaissance abstraite.

Les notions bouddhistes telles que l'interdépendance, la non-substantialité ou la causalité, sont applicables dans les domaines de la physique comme de l'écologie...

La science peut être infusée sans rupture par la tradition spirituelle parce que la conscience est un phénomène naturel et que la nature est une manifestation de l'esprit ».

Passerelles : Entretiens avec le Dalai-Lama sur les sciences de l'esprit de J.W. Hayward (Sous la direction de, Francisco J. Varela. Broché 1995).

L'une des plus grandes réalisations de l'Institut « **Mind and Life** » est son **université d'été annuelle** qui attire plus de 100 jeunes scientifiques venus du monde entier, des chercheurs émérites, des philosophes et pratiquants bouddhistes.

Pendant une semaine, ces participants explorent un sujet défini, avec des présentations scientifiques, des discussions informelles, et des **périodes de pratique de méditation**, la semaine se terminant avec une **journée passée en silence**.

Les recherches collaboratives catalysées par l'Institut « Mind and Life » tendent à démontrer que, si nous cultivons un état d'esprit positif, pensée après pensée, jour après jour, et année après année, il nous est tout à fait possible de nous transformer afin d'améliorer nos propres vies et aussi de manière plus large la société.

(<http://www.matthieuricard.org/blog/posts/celebration-des-25-ans-de-l-institut-mind-and-life>).

C) Méditation - Empathie et compassion

En Allemagne, **Mathieu Ricard, connu du grand public en France** a participé aux travaux de **Tania ZINGER**. Ils ont cherché ensemble à distinguer les **effets de l'empathie et de la compassion** (nous explorerons ensemble la **méditation de l'amour bienveillant**).

Ces études constituent une passerelle reliant les neurosciences et la psychologie cognitive. Elles ont été menées grâce à l'imagerie cérébrale, et ont pu démontrer que **l'empathie n'est pas de l'ordre de l'altruisme**. Ils ont constaté que la compassion et l'amour altruiste sont associés à des émotions dites « positives », tandis que l'épuisement émotionnel serait une sorte de fatigue empathique.

La question posée est au coeur de nos préoccupations pour ce DU :

comment générer un sentiment d'affection inconditionnel sans obligatoirement passer par un mécanisme d'empathie qui risque d'évoluer vers une **contagion émotionnelle** ?

De ce point de vue, Il est important de découvrir de quelle façon transformer l'empathie en "**empathic concern**" ou compassion afin de pouvoir gérer la souffrance de façon plus positive et adaptative.

Sur le plan cérébral, l'**altruisme et la compassion** ne cheminent pas sur les même réseaux neuro-naux que ceux de l'**empathie**.

D'où la nécessité pour les soignants, constamment confrontés à la souffrance des patients, d'apprendre à transformer les mécanismes de l'empathie avant que la contagion émotionnelle ne se manifeste.

La méditation de l'amour bienveillant prend alors toute sa dimension puisqu'elle permet de faire murir le sentiment d'amour altruiste en tant que base de la relation sans nécessité d'utiliser le processus de l'empathie.

J'ai à plusieurs reprises eu la joie de converser avec **Mathieu Ricard** qui a insisté sur la nécessité d'expliquer aux soignants que la dynamique psychique en lien avec les processus de l'empathie débouche souvent sur l'épuisement émotionnel alors que le sentiment d'amour inconditionnel donne de la force et du sens dans l'accompagnement de ceux qui sont en souffrance.

Pour illustrer ce constat, Il m'a raconté l'histoire suivante:

Lors des premières expériences menées avec **Tania Zinger**, muni d'une cinquantaine d'électrodes sur la tête, il a d'abord procédé à une méditation sur la compassion en imaginant les souffrances que vivent les personnes malades.

Il est sorti de l'IRM après 30' en étant totalement épuisé à tel point que Tania lui a proposé d'arrêter l'imagerie et de reprendre le lendemain.

Mathieu Ricard a préféré continuer et cette fois ci il à expérimenté uniquement la méditation de l'amour bienveillant.

Les circuits neuronaux qui se sont alors éclairés dans le cerveau suivaient un réseau totalement différent et Il s'est senti à la fin de cet IRM totalement régénéré et en pleine forme.

Le challenge serait donc pour les soignants de se permettre de vivre la relation « en amour » plutôt que de partager les émotions relatives à la souffrance.

d) L'épigénétique et la méditation

L'épigénétique quant à elle étudie les systèmes moléculaires qui emmagasinent, véhiculent et expriment de l'information régissant le vivant. La connaissance de ces mécanismes permet de mieux appréhender l'impact de l'environnement sur le fonctionnement des cellules, de mieux comprendre les maladies et d'envisager des approches thérapeutiques innovantes.

[\(http://www.encyclopedie-environnement.org/vivant/epigenetique-genome-environnement/\)](http://www.encyclopedie-environnement.org/vivant/epigenetique-genome-environnement/)

Depuis quelques décennies, les sciences nouvelles étudient l'impact de la pratique méditative sur les mécanismes physiologiques et psychiques de la personne.

Ainsi le bénéfice de la méditation influe sur les mécanismes du vieillissement. Cette affirmation a été démontrée par certains travaux de Elizabeth Blackburn et Elisa EPEL qui ont reçu le prix No-

bel de médecine en 2009 pour leur démonstration de l'influence du télomère dans les mécanismes du vieillissement.

Une étude menée à l'université d'Umea démontre que le raccourcissement des télomères est plus rapide dans les situations de stress chronique.

Egalement, la façon de percevoir ce stress fait toute la différence dans la vitesse à laquelle les télomères se dégradent et raccourcissent

De ce point de vue, notre changement d'attitude dans notre relation aux circonstances qui sont notre, font la différence pour notre santé, notre bien être et probablement notre longévité.

(Jon Kabat Zinn, « Au coeur de la tourment la pleine conscience, ed de Boeck p40).

l'épigénétique tout comme les neuro sciences grâce à l'imagerie cérébrale commencent à démontrer l'impact de la méditation sur l'expression de nos gènes et ces approches sont au cœur de la « médecine intégrative Corps - Esprit ».

e) Les programmes basés sur la pratique de la méditation de pleine conscience

Ces découvertes scientifiques ont permis la mise au point de divers programmes basés sur la pratique de la méditation de pleine conscience. Ils sont proposés aux patients souffrant de dépression, de douleurs chroniques et de multiples pathologies liées au stress. Citons à nouveau **l'approche cognitive de Zindel Segal, John Teasdale et Mark Williams** qui ont élaboré le **programme MBCT** Mindfulness Based Cognitive Therapy ou Thérapie cognitive basée sur la pleine conscience.

Citons aussi **Jon Kabat - Zinn à l'origine de la MBSR** (Mindfulness-Based Stress Reduction) ou « Réduction du stress basée sur la pleine conscience et qui a créé le **Center for Mindfulness (Faculté de Médecine de l'Université du Massachussets)**,

Saki Santorelli, Directeur aujourd'hui du CFM, fut l'un des pionniers de l'application de la Pleine Conscience au secteur de la santé.

Initialement développés dans les hôpitaux, ces divers programmes ont élargi leurs champs d'application pour venir en aide à d'autres catégories de population touchées par les problèmes de santé liés au stress.

Beaucoup d'autres programmes ont vu le jour ces dernières années, en voici quelques uns:

TCC = Thérapies Cognitives et comportementales

MBCT = Mindfulness Based Cognitive Therapy (Programme de thérapie cognitive basée sur la pleine conscience)

MBSR = Mindfulness Based Stress Reduction (Programme de réduction du stress basé sur la pleine conscience)

DBT = Dialectical Behavioral Therapy (Thérapie comportementale dialectique)

ACT = Acceptance and Commitment Therapy, (Thérapie de l'acceptation et de l'engagement)

MBRP = Mindfulness Based Relapse Prevention (Programme de prévention des rechutes basé sur la pleine conscience concernant les addictions)

MBPED = Mindfulness-Based Psycho Education (Programme de psycho éducation basée sur la pleine conscience)

IV Mécanismes et différents types de méditation

a) Les mécanismes de la méditation

En occident nous associons souvent le terme de « pleine conscience » à celui de méditation. Cependant, il convient de signaler qu'il existe autant de méditation que de méditants ...

Les mécanismes de la méditation procèdent par **quatre phases** :

- un épisode de vagabondage de l'esprit
- une prise de conscience de la distraction
- un moment de réorientation de l'attention
- suivie d'une nouvelle phase d'attention focalisée.

© Pour la Science - n° 448 - Février 2015 *Comment la méditation modifie le cerveau*
Matthieu Ricard, Antoine Lutz et Richard Davidson

b) Les différents types de méditation:

Au cours de ce diplôme universitaire nous abordons les 3 types de méditation de l'attention consciente

Ces 3 types de méditation sont les suivants:

- La méditation du premier type, dite par attention focalisée, vise à apprivoiser et à centrer l'esprit sur le moment présent, tout en développant la vigilance.
- Celle du deuxième type, qu'on appelle méditation de pleine conscience ou de surveillance ouverte (parfois aussi conscience non réactive), cultive une conscience plus neutre des émotions, des pensées et des sensations, Dans cette pratique, le méditant demeure attentif à ses ressentis, sans se concentrer sur quelque chose en particulier.
- Enfin, le troisième type de méditation permet de développer la compassion et l'altruisme
La compassion est la forme que prend l'amour altruiste lorsqu'il est confronté à la souffrance d'autrui. Cette méditation consiste à laisser se révéler naturellement en soi une « infinie bienveillance », tout d'abord à l'égard de soi même. Si ce sentiment ne s'élève pas naturellement, nous pouvons reconnaître tout ce que nous avons fait au cours de notre existence en étant motivé par le souhait de venir en aide et de soulager la souffrance d'autrui. Nous pouvons en suite étendre ce sentiment envers soi même.

Cette réflexion méditative se vit libre de jugement et de commentaires.

Il convient donc en premier lieu de contacter cet état d'amour en soi afin d'élargir en suite ce sentiment envers les êtres aimés, puis envers les êtres avec lesquels nous entretenons une relation de neutralité et enfin, lorsque cela est possible, sans forcer, étendons ce souffle d'amour et de compassion à tous les êtres vivants de cette planète, de façon équanime, c'est à dire sans aucune distinction entre les êtres quels qu'ils soient.

En guise de conclusion concernant le terme de « méditation » je donne la parole à la Vénérable **Khandro Rinpoche**, enseignante dans la voie du Bouddhisme tibétain et plus particulièrement de la voie du Dzogchen.

En aout 2015 lors d'une interview écrite pour le *magazine « Regard Bouddhiste » (N° 11 page 32)*, voici ce qu'elle répond à la question : qu'est ce que la méditation ?

« La méditation n'est rien d'autre que se familiariser à une complète certitude de ce qu'est la vue (la vue peut se traduire par « vision » ou « connaissance »).

La méditation n'est pas cette partie que l'on désigne comme une pratique technique où l'on doit s'asseoir comme ceci, penser comme cela, respirer ainsi, visualiser cela.

Dans ce sens la méditation est pour beaucoup une autre façon de fuir la réalité afin de se réfugier dans un espace agréable.

La question à se poser est: « est ce que je médite pour voir les choses telles qu'elles sont » ou bien « est ce que je médite pour obtenir quelque chose d'autre »

L'essence de la méditation n'est rien d'autre que de se familiariser avec soi même, avec la nature de son propre esprit et d'amener cette confiance inébranlable en la vue.

A la question : qu'est ce que la vue ? elle répond:

Aujourd'hui nos agendas sont très remplis et nous essayons de rajouter l'activité de la méditation avec l'intention de continuer à nous agiter ainsi sans souffrir du stress. Ceci n'est pas la méditation.

La vue n'est rien d'autre que de voir directement notre propre nature fondamentale ».

c) Méditation et relaxation

Cela nous amène à reconnaître que le résultat de la pratique méditative sera différent selon la motivation du méditant.

Il s'agit ainsi de différencier la méditation de la relaxation.

Certes, la pratique méditative peut être à l'origine d'un état de profonde relaxation et cette expérience est bénéfique pour la santé tant physique que psychique.

Mais ne nous y trompons pas car, tant que l'esprit demeure dans une dynamique de volonté, il ne s'agit pas là de méditation.

Dans la démarche méditative la dynamique psychique se libère de toute attente d'obtenir un autre état que celui qui est naturellement présent et qui fluctue d'instant en instant.

Que la pratique soit agréable ou pas, cela ne signifie pas qu'elle soit bien réalisée ou non.

Imaginons que nous tenions à peine debout et que nous décidions d'apprendre à courir le 110 mètres haies. Pour cela nous allons choisir un professeur spécialisé et suivre l'entraînement qu'il préconise.

Certains jours notre foulée sera légère et dynamique, d'autres fois les sensations seront celles d'un corps douloureux et fatigué. Cependant, quelle que soit l'expérience et le ressenti qui l'accompagne, le corps se transforme, se renforce et développe des qualités athlétiques.

Il en va de même pour la méditation qui, quelle que soit l'expérience vécue, agréable ou pas, permet à l'esprit de se libérer de ses habitudes conceptuelles à l'origine des perpétuels commentaires et jugements qui entravent et obscurcissent la vue de sa propre nature fondamentale.

d) Explications relatives aux principaux types de méditation :

- La méditation « Shamata »
- La méditation « Vypassana »
- La méditation « de pleine conscience »
- La méditation « du souffle »
- La méditation « de la bienveillance »
- La méditation « du son »
- La méditation « des sensations » (Body scan)

1/ Shamata : Méditation par attention focalisée

Elle vise à centrer l'esprit sur le moment présent tout en développant la vigilance en se concentrant sur un point précis qui peut être la respiration, l'écoute des sons ou bien des sensations kinesthésiques etc.

L'esprit a la capacité de pouvoir à la fois être le sujet qui observe et en même temps l'objet de l'observation.

De cette façon, à chaque fois que l'esprit s'oriente vers une autre direction que celle choisie au départ, la prise de conscience de cette déviation permet à la concentration de remettre le focus sur le sujet initialement choisi.

2/ Vypassana : signifie en sanskrit voir les choses telles qu'elles sont réellement.

C'est l'une des techniques de méditation les plus anciennes de l'Inde. Elle était enseignée il y a 2500 ans comme un remède universel aux souffrances de ce monde.

Du point de vue traditionnel, la méditation *Vipassanā* permet de réaliser la véritable nature de toute manifestation.

Cette pratique formelle consiste en une méditation silencieuse durant 8 à 10h par jour. Le reste du temps en dehors des sessions, la pratique informelle se passe également en silence et en maintenant des vœux de conduite qui consistent à ne pas tuer, ne pas voler, ne pas mentir, ne pas user d'intoxiquant et vœux de chasteté.

Cette méditation est enseignée en Inde dans les prisons les plus violentes de New Dhely. Je vous conseille de visionner le film tourné dans la prison de ND.

<https://www.mahi.dhamma.org/fr/videos/doing-time-doing-vipassana/>

De façon pratique, dans Vipassana, rien n'est considéré comme une distraction.

Lorsque quelque chose se manifeste et que l'esprit cesse d'observer le souffle, il convient de porter l'attention sur l'événement qui jaillit puis évolue vers une élaboration jusqu'à ce que une prise de conscience de la distraction permette de retourner au souffle. Nous retrouvons là les 4 phases de la méditation.

Il peut s'agir de pensées qui traversent l'esprit, de sentiments, de jugements, de sensations physiques, d'impressions suscitées par des stimuli extérieurs, etc.

Au cours de cet entraînement, l'esprit n'est pas centré sur l'objet de l'attention.

Il est focalisé sur le mécanisme de vigilance qui permet de réorienter l'attention et de continuer d'observer le fonctionnement de l'esprit.

Il convient alors de ne pas s'identifier avec ce qui se manifeste dans l'espace psychique (pensée, élaboration, émotion etc) en reconnaissant la nature de ce contenu en tant que processus impermanent, apparaissant et disparaissant de façon incessante et sans fin. Ce

contenu est alors reconnu dans sa nature illusoire puisque changeant à chaque instant. Par cette reconnaissance l'esprit abandonne peu à peu sa propre identification à l'histoire qu'il se raconte.

Par cette simple reconnaissance, l'esprit s'apaise ...

L'exercice de l'esprit consiste donc à s'entraîner à demeurer simplement présent et vigilant.

Cette technique peut ne pas être évidente pour certaines personnes aussi il est alors recommandé de revenir à la pratique de Shamata pour débiter la méditation.

3/ La méditation de pleine conscience

Elle se fonde sur les mécanismes de Shamata - Vypassana et consiste à demeurer pleinement conscient de ce qui se vit ici et maintenant.

*« Il s'agit de porter intentionnellement son attention au moment présent, sans jugement sur l'expérience qui se déploie, instant après instant »
(Jon Kabat-Zinn).*

Que ce soit en pratique formelle ou informelle, la présence à soi et à ce qui est, se révèle naturellement, libre d'effort, de jugement et de but à atteindre, espace de liberté, de bienveillance et d'accueil de soi même.

Pour vivre sa vie pleinement, il est nécessaire d'être pleinement présent à ce qui se vit.

Ainsi la pratique régulière de « pleine conscience » amène naturellement le pratiquant à transformer sa façon de se relier à lui même, à l'autre et au monde.

Cette pratique ne se réalise pas par la force, au contraire, elle passe par un cheminement de douceur et de respect avec soi même. Il convient de demeurer « en amitié » avec soi.

Toute forme de méditation relève d'un état de pleine conscience, qu'il s'agisse de la méditation du souffle, la méditation du son, celle de la présence ouverte ou bien celle de la bienveillance, c'est à chaque fois le même processus qui consiste à amener une pleine présence à ce qui se vit.

Il n'est pas question de créer un ressenti ou une expérience particulière autre que ce qui se manifeste, naturellement, ici et maintenant .

Chaque instant dit « ordinaire » peut alors être reconnu comme un instant unique et précieux.

En transformant la qualité de présence de chaque instant, c'est l'existence entière qui se transforme ...

voir les instructions en annexe:

- les 7 fondements de la pratique de pleine conscience
- Suggestion pour la pratique quotidienne de Jon Kabat-Zinn
- Rappels pour approfondir la pleine conscience

voir les exercices en annexe:

- pleine conscience de la respiration en pratique formelle
- pleine conscience en tant qu'attention sans objet
- Pratique du STOP en pratique informelle

4/ La méditation du souffle

« Nous relier à notre souffle nous introduit de pleine pied dans l'ici et maintenant.

L'attention à la respiration ancre immédiatement notre conscience dans le corps, dans un processus vital fondamental, rythmique, changeant et fluide.

La façon la plus facile et la plus efficace de commencer à cultiver la pleine conscience en tant que pratique formelle de méditation est de diriger simplement l'attention vers la respiration et d'observer ce qui se passe. Les sensations associées au souffle peuvent être observées dans plusieurs endroits du corps.

Si c'est par exemple dans la zone des narines que les sensations sont les plus présentes, il convient alors de demeurer centré sur cette partie du corps ».

(ref: Jon Kabat Zinn « Au coeur de la tourmente la pleine conscience » ed de Boeck page 122).

Quel que soit l'endroit choisi, l'idée est d'être simplement conscient des sensations qui accompagnent la respiration à cet endroit particulier et de maintenir la conscience dans cette expérience sensorielle d'instant en instant.

Il n'est pas question de chercher à transformer ou amplifier le rythme naturel du souffle.. il n'est pas question non plus de « penser » sa respiration.

Il convient de vivre simplement et pleinement les sensations reliées à l'expérience du souffle.

Il existe dans la langue espagnole un terme qui n'a pas de traduction en français. Il s'agit de « Vivencia » et que je traduirai par « Vivance ». Je trouve que ce mot exprime parfaitement l'expérience de la pleine conscience du souffle: demeurer dans la vivance de l'air qui entre dans le corps puis ressort, cela de façon continue et fluctuante selon notre état et notre humeur,

5/ La méditation de la bienveillance appelée aussi « méditation de la compassion et de l'altruisme ».

La méditation de la « bienveillance » commence par bien « veiller sur soi ».

Elle consiste en tout premier lieu à prendre conscience de ses propres besoins (besoin de repos, de rire, de crier, de dire, d'être entendu, de reconnaissance, de projet, ...) libre de jugement et de commentaire, dans un plein et total accueil de soi.

Puis cette bienveillance peut s'étendre envers un autre que soi, qu'il soit proche, étranger ou bien même considéré comme un ennemi, avec le désir sincère que cette personne bénéficie des causes et des conditions parfaites pour être heureux.

Bien veiller sur quoi ? tout d'abord sur ce corps

Nous assistons souvent, sous prétexte de spiritualité, à une mise à distance du corps comme une réponse à une forme de spiritualité désincarnée.

À la question : « Que puis-je faire pour le monde ? » - **Suzuki Roshi (1904 - 1971)** qui fut l'un des maîtres les plus marquants et les plus respectés de la lignée de Dôgen de l'école zen Sôtô au Japon répondait :

« *Clean up your corner !* » traduit par : *nettoie ton coin.*

Cette image est reprise par **Christiane Singer (1943 - 2007)** écrivain, essayiste et romancière française qui lors d'une interview nous dit ceci :

« *De ce coin nettoyé jaillit la source,*

Être présent à Soi-même, c'est ouvrir les yeux à soi, c'est l'Amour de soi...

L'amour de Soi n'est pas l'amour porté à cette personnalité que je réussis à construire.

Non l'amour s'ancre ailleurs. Il s'ancre d'abord dans l'expérience du corps. Laissez vous saisir de la stupeur d'être dans un corps, d'être un corps. Accordez vous un instant, de peser de tout votre poids, sans la moindre esquive, de sentir la densité de la matière qui vous

constitue, sa concentration, sa secrète dilatation après chaque inspire, après chaque expire. À peine j'entre entière dans cette sensation qu'une incroyable qualité de présence m'envahit ».

Matthieu Ricard met le focus sur l'altruisme, la compassion et l'empathie

On peut définir l'amour altruiste comme "le souhait que tous les êtres trouvent le bonheur et les causes du bonheur."

« Ce désir altruiste s'accompagne d'une constante disponibilité envers autrui alliée à la détermination de faire tout ce qui est en notre pouvoir pour aider chaque être en particulier à atteindre un authentique bonheur.

L'amour altruiste doit considérer lucidement la meilleure façon d'accomplir le bien des autres et est animé par un sentiment d'équanimité.

L'équanimité requiert de ne pas favoriser quelqu'un simplement parce qu'on éprouve à son égard plus de sympathie que pour une autre personne qui se trouve également, voire davantage, dans le besoin.

La compassion est la forme que prend l'amour altruiste lorsqu'il est confronté aux souffrances d'autrui et se manifeste par le souhait que tous les êtres soient libérés de la souffrance et de ses causes".

Cette aspiration est suivie de la mise en œuvre de tous les moyens possibles pour remédier à ces tourments.

L'empathie est la capacité d'entrer en résonance affective avec les sentiments d'autrui et de prendre conscience « cognitivement » (non émotionnellement) de sa situation.

L'empathie nous alerte en particulier sur la nature et l'intensité des souffrances éprouvées par autrui. On pourrait dire qu'elle catalyse la transformation de l'amour altruiste en compassion ».

Empathie, altruisme et compassion Publié le 22 avril 2016 sur internet

<http://www.matthieuricard.org/blog/posts/empathie-altruisme-et-compassion-1>

En référence au pouvoir de l'amour inconditionnel, **Cicely Saunders** (pionnière des soins palliatifs en grande Bretagne dans les années 1960) nous dit ceci :

« Entre l'offre du soignant et la demande du patient, il doit exister comme un troisième terme, cette conscience, ce respect de ce qui est en jeu et à l'oeuvre ici et maintenant ainsi que l'acceptation d'y être relié dans une relation vraie et authentique ...

Il apparaît que notre manière de partager la souffrance d'autrui est intimement liée à notre manière de vivre nos propres limites... Rappelons nous l'importance du regard, du silence, de nos limites et du mystère ».

En 1965 elle pose cette question:

« Quand vous voyez des personnes en difficulté que vous ne pouvez soulager que faites vous?

La seule chose qui soit encore possible: aimer » répond elle.

(manuel de soins palliatifs, ouvrage coordonné par Dominique Jacquemin ed Dunod page 574 - 575)

Hors il n'est possible d'aimer que dans la mesure où ce sentiment est nourri de soi, par soi et en soi.

« Prendre soin de soi » est donc le préliminaire incontournable afin d'améliorer la qualité de la relation thérapeutique dans les soins . C'est ainsi que nous revenons au titre de notre diplôme « Méditation - relation thérapeutique et Soins ».

Il s'agit donc pour le soignant de « **prendre soin de soi pour prendre soin des autres** » et la **méditation de la bienveillance** prend ici toute sa dimension.

Rosette Poletti, Infirmière de formation, psychothérapeute et docteur en sciences de l'éducation nous dit ceci : *prendre soin de soi est une exigence éthique avant de s'occuper des autres. C'est à cette condition seulement que nous pouvons apporter à l'autre une disponibilité intérieure, une présence paisible.*

Compte rendu de la journée interdisciplinaire du 23 septembre 2011

Auteur : Cédric Polidori

https://www.emergences.org/system/rich/rich_files/rich_files/000/000/060/original/cr-23sept2011

6/ La méditation du son

Notre tendance naturelle consiste à essayer de contrôler tout ce qui se manifeste, essentiellement motivé par un désir de protection et d'attachement.

Prenons l'exemple de la pratique du son et remarquons de quelle façon notre tendance ordinaire nous pousse à désigner comme agréable ou désagréable les vibrations sonores qui s'élevèrent.

Certaines semblent douces à entendre, elles sont vécues de façon agréable et sont nommées « harmonieuses ». Celles qui agressent le tympan et qui sont à l'origine d'une sensation auditive désagréable sont alors étiquetées comme dis harmonieuses.

La dynamique incessante du « j'aime / je n'aime pas - J'attire / je repousse » est à l'oeuvre entraînant irrémédiablement la réactivité et le combat contre le bruit qui est saisi puis jugé et commenté.

Même subtil, ce mouvement de l'esprit, crée une agitation et y demeure.

Afin de se libérer de ce mécanisme incessant d'attraction ou de répulsion, voici ce qui est proposé concernant le son en tant qu'objet de méditation.

Dans un premier temps Installons nous dans une posture agréable et détendue de façon à limiter les sensations perturbatrices.

Puis portons notre attention sur les vibrations sonores environnantes et comme un enfant, jouons à répertorier chaque sonorité libre de tout commentaire.

Amusons nous à écouter les sons dans leur rythmique associée au silence, les aigus, les graves, les différences d'intensité, écoutons la sonorité dénudée de tout ce que l'esprit a tendance à commenter, écoutons de quelle façon le bruit apparait puis disparaît, laissons la résonance se répandre dans l'espace environnant, goutons ainsi aux bruissements de la vie ...

Amusons nous à suivre un seul son puis suivons les sons tous ensemble, demeurons dans cette présence sensorielle auditive libre de toute forme de contrôle ...

7/ La méditation des sensations : Body scann

« La majorité de nos préoccupations pour notre apparence viennent d'une profonde insécurité au sujet de notre corps ... Quand nous mettons de l'énergie à vraiment faire l'expé-

rience de notre corps et refusons d'être pris dans la strate de pensées-jugements à son sujet, toute la vision que nous avons de nous même peut changer du tout au tout ...
Après avoir entamé le processus de pleine conscience en amenant l'attention sur la respiration dans la méditation assise, nous pouvons développer la méditation du « Scan corporel ». (ref: Jon Kabat Zinn « Au coeur de la tourmente la pleine conscience » ed de Boeck page 160)

Cette pratique très puissante est caractérisée par un centrage complet et minutieux sur le corps en déplaçant l'esprit de façon systématique sur chacune de ses parties, absorbé dans « la vivance » de l'expérience sensorielle. Cette méditation se pratique étendu sur le dos, de façon immobile.

Notons que nous retrouvons ce genre de pratique en sophrologie mais la dynamique psychique est différente.

En effet lors de la mise en état sophronique la dynamique psychique plonge vers un état à la limite de l'endormissement. Lors du Body scann, l'esprit est au contraire invité à demeurer pleinement présent aux sensations corporelles sans basculer dans le sommeil.

Bien avant l'apparition de la sophrologie et de la MBSR , dans les années 1930, **K.G Dürckheim diplomate, psychothérapeute et philosophe allemand initié à l'école du Zen Rinzai où il pratiqua notamment le Kyūdō avec le maître Kenran Umeji nous dit ceci :**

« Dans l'exercice du chemin intérieur, il est déterminant de sentir le corps intérieur. Fermer les yeux, garder le silence et essayer de sentir intérieurement le corps que l'on est intérieurement sous la peau...il faut ensuite progresser lentement du haut vers le bas et du bas vers le haut, sentir toutes les tensions et se relâcher »

V Le pouvoir de l'intention dans le rôle joué par l'auto régulation

Afin d'expliquer le mécanisme psychique de l'action méditative nous devons faire référence au principe de « **autorégulation** » qui se définit comme le processus par lequel un système se régule lui-même afin d'atteindre des buts spécifiques.

Ce principe constitue ce que l'on nomme « l'autonomie » d'un système, qui par exemple permet au corps de maintenir une forme donnée selon des règles de fonctionnement interne.

De ce point de vue, cela signifie que notre psyché a la capacité de se réguler elle-même dès lors qu'une intention est clairement posée, cette régulation permet donc de réaliser un but particulier.

Le résultat de cette autorégulation est lié au principe de la « boucle de rétroaction ».

La **rétroaction** (en anglais **feedback**), est l'action *en retour* d'un effet sur l'origine de celui-ci : la séquence de causes et d'effets forme donc une boucle dite « *boucle de rétroaction* ».

Jon Kabat-Zinn et son équipe ont contribué à introduire la « pleine conscience » en tant que mécanisme d'auto régulation dans le monde de la médecine occidentale en proposant un modèle d'« attention consciente » mais celui-ci, sans but spécifique. cette attention est accompagnée d'une présence délibérément attentive d'instant en instant.

De façon expérientielle, lorsque l'esprit choisit un certain type de méditation et décide de se déposer dans la présence dénudée, libre de commentaire et de ruminant, la dynamique psychique entre naturellement dans un mouvement d'auto-régulation.

Une fois la ferme intention de demeurer présent ici et maintenant est posée, l'esprit, libre de toute volonté, reconnaît naturellement son égarement et revient se poser sur le point de concentration choisi au départ.

Le résultat, à savoir un état de calme, va induire à son tour une influence sur l'esprit qui se dénude encore davantage et accède peu à peu à un état d'absorption méditative qui à nouveau entraîne un résultat, et ainsi de suite ... c'est ce que l'on appelle une boucle de rétroaction.

Pour que cette loi d'autorégulation soit mise en action, il faut au préalable qu'il y ait une intention, une ferme volonté de réguler certains mécanismes psychiques grâce à la pratique formelle et régulière de la méditation.

Une fois assis sur le coussin accompagné d'une ferme intention, il convient alors d'abandonner toute forme d'attente de résultat ou de challenge d'efficacité. Le moindre souffle de volonté active les processus habituels de perception de soi, du monde et de l'histoire qui se raconte, la construction psychique se remet en marche ...

L'intention de la « non intention » dans le processus d'auto-régulation est donc essentiel et constitue de ce point de vue un véritable paradoxe.

Cette dimension nous amène à mieux appréhender le terme de « paradigme » utilisé par Kabat Zinn.

Le paradigme :

Le terme paradigme désigne une représentation du monde, une manière de voir les choses, un modèle cohérent qui repose sur un fondement défini.

Afin de maintenir une implication dans la pratique « vivante » de la méditation, **Jon Kabat Zinn** nous invite par ce terme « paradigme » à nous questionner afin de développer une vision claire de ce qui constitue notre perception du monde, de nous-même, ainsi que de nos valeurs et ce qui donne du sens à notre existence.

« C'est cette vision qui nourrit l'engagement fort et durable sur la voie de la pratique méditative, libre de toute attente de résultat.

C'est aussi cette vision qui soutient nos efforts et nous guide dans les moments difficiles,

Il y aura des moments où seule votre vision vous soutiendra dans la poursuite de la pratique ».

(ref: Jon Kabat Zinn « Au cœur de la tourmente la pleine conscience » ed de Boeck page 265)

« Pour que la pratique de la méditation s'enracine et grandisse dans votre vie, vous devez savoir pourquoi vous pratiquez. Comment pouvez-vous autrement soutenir une attitude de non-faire dans un monde où seul le « faire » semble compter.

Qu'est-ce qui vous fera vous lever tôt le matin pour vous asseoir, habiter le moment présent avec conscience, peut-être simplement vous relier à votre respiration alors que les autres sont bien au chaud sous la couette? Qu'est-ce qui va vous motiver à pratiquer pendant que les roues du monde actif tournent, quand vos obligations et vos responsabilités vous appellent et qu'une partie de vous décide ou se souvient de prendre un peu de temps pour simplement « être ».

Pour cela il est important de développer votre vision afin qu'elle puisse donner à la vie une orientation si peu courante.

Cette représentation sera pour une part, forgée par les circonstances de votre propre vie, par vos croyances et vos valeurs personnelles.

Une autre part se développera à partir de votre expérience de la méditation elle même. De l'enseignement que vous voudrez bien recevoir de toute chose: votre corps , vos attitudes, votre esprit, votre douleur, votre joie, les autres, vos fautes, vos échecs, vos succès, la nature ... tous les moments que vous vivez.

En cultivant la pleine conscience il n'y a pas une expérience qui ne pourra vous apprendre quelque chose sur vous même en vous renvoyant le reflet de votre mental et de votre corps ».

(ref: Jon Kabat Zinn « Au coeur de la tourmente la pleine conscience » ed de Boeck page 266)

VI CONCLUSION

Malgré notre sensibilité à la méditation, nous sommes tous à un moment ou un autre confrontés à la difficulté de prendre un temps quotidien pour nous assoir en silence, dans le non faire, le non mouvement et la non pensée, simplement « en présence ».

Aussi afin de nous encourager dans cette quête de reconnaissance de soi, je partage avec vous un texte qui m'inspire particulièrement écrit par **Johann Wolfgang Goethe au XVII eme siècle** qui illustre parfaitement les conseils de Jon Kabat-Zinn relatif à cette notion d'engagement.

(**Goethe**, né en Allemagne en 1749 romancier, dramaturge, poète, théoricien de l'art et homme d'État passionné par les sciences, notamment l'optique, la géologie et la botanique, et grand administrateur.

« Tant que l'on n'est pas engagé, il y a hésitation, la possibilité de faire demi tour, toujours de l'inefficacité. En ce qui concerne tous les actes d'initiative et de création, il y a une vérité élémentaire dont l'ignorance tue des idées innombrables et des projets splendides: du moment où quelqu'un s'engage carrément, la « Providence » s'engage aussi.

Toutes sortes de choses concourent à l'aider qui autrement ne se seraient jamais produits.

Tout un flot d'évènement jaillit de la décision, suscitant en sa faveur toutes sortes d'incidents, de rencontres et d'aides matérielles imprévus, dont personne n'auraient pu rêver qu'ils lui arrivent.

Quoi que vous puissiez faire, ou rêver que vous pouvez, mettez le en oeuvre.

L'audace comporte du génie, du pouvoir et de la magie.

Commencez maintenant ».

Enfin pour illustrer la puissance de la méditation au coeur de la conscience collective, je termine cet exposé en donnant la parole au **Dalaï Lama** :

« Si, dès l'âge de 8 ans, on enseignait la méditation aux enfants,

nous pourrions éliminer la violence dans le monde en une seule génération. »