MÉDITATION

OU LE POUVOIR DE L'ESPRIT

La méditation, longtemps reléguée aux médecines dites "alternatives", est aujourd'hui reconnue par les neuroscientifiques comme exerçant une action préventive et curative sur certaines pathologies. Elle séduit de plus en plus les Occidentaux, qui cherchent à améliorer leur bien être psychique et leur santé physique. L'odeur est un facteur clé de la méditation ; généralement émise par de nombreuses plantes, elle exerce une action réelle sur le mental.

SOMMAIRE

La méditation de la pleine conscience / page 2
Aspect pratique : comment méditer / page 2
Le pouvoir de l'esprit sur le corps / page 3
Méditation et odeurs / page 4

Elle fut longtemps reléguée aux médecines dites « alternatives ». La méditation, forte des derniers résultats probants obtenus par les neuroscientifiques, va prendre une place de plus en plus importante dans notre arsenal thérapeutique, au même titre que l'alimentation ou l'entraînement physique sont des facteurs clefs de notre santé.

Au commencement, la méditation naît probablement de la contemplation des premiers feux allumés par les hommes. Feux protecteurs contre les animaux sauvages, feux qui réchauffent, feux qui cuisent les aliments et puis feux que l'on contemple assis autour du foyer et, de là, les premières interrogations de notre existence.

Tout au long de l'histoire de l'humanité, les humains ont compris que la matière ne faisait pas tout et que corps et esprit étaient intimement intriqués.

Aujourd'hui certes, on ne tord aucune cuillère par la seule force de la pensée, mais on peut faire bien mieux que cela : améliorer non seulement son bien-être psychique mais aussi sa santé physique.

Comment ? Nous n'aborderons pas ici les causes aggravantes, largement débattues, que sont la mauvaise hygiène de vie et les pollutions environnementales, et qui font aujourd'hui un large consensus pour être l'une des causes principales de notre santé.

Mais alors comment, par la pratique de la méditation, guérir par la seule force de la pensée ?

Les dernières études des neuroscientifiques menées sur le sujet ont laissé stupéfaits les chercheurs du monde entier. Les statistiques sont sans appel : la méditation exerce bel et bien une action préventive et curative sur certaines pathologies. Certes, elles n'ont pas la prétention de soigner un cancer en phase terminale mais des améliorations très significatives ont été établies.

Les bouddhistes tibétains ne vont pas s'émouvoir de ces publications. Pour eux, la méditation fait partie de leur ordinaire. Ils ne sauraient dissocier l'être matériel de l'esprit, où aucun diagnostic ne s'établit sans l'étude préalable du psychisme du patient.

Enfin, nous voyons qu'une coexistence constructive et passionnante pourra s'établir entre les progrès de la médecine conventionnelle et le savoir millénaire construit par des peuples en totale symbiose avec leur environnement et leur connaissance intuitive des forces de l'esprit.

La méditation de la pleine conscience

La technique de méditation à laquelle on se réfère ici et qui fait l'objet de recherche expérimentale, appelée plus précisément « méditation de pleine conscience », technique de méditation inspirée par les tibétains. **Son principe : prendre conscience de l'instant présent et de toutes les sensations perçues, internes ou externes.**

Lors de la méditation, les pensées et les sensations arrivent progressivement et naturellement. Elles ne doivent pas être interprétées ni focalisées sur des événements passés ou futurs, mais seulement être concentrées sur l'instant présent.

La pleine conscience ne doit pas être confondue avec la religion ; par contre, elle se pose les mêmes interrogations sur le sens et les mystères de la vie. Ce n'est pas davantage un exercice de relaxation : **il faut de l'investissement personnel avant d'en ressentir tous les bénéfices.**

Aspect pratique : comment méditer

Pour s'initier à la méditation, il faut s'installer au calme et dans une position confortable. La position la plus caractéristique est assis par terre, pieds nus, en tailleur. C'est la position du lotus.

Elle peut s'avérer difficile à réaliser. Vous pouvez préférer celle du demi-lotus. Le buste est droit, la tête légèrement inclinée vers le bas et les bras légèrement tendus reposant sur les genoux, paume de la main orientée vers le bas. Dans la tradition bouddhique, les positions des mains, ou « mudràs », accompagnent la méditation pour la perception d'autres sensations, par exemple la paume des mains orientée vers le ciel, mudràs cosmique

mudràs cosmique

La position du lotus (ou du demi-lotus) est particulièrement recommandée mais la méditation peut tout aussi bien se pratiquer assis sur une chaise ou un fauteuil. Pour les personnes alitées, elle peut se pratiquer en position couchée. Certains, bien entraînés peuvent même méditer debout et en marchant.

La pratique de la méditation est encore plus bénéfique quand elle a lieu dans un environnement naturel : montagne, campagne, forêts, plage… Dans cette situation, la contemplation et les perceptions de l'environnement sont plus évidentes : odeurs, bruits, vents… on fait corps avec les éléments, tous nos sens sont en éveil.

En milieu urbain, faites la méditation chez vous et au calme, et essayez de faire une pratique en extérieur autant de fois que vous le pouvez en méditant plus longuement qu'à l'accoutumée.

Une fois installé, on ferme les yeux, et on commence à prendre conscience de sa propre respiration en contrôlant les premières inspirations et expirations. On laisse venir les événements de pensée sans les forcer, sans les analyser, juste en se concentrant sur l'instant présent. Les stimuli extérieurs et intérieurs sont ressentis, on reste neutre, aucun jugement n'est porté, ils viennent et disparaissent. Ensuite, on se détache peu à peu des événements, on devient simple observateur.

La durée des méditations ayant fait l'objet d'études s'élève à 20 minutes quotidiennes, mais ce n'est jamais un dogme. Il s'agit de s'adapter à votre réalité et à votre besoin.

Il faut être conscient que la méditation demande de l'effort et de la persévérance : vous allez donc consommer de l'énergie pour libérer des énergies positives. Lorsqu'il décide de les mettre en pratique, l'être humain possède des facultés physiques et mentales extraordinaires. Un culturiste peut sculpter son corps comme un apollon ; à l'âge de 64 ans, une nageuse américaine relie les 170 km qui séparent Cuba de la Floride. Pour le mental, c'est la même chose : entraînement et volonté sont nécessaires.

Le pouvoir de l'esprit sur le corps

Les mécanismes qui permettent au cerveau de réagir aux stimuli de la méditation sont très complexes et il subsiste encore des processus non élucidés. D'une manière générale, on peut dire que la méditation reconfigure le cortex cérébral. Son principal bénéfice est la réduction du stress, cette pathologie qui est à l'origine d'une réaction en chaîne : la baisse des défenses immunitaires, l'accélération du processus de viellissement cellulaire et les processus inflammatoires chroniques qui en découlent.

Ce qui est fascinant maintenant, c'est que les scientifiques ont pu visualiser, sur leur écran, par les techniques d'imagerie cérébrale et d'analyse biochimique les forces de l'esprit. Ils ont pu mettre en évidence les stimuli qu'exerce la méditation sur certaines régions du cerveau. Ainsi, ce dernier fabrique ses propres antalgiques.

Pratique ancestrale de l'humanité élevée à son apogée par le bouddhisme tibétain, **la méditation nous réserve encore des horizons nouveaux sur le développement de soi et les formidables facultés de l'esprit guérisseur.**

Méditation et odeurs

De tous nos sens, l'odorat est le plus impliqué dans nos perceptions émotionnelles. Il est aussi le sens le plus précoce : dès la 7e semaine de gestation du fœtus, les cellules olfactives établissent des connexions avec le cerveau. À la naissance, le nourrisson perçoit les odeurs de la mère et du lait maternel, établissant ainsi ses toutes premières perceptions et ses premiers échanges avec sa mère.

Le cerveau possède autant de « serrures » qu'il y a de molécules odorantes « clefs ». Il est capable de distinguer des milliers d'odeurs différentes. Chose surprenante : dès sa conception, notre cerveau a tous les récepteurs spécifiques de ces odeurs. Elles influencent nos états émotionnels, elles nous conditionnent pour nous dire ce qui est bien pour nous : odeurs de forêts, d'embruns, de fruits… Le cerveau nous avertit, par des odeurs perçues comme mauvaises. Les odeurs strictement naturelles accompagnent efficacement les séances de méditation.

Dans quasiment toutes les civilisations pratiquant la méditation ou les rites spirituels, les odeurs, diffusées principalement par la fumigation, sont prépondérantes. À l'origine, le parfum – du latin per fumum (par la fumée) – est une pratique relevant du sacré : on ne saurait communiquer avec les dieux sans être accompagné de volutes de fumée odorante. Beaucoup de plantes aromatiques exercent une réelle action sur le mental, tantôt stimulante, tantôt apaisante.

santal [1]

Dans mes travaux sur la formulation de parfums utilisant exclusivement des essences naturelles, chaque fois que j'utilisais le **santal** [1] dans mon orgue à parfum je remarquais aussitôt que cette odeur agissait profondément sur mon mental. Elle me procurait presque instantanément un bien-être émotionnel !

Peu d'odeurs ont un effet aussi puissant que le santal. Dans le bouddhisme, il occupe une place de choix, l'odeur transformerait les désirs et conserverait l'attention des personnes s'exerçant à la méditation.

agarwood [2]

D'autres plantes ont des propriétés tout aussi remarquables comme : le bois d'agar, plus communément appelé « **agarwood** » [2] aux notes mystiques ; la résine d'encens, à l'origine des tout premiers parfums de l'histoire ; le patchouli, dont les feuilles fermentées évoquent les notes de sous-bois et la sensualité ; ainsi que les zestes et feuilles d'une grande variété d'agrumes aux notes vives et fraîches.

Om Mani Padme Hung
Mantra du bouddha de la compassion.

SACRED SOURCE

ENCENS DU TIBET

MYSTIC FRAGANCE

Soutenez ce projet de partenariat solidaire avec le Tibet en offrant cet encens et encouragez les initiatives locales de développement.

EN SAVOIR +

http://www.anastore.com/fr/articles/LI42_encens_tibetain_sacred_source.php

Pour en savoir plus :

« SCIENCE & VIE », octobre 2013, n°1153, Guérir par la pensée. La preuve en 15 expériences.
Méditer, jour après jour – 25 leçons pour vivre en pleine conscience, Christophe André, psychiatre - Éditions de l'Iconoclaste

L'Art de la méditation, Matthieu Ricard - Pocket

Où tu vas, tu es – Apprendre à méditer pour se libérer du stress et des tensions profondes, Jon Kabat-Zinn - J'ai Lu