

JANVIER 2014

Extrait du livre de ; Dr Frédéric Saldman, «Le meilleur médicament c'est vous», Albin Michel, 2013.

Pratiquer la méditation

«Il existe au plus profond de l'être humain des moyens d'auto-guérison puissants dont on ignore l'existence la plupart du temps. L'esprit peut agir de façon spectaculaire sur le corps et changer la donne. De nombreuses études scientifiques ont ainsi démontré que les sujets qui pratiquaient de façon régulière la méditation arrivaient à réduire leurs chiffres de pression artérielle, à ralentir leur fréquence cardiaque et à diminuer leur stress. D'autres travaux ont montré un meilleur fonctionnement du système immunitaire. Au niveau neurologique, il a été mis en évidence une nette amélioration de la concentration intellectuelle et physique chez les pratiquants de la méditation quotidienne.»
(page 160)

«La pratique de la méditation est à la portée de chacun. Il suffit de s'asseoir sur le sol en tailleur en fixant un objet dans le silence. Vous aurez les yeux mi-clos, les bras posés sur les cuisses en ouverture avec le pouce et l'index formant un cercle harmonieux, la colonne vertébrale bien droite. Les sages comparent cette position à celle d'une pile de pièces d'or. Dans tous les cas, il est important de ne pas ressentir d'inconfort ce qui pourrait perturber le bon déroulement de la séance de méditation. S'il le faut, n'hésitez pas à utiliser un coussin pour vous asseoir ou à vous installer sur une chaise si vous avez des douleurs vertébrales.

Une fois que vous êtes bien installé, il faut apprendre à faire le vide, à ne penser à rien, simplement à l'objet fixé. Très vite, des pensées automatiques apparaissent, des *flash-back* sur le passé, proche ou lointain, sur ce que l'on devrait faire dans la journée, la semaine ou les mois à venir. Repérer ces premières pensées parasites, apprendre à les faire retomber est une première approche. On peut comparer cet exercice à une eau qui serait mélangée avec de nombreuses impuretés en mouvement qui la rendraient trouble. Il suffit d'attendre sans bouger pour que les impuretés s'étalent sur le fond et que l'eau redevenue claire et transparente. L'objet à fixer peut être la pointe de la flamme d'une bougie, par exemple. Savoir concentrer toute son énergie et toute son attention, ne serait-ce que cinq minutes, sur ce point lumineux permet de ressentir quelque chose fort et de neuf en soi. Imaginez un rayon laser étalé sur toute la surface d'un mur. Il ne se passe rien. La même énergie focalisée sur un seul point permet de percer le mur.»
(page 161)

«Ce qui compte dans la méditation, c'est la persévérance et la régularité de ce rendez-vous quotidien avec soi-même. La respiration est essentielle. Apprendre à respirer calmement, lentement et profondément en ayant conscience de sa propre respiration permet de mieux accéder aux bienfaits de la méditation. Il existe bon nombre de techniques et de nombreux ouvrages à ce sujet. Je recommande surtout de suivre votre instinct, de savoir ce qui vous fait du bien et, le moment venu, pour pouvoir inventer votre propre méthode. La méditation est une trajectoire passionnante à suivre, il faut trouver les moyens qui correspondent le mieux à celui qui désire découvrir cette voie.»
(page 162)