

PODCAST 252

Date d'envoi : mardi 51 à 5 :00

Titre : La méditation

Pour écouter

LE PODCAST

« La méditation »

C'est ici

Tout ce qui existe aujourd'hui dans ta vie a été créé par les pensées que tu as eues dans le passé.

Docteur, rêve et souviens toi pourquoi tu as choisi ce beau métier.

Bienvenue dans le 252^e audio du défi des 365 jours que je t'offre avec le soutien de NatureBio Dental, le mouvement qui unit les chirurgiens-dentistes, les médecins et praticiens de santé ainsi que des patients motivés pour remettre la santé bucco-dentaire au cœur de la santé.

Le but : Devenir le maitre de ta vie

Je voudrais te parler aujourd'hui de la méditation.

Comme le dit le Docteur Rueff, « *La méditation est une méthode de longue et meilleure vie. C'est un acte personnel et qui peut être pratiqué comme un geste altruiste, car tenter de trouver la paix en soi, c'est aussi essayer de créer un peu plus de paix dans ce monde* ». La méditation n'est ni un dogme, ni une religion, c'est seulement une expérience personnelle et ses effets sur la santé ont été parfaitement documentés.

La méditation permet le contrôle de notre psychisme et de nos émotions, son but est de changer notre regard sur notre vie, en développant certaines qualités humaines comme la compassion et l'altruisme. Celles-ci, en contrepartie, auront un effet particulièrement bénéfique sur notre santé et notre bonheur.

Il existe plusieurs types de méditation, en silence complet pour la méditation pleine conscience ou en répétant des mantras avec Deepak Chopra, ou face à un mur pour Zazen. Tu peux aussi méditer en marchant.

La méditation met en lien le corps et l'esprit. Elle entraine l'esprit à l'attention et à la présence dans l'action. Cette présence libère des mécanismes automatiques souvent aliénants, chacun de nos gestes et attitudes de la vie courante. La pratique régulière de la

méditation permet de mieux se centrer sur le présent, de se déconnecter de nos ruminations négatives et de leurs conséquences désastreuses sur notre équilibre psychique et in fine sur notre santé.

La méditation permet de développer de meilleures ressources internes contre les difficultés courantes de la vie. Même si on pratique la méditation quelques minutes par jour, l'objectif est de transporter cet état d'être, cette présence à l'instant dans tous les actes de notre vie. Être là, ici et maintenant, quelque soit la situation et comme dit le moine vietnamien Thich Nath Hahn, enseignant de la méditation pleine conscience, « *La convergence de la méditation et de l'action nous permet de découvrir la véritable beauté de la vie au fil de notre quotidien, à apprécier chaque minute, chaque seconde du miracle de la réalité, de retrouver l'émerveillement de l'enfant devant le monde et à nous reposer dans le calme et la paix de notre nature profonde* ».

Depuis une dizaine d'année, la méditation est le sujet de recherches intensives. D'ailleurs le moine Matthieu Ricard a accepté de se prêter à quelques expérimentations afin d'étudier l'activité cérébrale des méditants bouddhistes experts ayant plus de 10 000 et 60 000 heures de pratique. On a ainsi découvert de premiers éléments expliquant les multiples bénéfices cognitifs et émotionnels que peut apporter la méditation.

De fait, les objectifs de la méditation recoupent largement ceux de la psychologie clinique, de la psychiatrie, de la médecine préventive et de l'éducation. Un nombre croissant de recherches suggère qu'elle peut aider à traiter la dépression et la douleur chronique ainsi qu'à développer un sentiment de bien être général. Le pratiquant régule ses états mentaux pour parvenir à une forme d'enrichissement intérieur, ce qui modifie le fonctionnement et la structure du cerveau. La méditation semble même susceptible d'augmenter la connectivité des circuits cérébraux et de produire des effets bénéfiques non seulement sur l'esprit et le cerveau mais aussi sur l'ensemble du corps.

On peut méditer partout et dans n'importe quelle position, inutile de se torturer avec la position du lotus. Garde le dos bien droit, le menton légèrement rentré, la tête droite comme relié par un fil invisible aux étoiles, la mâchoire inférieure en position de repos, esquissant un demi sourire, la langue posée entre les dents du bas et la pointe touchant légèrement la partie antérieure du palais, laisse aller ton regard droit devant, les yeux semi ouvert en fixant un point à environ 1.5m de toi, laisse ta respiration se dérouler naturellement en gardant ton attention sur ton souffle. Si certaines pensées s'accrochent et te perturbent, surtout ne les chasse pas mais laisse-les passer comme les nuages passent dans le ciel, accepte les émotions qui remontent comme un témoin passif.

La méditation est un apprentissage et elle reste très personnelle mais elle demande persévérance et régularité pour devenir un cadeau de la vie.

Je te souhaite une belle journée et je te dis à demain, naturellement !