

La méditation *de Deepak Chopra*





Dina Lahlou

est Thérapeute Holistique et bio-energetic.
Elle pratique la méditation transcendantale
quotidiennement depuis 2000.

Diplômée de MNSH en Jordanie en 2006 en Holistic
Counseling et de la Chopra Center University en
Californie pour l'enseignement de la Méditation
du Son Primordial depuis 2013, elle donne des
séances de thérapie en individuel et en groupe; et
enseigne la Chopra Meditation ou Meditation du
Son Primordial, (PSM).

Pour plus d'informations: www.dinalahlou.com

Ces 20-30 dernières années ont vu la méditation rentrer dans les mœurs de façon plus courante dans la société occidentale mais en particulier celle Anglo-Saxonne. En France ou au Maroc cela doit faire entre 10 et 20 ans avec un pic ces 5 dernières années. Toutefois dans la culture française il y a beaucoup plus de résistance et la méditation est souvent encore considérée comme une pratique ésotérique ou new age, alors que dans la culture Anglo-Saxonne, la méditation est aujourd'hui prescrite par les médecins au même titre que les médicaments. Ainsi elle est pratiquée par de nombreuses personnes qui évoluent dans tous les domaines : hommes d'affaires, spécialistes de la santé, scientifiques, étudiants, enseignants, dans les prisons, et sur une note prometteuse, certains politiciens.

Durant ma semaine d'examens en octobre 2013 pour être certifiée comme instructeur de la « Méditation du Son Primordial (PSM), » nous étions environ 80 candidats : plus de 50% étaient dans le domaine de la santé : pédiatres, médecins généralistes, infirmiers, chefs de clinique, cancérologues, psychiatres, psychothérapeutes et une autre partie venait du domaine de l'éducation.

Toutefois, malgré la popularité croissante de la méditation, beaucoup d'idées fausses sont encore en vigueur sur la pratique et créent une barrière empêchant de nombreuses personnes d'essayer la méditation et de recevoir ses bienfaits pour le corps, l'esprit et l'âme.

Selon le Dr. Deepak Chopra, co-fondateur avec le Dr. David Simon du Chopra center for Well-Being et de Chopra Center University en Californie, voici sept mythes à dissiper afin de profiter des avantages qu'offre la méditation :

Deepak Chopra, né le 22 octobre 1946 à New Delhi, d'origine indienne et de nationalité américaine, est un médecin endocrinologue, penseur, conférencier et écrivain à succès sur les thèmes de la spiritualité et de la médecine alternative.

Il a publié de nombreux livres sur le développement personnel, la spiritualité New Age et la médecine alternative en combinaison avec certaines théories de la physique quantique. 10 millions de ces livres se sont vendus en 30 langues. En 1999, il a été classé parmi les 100 personnalités les plus marquantes du siècle par le magazine Time. Avec 15 millions de dollars de bénéfices annuels, issus de ses ouvrages, séminaires et produits dérivés, il est fréquemment appelé « le gourou de la santé » aux États-Unis.



MYTHE N° 1 :

La méditation est difficile.

Ce mythe existe car la méditation est souvent associée à une pratique ésotérique réservée aux saints ou à des adeptes spirituels. Aussi elle peut être enseignée de façon rigide avec beaucoup de contraintes comme essayer de vider son esprit ou se concentrer sur quelque chose de particulier. Or la réalité est toute autre: lorsque vous recevez des instructions d'un enseignant compétent et expérimenté, la méditation est plutôt facile et amusante à apprendre.

MYTHE N° 2 :

Vous devez calmer votre esprit afin d'avoir une pratique de méditation réussie.

C'est peut-être le mythe numéro 1 sur la méditation, et source de beaucoup de frustrations. Or la méditation n'est pas d'essayer d'arrêter nos pensées ou de vider notre esprit - ces deux approches créent davantage de stress et notre bavardage intérieur devient encore bruyant. La nature fait que nous ne pouvons pas arrêter ou contrôler nos pensées, toutefois nous pouvons décider de la qualité de l'attention à leur porter et trouver ainsi l'espace de calme qui existe entre chaque pensée. Cet espace ou écart est fait de conscience pure et de silence amenant ainsi une paix intérieure.

Quand vous méditez régulièrement cet écart s'élargit et vous bénéficiez ainsi des nombreux avantages de la méditation.

MYTHE N° 3 :

Il faut des années de pratique régulière pour bénéficier des bienfaits de la méditation.

Les bienfaits de la méditation sont à la fois immédiats et à long terme. De nombreuses études scientifiques montrent que la méditation a des effets profonds sur la physiologie du corps de l'esprit et ce, en seulement quelques semaines de pratique. Par exemple, une étude menée par l'Université de Harvard et le Massachusetts General Hospital a constaté que seulement huit semaines de méditation ont permis sur les sujets une diminution de l'anxiété, un plus grand sentiment de calme et a fait croître les zones du cerveau responsables de la mémoire et de l'empathie. Une étude en cours du Chopra Center en collaboration avec Elizabeth Blackburn, (prix Nobel de médecine en 2009 avec les Dr. Greider et Szostak pour leur découverte « des mécanismes de protection des chromosomes par les télomères et les télomérases») et l'université



de médecine de San Francisco a déterminé qu'après seulement 6 jours de méditation PSM ces télomères qui protègent nos chromosomes et raccourcissent avec l'âge, se remettent à « pousser », ralentissant ainsi le processus de vieillissement et même relançant celui du rajeunissement. Cette étude sera publiée officiellement au courant de l'année 2014.

Au Chopra Center, il est aussi très courant d'entendre de nouveaux pratiquants dire qu'ils sont en mesure de bien dormir pour la première fois depuis des années et ce, après seulement quelques jours de pratique quotidienne. Les autres avantages de la méditation incluent une meilleure concentration, une diminution de la pression artérielle, la réduction de stress et un meilleur système immunitaire plus performant.

MYTHE N° 4 :

La méditation est une méthode pour s'évader.

Le vrai but de la méditation est plutôt d'entrer en contact avec votre vrai Soi - cet aspect éternel de vous-même qui va au-delà de tout ce qui évolue et des circonstances extérieures de votre vie. Dans la méditation, vous plongez dans la conscience pure, sous la surface de l'esprit rempli de pensées répétitives sur le passé ou des inquiétudes face à l'avenir. Lorsque la pratique est régulière, vous nettoyez les fenêtres de la perception et retrouvez une clarté de l'esprit. Alors que certaines personnes essaient d'utiliser la méditation comme une forme d'évasion - ou comme un moyen de contourner les problèmes émotionnels non résolus - son essence

est plutôt de se retrouver dans sa propre vérité avec soi-même. Toutefois si vous vivez un bouleversement émotionnel ou un traumatisme, je recommande que vous travailliez avec un thérapeute qui peut vous aider à explorer cela en toute sécurité et à guérir la douleur du passé.

MYTHE N° 5 : **Je n'ai pas assez de temps pour méditer.**

Il existe certains cadres ou hommes d'affaires productifs et occupés qui n'ont pas manqué une méditation en vingt-cinq ans de pratique. Si vous décidez de faire de la méditation une priorité, vous le ferez. Si vous trouvez que votre agenda est trop chargé n'oubliez pas que même quelques minutes de méditation sont mieux que rien.

Paradoxalement, plus nous méditons de façon régulière, plus nous trouvons que nous avons du temps. Lorsque nous méditons, nous plongeons dans et hors de l'intemporel, cet état de conscience pure qui est la source de tout ce qui se crée dans l'univers. Notre respiration et le rythme cardiaque ralentissent, notre pression artérielle diminue, et notre corps diminue la production d'hormones de stress et d'autres produits chimiques qui accélèrent le processus de vieillissement. Sans méditation, au contraire, nous avons le sentiment très subjectif que nous sommes «à court de temps.»

Dans la méditation, nous sommes dans un état d'éveil au repos qui est extrêmement rafraîchissant pour le corps et l'esprit. Lorsque les gens se tiennent leur rituel de méditation, ils remarquent qu'ils sont en mesure d'en faire plus tout en faisant moins. Au lieu de lutter si dur pour atteindre les objectifs, ils passent de plus en plus de temps "dans le flux", en harmonie avec l'intelligence universelle qui orchestre tout la création.

MYTHE N° 6 : **La méditation nécessite croyances spirituelles ou religieuses.**

La méditation est une pratique qui nous emmène dans le calme et le silence, au-delà du bavardage bruyant de l'esprit. Elle ne nécessite aucune croyance spirituelle spécifique et n'est en conflit avec aucune croyance religieuse. Beaucoup considèrent la méditation comme une hygiène de vie au même titre que se laver ou se brosser les dents. Ses nombreux avantages sur la santé physique et mentale le prouvent. La méditation nous aide à enrichir nos vies. Elle nous permet de profiter de tout ce que nous faisons dans notre vie plus pleinement et joyeusement et ce, dans tous les domaines.



Dina Lahlou guidant 80 instructeurs de PSM au centre Chopra pour une méditation de 30mn". Octobre 2013, Carlsbad Californie.

MYTHE N° 7 : **Je suis censé avoir des expériences transcendantes dans la méditation.**

Certaines personnes sont déçues car elles ont des attentes comme d'avoir certaines visions, de léviter, ou d'avoir des illuminations durant leur méditation. Bien qu'il soit possible d'avoir une variété de merveilleuses expériences lorsque nous méditons, celles-ci ne sont pas le but de la pratique. Les avantages réels se passent durant les autres heures de la journée, pendant nos activités et nos interactions. Lorsque nous sortons de notre séance de méditation, nous gardons en nous une partie de cet état de pure conscience et de silence. C'est ainsi que notre pratique influence notre quotidien, en nous permettant d'être plus créatif, compatissant, et ancré dans nos activités et ce, avec l'amour et le respect de soi et de tous ceux que nous rencontrons.

Dans votre pratique soyez souple et confortable avec vous-même. Il s'agit de laisser votre esprit retrouver sa vraie nature.

Évitez les techniques de méditation qui ne vous dirigent pas vers le silence intérieur. Trouver une technique qui vous convient. Il existe plusieurs types de méditation avec un mantra, y compris la PSM ou la Méditation du Son Primordial méditation que j'enseigne. Ou alors il suffit de porter votre attention sur votre respiration, sans prêter attention à vos pensées.

L'esprit veut trouver sa source dans le silence. Donnez-lui une chance de lâcher prise.

Assurez-vous que vous êtes seul dans un endroit tranquille pour méditer. Débranchez le téléphone. Assurez-vous que personne ne va vous déranger.