

# Testé pour vous: la méditation à Singapour.

S'installer en Asie, c'est l'opportunité de tester de nouvelles pratiques pour améliorer son **bien-être**. Singapour Live a voulu approfondir le sujet pour vous. C'est parti pour un nouveau **voyage, mais intérieur** cette fois.

## La théorie

La méditation est une **pratique très ancienne**. C'est assez récemment que les chercheurs ont développé des outils sophistiqués pour **explorer le cerveau des méditants** qui veulent bien se prêter à l'expérience.

L'excellent dossier du *Time Asia* du 4 août 2003 présente plusieurs études. Elles indiquent que les personnes pratiquant la méditation sont **moins stressées, plus lucides et plus heureuses**. La pression sanguine diminue. Par contre, **le système limbique**, qui régit les émotions, la mémoire et régule les battements de cœur, la respiration et le métabolisme **est activé**.

Des études de la *Harvard Medical School* ont montré qu'après 8 semaines de pratique quotidienne de la méditation, le cerveau émet davantage d'ondes theta qui caractérisent l'état de somnolence, d'hypnose ou de méditation. **Des battements de tambour** sur un rythme de 4 à 8Hz qui est la fréquence des ondes theta peuvent induire un état de transe. C'est souvent la **technique utilisée par les chamanes ou soufis** pour rentrer plus rapidement « en soi ».



## La pratique de la méditation

### Les techniques

En fait la théorie, n'est pas le plus important. **Ce qui compte, c'est la pratique et, surtout, une pratique régulière.**

J'ai démarré par l'excellent séminaire de **Yvette**, une singapourienne **professeure de yoga** et de **méditation**. Elle organise des **stages de 3 sessions de 2h pour bien démarrer** dans votre pratique et utiliser la technique qui vous convient le mieux. Beaucoup de références à **l'hindouisme** et au **bouddhisme** lors de ces sessions. Mais **davantage d'un point de vue philosophique que religieux**. Pas de prosélytisme ni d'endoctrinement. Yvette accueille une **quinzaine de personnes à chaque stage**. Elle prend le temps de s'informer des attentes et des difficultés de chacun.

Yvette enseigne **plusieurs techniques**. Celle qui est la plus facile à mon avis est celle basée sur la **respiration par le nez**. Au bout des 3 sessions, vous êtes autonome dans votre pratique. Yvette vous annonce qu'**au bout de 40 jours à raison de 10 minutes par jour, votre vie aura changé parce que VOUS aurez changé**. Et cela s'est vérifié pour moi et aussi pour l'une de mes amies à qui j'ai recommandé le stage.

## OUF et trois fois OUF!

**Premier ouf de soulagement : pas la peine d'être en position du lotus pour méditer !** Il suffit d'être assis et d'avoir le dos bien droit pour que l'air circule bien. Bonne nouvelle pour mes articulations d'occidentale!

Deuxième ouf de soulagement : ça ne dure pas des heures. **10 minutes de pratique quotidienne suffisent.** Mais il faut s'y tenir tous les jours, et s'aménager un moment à soi pour cela. Pour ma part, je profite de ma pause déjeuner pour aller sur le jardin du toit de mon immeuble au boulot. Je me trouve une place assise à l'ombre et c'est parti.

Troisième ouf de soulagement : **si vous n'arrivez pas à faire le vide dans votre tête, ce n'est pas grave !** Repérez les pensées qui passent, soyez conscient de leur impact sur votre moral et laissez-les partir. Le tout sans chercher à les juger ou à résoudre des problèmes. Revenez toujours à votre **respiration.**

## Les apps

Certaines **applications** sur smartphone peuvent aider, comme celle de l'association dirigée par Matthieu Ricard Imagine Clarity, disponible en français et en anglais, aussi Petit Bambou.

Je les ai utilisées pendant un an, cela peut être rassurant d'avoir une méditation guidée.

A la maison, Junior me regardait d'un air sceptique et Chéri lui disait : **ne dérange pas Maman, elle fait sa méditation !** Puis tout le monde s'est habitué.

## Le stage

Chéri, lui, a voulu tester le **stage sur l'enseignement du Buddha avec Alan Wallace**, au Kong Meng San Phor Kark See Monastery ou Bright Hill Temple. Alan Wallace enseigne le bouddhisme, la méditation et la philosophie. Il vient une fois par an à Singapour pour une semaine complète de stage, du soir au matin. 30% de chaque journée est consacré à la pratique de la méditation. Bon alors là **ça fait tout de suite plus sérieux.** Vous y **consacrez une semaine entière** et vous mangez des repas végétarien le midi au temple. Il y a plus de 100 personnes dans le grand hall du temple qui participent au stage. La technique enseignée est basée sur Shamata, le calme intérieur, et Vipassana, la vision pénétrante, la même que celle de Matthieu Ricard dans l'application « Imagine Clarity ».

Chéri arrive à méditer maintenant plusieurs heures, c'est assez **impressionnant**.



## Les résultats de la méditation

**Premier bénéfice** : C'est tout simple, mais ça permet de savoir qui on est vraiment. On ne se définit plus en tant qu'être humain par sa profession ou par le fait d'être parent ou conjoint de quelqu'un. **On est juste soi-même, tout simplement**. C'est l'aspect *mindfulness*, **on est davantage conscient, davantage lucide sur soi-même**.

**Deuxième bénéfice : la prise de recul et le lâcher prise.** J'avais une tendance à monter au filet sur tous les coups. Maintenant je me demande régulièrement: « est-ce que ça vaut la peine ? » .« dans 10 jours tout ceci aura-t-il de l'importance ? »

**Troisième bénéfice : la réduction du stress.** Avec le surpoids et la pollution, le stress est un facteur de risque accru d'avoir un cancer. Alors, on se dit autant d'essayer d'agir sur ce que l'on peut un peu maîtriser. Ce dernier point était ma motivation principale.



Pour conclure, je pense qu'il faut aborder la méditation sans avoir un objectif particulier de résultat, mais pour l'expérience que cela représente. **Ce n'est pas d'arriver qui compte, c'est le voyage.**

Bon voyage !

*Marie-Hélène Mansard*

## Pratique

S'initier à la méditation:

- avec Yvette
- au Bright Hill Temple