



Les effets de la méditation sur la santé, par Kim Nataraja

Un des lecteurs de ces 'Lettres' demandait pourquoi, dans notre Communauté, nous n'insistons pas autant que d'autres sur les bienfaits de la méditation pour la santé. Laurence Freeman résume ainsi la réponse à cette question : « *Dans une perspective spirituelle, on se détend pour méditer plutôt qu'on ne médite pour se détendre.* » (Jésus, le Maître intérieur)

Pourquoi la méditation est-elle si répandue de nos jours, particulièrement dans notre monde sécularisé ? La principale réponse est qu'il a été démontré qu'elle est un excellent antidote au stress, qui est la cause de nombreuses maladies de notre époque. Le stress affecte la libération d'hormones importantes dans le sang. Les deux plus importantes sont ici la sérotonine et le cortisol. La sérotonine est une substance chimique qui influe sur notre état émotionnel : un état heureux correspond à une augmentation du niveau de sérotonine et un état malheureux, à une diminution. Le stress réduit considérablement le niveau de sérotonine. En outre, le stress va provoquer un niveau plus élevé de l'hormone cortisol dans le sang, ce qui déclenche un réflexe de fuite ou d'agressivité. Cela amène à un état de tension permanente et de vigilance au danger, qui à son tour se révèle conduire à une perte de mémoire, à de la dépression et de l'anxiété.

L'impact de la méditation sur le stress est la base des nombreux bienfaits démontrés pour la santé physique. Chez certains patients, la méditation régulière entraîne une réduction du risque de maladies cardiovasculaires, ainsi qu'une diminution de la pression artérielle, toutes deux susceptibles de résulter d'une meilleure gestion du stress. Une méditation régulière apporte également des bienfaits psychologiques, comme la diminution de l'anxiété et de la dépression, l'amélioration des mécanismes d'adaptation (à la fois à la maladie et aux douleurs chroniques) et la gestion des conduites addictives, qui sont tous encore, au moins en partie, des manifestations de stress.*

Ces bienfaits de la méditation sur la santé profitent également à ceux qui la pratiquent en tant que discipline spirituelle, mais ils sont alors considérés comme d'heureux effets secondaires et non comme l'objectif principal de la discipline.

En tant que discipline spirituelle, la méditation ne concerne pas seulement l'intégralité du corps, mais aussi celle du mental et de l'esprit – l'intégralité de notre être tout entier ; le silence de la méditation nous permet de nous transformer pour devenir ce que nous sommes censés être, un être apaisé et harmonieux agissant par amour. Nous passons de la surface à la profondeur de notre être, où demeure le Christ. Et en faisant cela, non seulement nous entrons dans une meilleure relation avec nous-mêmes mais aussi avec les autres, avec la création et avec la Réalité Divine, en qui tout s'intègre.

« Les hommes et les femmes doivent d'abord être restaurés à eux-mêmes afin que, faisant d'eux-mêmes un tremplin, ils puissent de là s'élever pour renaître en Dieu. » (St Augustin)

** Information tirée d'un livre de Dr Shanida Nataraja, 'The Blissful Brain'*