



## Ayurvéda La médecine de la conscience

La méditation est le fondement des approches préventive et thérapeutique de la médecine ayur-védique.

*« Ce qu'il faut, c'est entrer en contact avec l'Être. L'Être, avec un grand "E".  
Il faut apprendre à se pencher sur soi. »*

*C.F. Ramuz  
(écrivain suisse du début du 20ème siècle)*

Notre quête du bien-être et de la santé véritable nous conduit à rechercher, dans les traditions du monde auxquelles nous sommes tout naturellement exposés de nos jours, une connaissance et des méthodes qui puissent nous aider dans ce processus. L'Ayur-Véda, cette tradition multi-millénaire qui nous arrive en force depuis quelques années et qui nous est souvent présentée comme la « médecine indienne », avec ses massages, ses potions et ses onguents, se révèle être une connaissance si complète et universelle, qu'elle mérite d'être découverte plus en profondeur.

Les *Rishi* védiques, ces sages à la vision éclairée qui ont maintenu cette connaissance vibrante et accessible à tous depuis l'origine des temps, affirment que la santé parfaite est le droit fondamental de tout être humain. Que la vie est joie pure, et non souffrance et décrépitude. Et de nous inviter à contacter la source de notre être, là où tout commence pour nous, dans le silence de l'Être. Dans la joie d'être, tout simplement.

## Ayurvéda – les pratiques de santé

Ils nous rappellent que la connaissance véritable de la vie n'est pas le fruit des conjectures de l'esprit humain, mais qu'elle est *nityam* et *apaurusheyam* « éternelle et non-créeée par l'humain ». La connaissance de la vie et des lois de la nature qui gèrent notre corps, notre esprit, le monde autour de nous, réside en nous-même. Elle peut se réaliser et se vivre par soi-même, en soi-même, en contact direct avec la source de la vie en nous. Ils nous invitent à faire l'expérience de l'*Atma*, l'Être à l'état pur. Une expérience qui ne demande pas d'intermédiaire, ni d'auto-suggestion, ni de concentration. La méditation ne demande pas d'effort.

Pour le *vaidya*, le médecin ayur-védique, il est clair que tout traitement, qu'il soit préventif ou thérapeutique, se doit d'inclure une approche directe de la conscience, cette réalité d'être qui transcende et soutient la réalité psychosomatique, dont elle est en fait, la source. « Pas de médication sans méditation » disait toujours le Dr Trigouna, l'un des derniers grands maîtres de l'Ayur-Véda. Et d'ajouter : « L'Ayur-Véda inclut le *yoga*, pour éveiller le lien corps-esprit ; le *pranayama* (pratiques respiratoires) pour éveiller l'énergie vitale dans le corps-esprit, et la *Bhâvâtî Dhyâna*, la méditation transcendante, pour éveiller l'*Atma*, la conscience pure, l'Être de notre être. Comment voulez-vous être en parfaite santé si vous ne vous éveillez pas d'abord à la réalité de votre être ? »

**Mais qu'est-ce que la méditation ?** À une époque où nombre de magazines vantent ses bienfaits et nous proposent une panoplie de conseils, parfois agrémentés d'encens et de musique new-age, et où foisonnent les séminaires de développement personnel avec méditation guidée, l'Ayur-Véda nous rappelle que la méditation est d'abord une expérience du silence. Un mouvement naturel et spontané de l'esprit qui se retourne sur lui-même pour faire l'expérience de sa source, de sa nature propre. Une nature qui se révèle être une source illimitée d'énergie, de créativité, de force et de joie. La vie, tout simplement !

Il faut ici saluer le travail extraordinaire effectué, depuis plus d'un demi-siècle, par Maharishi Mahesh Yogi, descendant direct de la tradition des sages védiques, pour restaurer l'Ayur-Véda et la pratique de la méditation védique. Il a été le premier à attirer l'attention des scientifiques, dès les années cinquante, sur l'importance du lien existant entre la conscience, l'esprit et le corps, et à les inviter à effectuer des recherches fondamentales sur les effets psychophysiologiques de la pratique.

La méditation védique, ou *Bhâvâtî Dhyâna*, connue en occident sous le nom de MT, ou Méditation Transcendante, est une technique mentale, simple et naturelle. Elle permet à l'esprit de faire l'expérience des niveaux de plus en plus subtils de la conscience pour finalement transcender, c'est-à-dire aller au-delà de toute activité mentale et faire l'expérience de la source de la pensée, la conscience pure. *Atma*, l'Être. Dans cet état de repos profond, de silence et de paix, la conscience individuelle est pleinement éveillée à elle-même, à sa dimension universelle. Elle est consciente d'elle-même dans sa valeur ultime, non-changeante, immuable. Elle est la totalité.

## Une pratique sans effort

L'expérience subjective de cet état de repos profond et d'éveil intérieur induit par la pratique de la méditation est décrite par ceux qui en font l'expérience comme étant extrêmement plaisante et bienfaisante. La technique elle-même ne demande aucun effort. On la pratique confortablement installé sur une chaise ou dans un fauteuil, pendant une vingtaine de minutes, le matin et en fin de journée. Il en résulte un état de profonde détente, dans lequel le système nerveux et le corps se débarrassent spontanément de tout ce qui bloque ou restreint leur fonctionnement normal. Le stress et les tensions accumulés s'éliminent, et le système nerveux gagne en force, en équilibre et en efficacité. Une véritable régénération du corps et de l'esprit s'opère alors naturellement, préparant l'individu à une activité plus dynamique et plus enrichissante.

## Un repos plus profond que le sommeil

Le repos est le fondement de la santé, c'est la meilleure forme de prévention et la base de tout traitement. L'expérience du silence conscient fortifie le système nerveux et restaure tout naturellement l'équilibre et la vitalité, une situation propice à la guérison et au développement de la santé. Chacun sait bien que la première chose à faire quand on ne se sent pas bien, c'est de se reposer. C'est d'ailleurs le premier conseil de tout thérapeute, et de chaque mère de famille. La qualité du repos induit par la MT (un repos deux fois plus profond que le sommeil) et le fait qu'il s'agit d'un état pleinement éveillé de la conscience stimule l'évolution personnelle, renforce les résistances naturelles de l'organisme et enrichit tous les domaines de la vie. Comme le dit un proverbe ayur-védique :

*« Arroser l'arbre à sa racine, c'est le nourrir de sa base à ses rameaux les plus fins. En retour, il nous offre ses fruits ».*

## La recherche scientifique

*« La MT éveille les réserves cachées du cerveau, des régions qui ne sont normalement pas utilisées dans les états de conscience de veille, rêve et sommeil. »* Professeur Nicolai Lyubimov, directeur de l'Institut du cerveau de l'Académie des sciences de Moscou.

Les caractéristiques neurophysiologiques et biochimiques de cet état de conscience spécifique sont si nettement distinctes de celles des trois autres états communément vécus (à savoir les états de veille, de sommeil et de rêve), que les scientifiques proposent de le considérer comme le quatrième état majeur de conscience: l'état de repos éveillé.

Plusieurs centaines d'études ont été réalisées dans tous les domaines, physiologique, psychologique, sociologique et écologique, et font état d'une amélioration systématique de la qualité de la vie des personnes qui pratiquent la MT. Pour ne citer qu'un seul chiffre : les gens qui pratiquent cette technique de méditation sont en moyenne 87% moins malades que le reste de la population.

## Une étude comparative des techniques de méditation

Un rapport publié dans le numéro de mai-juin de la revue *American Journal of Health Promotion*, démontre sans équivoque que la MT est très nettement plus efficace que les autres techniques. L'étude porte sur des domaines aussi variés que la réduction de l'anxiété, la régularisation de la pression sanguine, la détente physique et mentale, l'actualisation de soi, la stabilité psychologique, l'expérience du bien-être, l'amélioration de la santé, ainsi que dans la diminution de la consommation de drogues, de tabac et d'alcool.

Le rapport reprend les études méta-analytiques effectuées sur 597 études portant sur quelque 20'000 sujets. Parmi les techniques étudiées : la relaxation, la *Mindfulness meditation*, la méthode Benson, le *biofeedback*, la méditation Zen, l'auto-hypnose, ainsi que d'autres techniques.

Une étude méta-analytique est une méthode permettant de comparer une vaste étendue de types de recherche et d'échelles en créant des mesures standardisées pouvant être appliquées dans toutes les études. C'est une façon de créer un dénominateur commun entre des travaux effectués dans des universités et centres de recherche de types différents. Ainsi, les résultats des recherches sur les différentes techniques de méditation peuvent-ils être comparés et une conclusion générale peut-elle être formulée.

On pourrait penser que toutes les techniques de méditation se valent, que de pratiquer une méthode de relaxation ou de méditation va efficacement réduire le stress et développer notre potentiel intérieur, mais ces études scientifiques démontrent clairement que ce n'est pas le cas.

À lire la conclusion du coordinateur de ces travaux, le Docteur Steele Belock qui est médecin, spécialiste en médecine interne et professeur à l'École de Médecine de l'Université de Harvard, aux Etats-unis, il est clair qu'il y a méditation et méditation !

*« Mon conseil ? Si vous êtes en quête d'une méthode de développement personnel, une technique pour méditer, vous détendre et vous éveiller, si vous souhaitez enrichir tous les aspects de votre vie, mieux vaut apprendre, auprès d'un professeur qualifié, une technique ayant fait ses preuves, même si le prix du cours est substantiel, plutôt que de passer du temps à apprendre et à pratiquer des méthodes peu sûres et dont les effets sont incertains. En clair, je vous recommande d'apprendre la MT – la technique de Méditation Transcendantale. Vous ne le regretterez pas. »*

**NB :** Pour obtenir les références des études scientifiques effectuées sur les techniques de méditation, [visitez le site Védoham](http://www.vedoham.org) ([www.vedoham.org](http://www.vedoham.org))