



Et si nous méditions DANS LA NATURE ?

Comme la méditation est une pratique qui nous reconnecte avec notre état naturel, se relier avec les éléments de notre chère planète coule de source... Mode d'emploi.

Nathalie Giraud

quelques clés pour passer la porte de la méditation...

De quoi parle-t-on quand on évoque la nature et la méditation ?

Le premier élément naturel qui entre en jeu pendant la méditation, c'est l'air que nous respirons. C'est même l'objet de méditation principal. Le premier pas vers la respiration consciente consiste à la trouver en la ressentant physiquement. Comme l'écrit le moine bouddhiste Henepola Gunaratana dans son best-seller traduit dans 20 langues *Méditer au quotidien* : « *C'est un phénomène très vivant, un aspect de la vie en changement constant. Elle se déroule selon des cycles : inspiration, expiration, entrée, sortie de l'air. C'est aussi un modèle miniature de la vie elle-même.* » Une fois le souffle trouvé, il s'agit de se concentrer sur le va et vient de ce rythme vital, ce qui permet de dompter peu à peu l'esprit et le flot de pensées incessantes, voire perturbées ou illusoires.

L'aide des éléments

Dans son livre, Philippe Roch (ex-délégué général de WWF Suisse et méditant depuis plus de 20 ans), aborde les différents éléments de la nature qui répondent toujours présents pour nous

Bouddha a connu l'éveil pendant une méditation sous un arbre, c'était au VI^e siècle avant J.C... Depuis, le bouddhisme et la méditation ne cessent de se répandre aux quatre coins du monde, qui en a bien besoin ! Nous parlerons ici de la méditation laïque qui est un outil extraordinaire pour harmoniser la vie et éléver l'esprit humain. En effet, méditer rend plus intelligent car la concentration est aiguisée, ainsi que l'intuition et la précision des pensées. Validée par la science* via le programme codifié de la méditation de pleine Conscience (*Mindfulness Based Stress Reduction - MBSR*), créé par l'américain et professeur émérite de médecine Jon Kabat-Zinn, cette pratique ancestrale possède même son diplôme d'Université en France (le DU

de Médecine, Méditation et Neurosciences).

Pourquoi a-t-elle autant de succès ?

C'est un outil abordable par tous pour accéder à l'apaisement de l'esprit, à la maîtrise de ses émotions, et à la clé, pour vivre une transformation personnelle. La nature s'avère un cadre idéal pour apprendre à vivre pleinement l'instant présent, c'est-à-dire la seule réalité qui existe vraiment, sans penser au passé qui n'existe plus, ni à l'avenir qui n'existe pas encore. Les éléments naturels, remplis de vie, nous enseignent l'ici et maintenant dans toutes leurs forces car nous sommes en interdépendance avec eux, que nous en soyons conscients, ou non. Ils stimulent nos sens et aident à nous ancrer, à nous ressourcer et à nous calmer. Voici





inspirer et nous calmer : en compagnie des arbres, les végétaux les plus importants - symboles du lien entre la terre et le ciel -, celui qui médite doit déjà trouver sa place près de cet axe vertical qui est entouré d'un écosystème fait de terre et d'herbes. Tout un enseignement ! Pour Philippe Roch, c'est aussi prendre conscience de cinq dimensions : l'arbre est économique, écologique, émotionnel, philosophique et spirituel. Autre élément chargé d'énergie : l'eau, sous la forme d'un lac, d'un ruisseau, d'un étang, d'une rivière ou d'un océan. Porteurs de vie, ces lieux régénèrent les organismes. Enfin, les montagnes, témoins immuables de l'évolution de la planète, invitent à éprouver la lenteur du temps et l'humilité humaine face à la grandeur de la nature, qui, toujours, reprend ses droits. Quel environnement choisir ? Philippe Roch répond que c'est une question de sensibilité personnelle

Une huile essentielle À MÉDITER

Il est un arbre sacré, le Boswellia, qui accompagne la méditation depuis la nuit des temps car c'est lui qui fournit l'encens. Cette famille des Burséracées regroupe environ vingt cinq espèces différentes originaires de Somalie, d'Oman, d'Inde, du Kenya et d'Ethiopie, avec autant d'huiles essentielles spécifiques, connues sous le nom d'Encens ou Oliban. En Inde, l'huile essentielle Boswellia Serrata (Encens indien ou Oliban de l'Inde) est surtout appelée « *Guggul* » par la médecine ayurvédique, une vraie panacée qui

entre dans la composition de nombreux médicaments, notamment contre le stress et l'insomnie. Elle est aussi utilisée pour aider l'âme à accéder à un état de bien-être, pour purifier l'aura et dissiper les interférences lors des méditations (en diffusion atmosphérique).



Source : *Traité approfondi de Phyto-Aromathérapie*, du docteur Hervé Staub et Lily Bayer, Éditions Grancher.

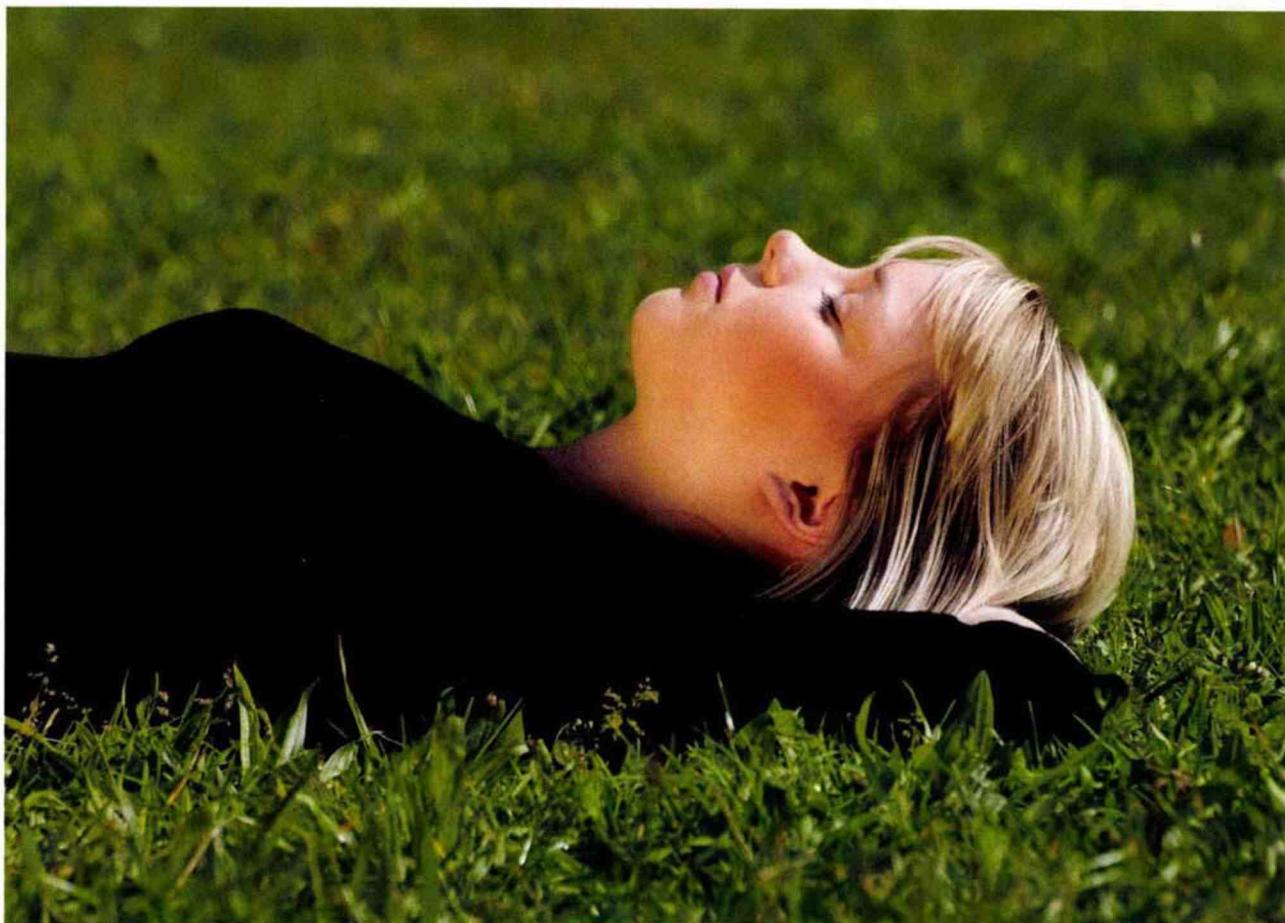
et d'opportunité. À chacun de faire de son choix.

Comment se positionner pour bien méditer ?

La méditation peut se pratiquer assis, debout ou en marchant. La position assise se fait sur un coussin très épais, de façon à maintenir facilement le dos

droit et les jambes croisées et pliées devant soi, genoux par terre (sur une couverture si le temps est frais). Mais elle peut aussi se faire sur une chaise, pour les personnes qui ont mal au dos par exemple (les deux pieds à plat sur le sol, les mains sur les cuisses et le dos droit). La position debout peut être un exercice à faire dehors, en prenant





conscience des pieds ancrés dans la terre. Quant à la marche méditative, elle se fait idéalement en pleine nature. C'est d'ailleurs l'une des activités quotidiennes que l'on peut pratiquer au Village des Pruniers (en Dordogne, en Gironde et dans le Lot-et-Garonne), lieux de référence ouverts à tous et fondé par le moine bouddhiste Thich Nhât Hanh, dont l'enseignement fait école dans le monde entier. Méditer en marchant fait fusionner tous les bienfaits de cette activité physique douce pour le corps (oxygénation de l'organisme, réduction de l'hormone du stress, amélioration de la circulation sanguine), avec les effets de la méditation : recentrage sur le moment présent, éloignement des pensées parasites, apaisement du mental... Tentant, non ?

Stimulation des sens, regain d'énergie

Dans la nature, on bénéficie d'un cadre qui stimule les sens, qui invite à la prise de conscience du corps dans son environnement : l'air frais, le chant des oiseaux même en hiver, la musique des feuilles dans les arbres... Mieux, des

OU APPRENDRE À MÉDITER ?

- Dans toute la France, les dojos bouddhistes accueillent les non-bouddhistes, comme c'est le cas au dojo zen du Châtelet à Paris : www.associationzensotoparis.fr, ou à Marseille : www dojozenmarseille.wordpress.com
- Chaque semaine, plusieurs cours de méditations au Temps du Corps, centre de culture chinoise dans le 10^e arrondissement de Paris : www.tempsducorps.org

études prouvent les prouesses de la nature, comme cette étude japonaise** qui a montré que les phytocides, des molécules phytochimiques issues des arbres et des forêts, amélioraient le système immunitaire des humains. En France, le psychiatre Christophe André, qui a fait connaître la méditation en pleine conscience dans le cadre médical, évoque la nature dans son livre *Je médite, jour après jour* (Éditions L'Icônoaste, 2015) : « La nature aussi est, bien sûr, favorable au recueillement, et c'est sans doute l'un des mécanismes qui font que sa fréquentation est favorable à notre santé, comme le montrent de plus en plus d'études : le contact avec la nature nous explose à un environnement où nous trouvons calme, lenteur et continui-

té, ces "nourritures" de notre esprit qui facilitent la pleine conscience. » ■

*Etude de l'Université d'Oxford publiée en avril 2015 dans *The Lancet* : « Effectiveness and cost-effectiveness of mindfulness-based cognitive therapy compared with maintenance antidepressant treatment in the prevention of depressive relapse or recurrence (PREVENT): a randomised controlled trial».

**Li Q, Nakadai A, Matsushima H et al. Phytocides (wood essential oils) induce human natural killer cell activity. *Immunopharmacol Immunotoxicol*. 2006;28(2):319-33.

JE BOUQUINE...

Méditer dans la nature, de Philippe Roch, 14,90 €, Éditions Jouvence.