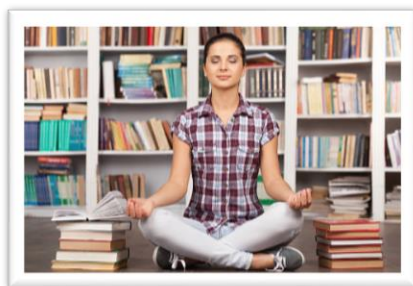


Se Nourrir Spirituellement en Temps de Crise



J'ai déjà parlé de la nourriture intellectuelle dans un précédent email et je voudrais aujourd'hui aborder la nourriture spirituelle. En effet, travailler uniquement le corps par le Qi Gong, le Taiji, le Yoga... c'est très bien mais c'est incomplet. Et renforcer uniquement l'intellect ce n'est pas assez non plus !

Comme l'affirment **le Taoïsme et le Bouddhisme** ¹, il faut travailler quotidiennement sur notre développement spirituel. C'est ce que l'on nomme en Chine traditionnelle la Culture de Soi. Les pratiques spirituelles sont nombreuses et je ne vais donc citer que celles qui me semblent les plus importantes ; mais c'est un choix très personnel.

Selon l'OMS² la santé dépend à la fois de facteurs psychologiques, spirituels aussi bien que le bien-être social, et est basée sur l'équilibre entre sept facteurs qui sont : les valeurs, la culture, l'âge, les antécédents sociaux, et les croyances philosophiques et religieuses de chaque personne.

¹. Je ne traite pas du tout dans cet article des méthodes de ces traditions spirituelles qui sont très bien documentées par ailleurs et que nous aurons l'occasion d'aborder à de multiples reprises.

². World Health Organization. WHOQOL and Spirituality, Religiousness and Personal Beliefs (SRPB). Geneva : World Health Organization, 1998.

Des auteurs et conférenciers mondialement célèbres font la jonction et la vulgarisation entre les applications et découvertes scientifiques :

- Physique quantique,
- Neurosciences,
- Épigénétique,
- Psycho-neuro-immunologie,
- Etc.

Et tous ces auteurs confirment les pouvoirs immenses que recèlent la pratique spirituelle.

Je citerai entre autres parmi ces « éveilleurs »³ :

- **Bruce H. Lipton**⁴,
- **Gregg Braden**⁵,
- **Joe Dispenza**⁶,
- **Wayne W. Dyer**⁷ (†).

Leurs nombreux livres, conférences, vidéos (voir sur YouTube), montrent par de multiples exemples concrets que par un changement de vision de notre monde, nous pouvons guérir de maladies jugées incurables ; voir se développer des facultés parapsychiques ; vivre plus longtemps heureux en bonne santé et dans l'abondance ! ...

Et les pratiques citées ci-dessous (méditation, prière, mantras...) sont très souvent préconisées par ces auteurs.

³. Bibliographie conseillée insérée en fin de ce document.

⁴. Voir : <https://www.brucelipton.com>.

⁵. Voir : <https://www.greggbraden.com>.

⁶. Voir : <https://drjoedispenza.com>.

⁷. Voir : https://fr.wikipedia.org/wiki/Wayne_Dyer.

La méditation



Ou **les méditations** devrait-on dire car il y en a tellement de variantes.

Quoiqu'il en soit, la méditation a de multiples effets positifs sur la santé globale, physique comme mentale et elle cultive la résilience.

En France la méditation est de plus en plus popularisée et vulgarisée à la fois par le mouvement de méditation de Pleine Conscience initié par le professeur **Jon Kabat-Zinn**⁸ mais aussi par des applis dont la plus connue est Petit Bambou⁹ qui compte six millions de membres et 15.000 ouvertures de comptes journaliers depuis le début du confinement dû au Covid-19. Je signale que la mutuelle Alan ¹⁰ rembourse d'ailleurs une partie de l'abonnement à cette appli ainsi qu'à une autre dans la même catégorie nommée Headspace¹¹.

Les études scientifiques sur les bienfaits de la méditation sont très nombreuses et j'en extraie juste quelques points marquants :

La méditation réduit¹² :

- Le stress,
- La dépression,

⁸. Voir : https://fr.wikipedia.org/wiki/Jon_Kabat-Zinn.

⁹. Depuis le début de la crise due au coronavirus, l'appli Petit Bambou offre des méditations gratuites pour les enfants, les adolescents, les adultes ainsi que l'accès gratuit à tout leur catalogue pour les personnels soignants (APHP...). Des méditations guidées sont également offertes chaque jour sur leurs comptes Facebook et YouTube.

¹⁰. Remboursement de 25€. Voir alan.com.

¹¹. Voir <https://www.headspace.com/fr> l'application propose un essai gratuit.

¹². Toutes les données ci-dessous sont citées dans l'étude [Meditation : Process and Effects, Hari Sharma](#). La traduction de l'anglais est de mon fait donc s'il y a des erreurs, veuillez m'en excuser et me les signaler !

- Les douleurs (physiques et psychiques),
- L'anxiété,
- La pression sanguine,
- Le rythme cardiaque,
- Le lactate,
- Le cortisol (surnommé l'hormone du stress),
- L'adrénaline,
- Le métabolisme,
- La respiration,
- L'utilisation de l'oxygène,
- La surstimulation parasympathique,
- Le cholestérol,
- La consommation de tabac,
- Etc.

La méditation augmente :

- La mélatonine (hormone dite du sommeil),
- La DHEA-S (qualifiée d'hormone de jeunesse),
- La résistance de la peau,
- L'irrigation sanguine du cerveau,
- La concentration,
- La cohérence EEG,
- La matière grise du cerveau,
- Et plein d'autres choses !

Une étude¹³ a même montré que la pratique quotidienne de la méditation pendant trois mois chez un groupe de malades souffrant d'un cancer de la prostate avait **modifié positivement plus de cinq cents (500) gènes !**

Vous comprendrez maintenant pourquoi je pratique la méditation chaque matin et pourquoi je vous incite à en faire autant !!!

¹³. *Ibidem*, Hari Sharma.

La prière



La prière est souvent oubliée et dévalorisée, critiquée, moquée, par la culture laïque instaurée dans notre pays depuis déjà bien longtemps. Mais il n'en est heureusement pas de même dans la majorité des pays à travers le monde. Quelle que soit la tradition spirituelle suivie, une grande majorité de l'humanité prie régulièrement¹⁴.

De nombreuses études scientifiques confirment les bienfaits de la prière sur la santé et la longévité.

« Plusieurs synthèses¹⁵ de recherches et méta-analyses ainsi que 2 études épidémiologiques portant chacune sur près de 4 000 personnes sur une période de 6 ans tendent à démontrer un lien direct entre la **pratique spirituelle** (personnelle ou dans un cadre formel) d'une part, et une meilleure santé ou une plus grande longévité d'autre part.

Selon le Dr Larry Dossey, un des chercheurs les plus réputés du domaine, les conclusions des recherches ne font aucun doute : la **religion** et la **spiritualité** sont excellentes autant pour la **santé en général** que pour des problèmes particuliers, comme les troubles cardiaques, l'hypertension, le cancer, les problèmes digestifs, etc. »

¹⁴. Voir le Pew Research Center (<https://www.pewforum.org/>) pour plus de statistiques sur les traditions religieuses et spirituelles à travers le monde.

¹⁵. Sources citées par le site passeportsanté.net.

La prière nous connecte au sacré et à la transcendance.

On peut prier pour soi et aussi bien sûr pour les autres ! Selon le bouddhisme il faut toujours terminer sa session de pratique spirituelle (méditation, mantras, prières...) en dédiant les mérites de cette pratique aux autres.

Qui prier ?

En fonction de votre éducation et de vos choix de vie, priez qui vous voulez ! Le principal étant de prier ! Dieu, Bouddha, un saint, une sainte, Guanyin, un maître, l'Univers...

Que demander dans ses prières ?

Tellement de choses !

- La santé pour soi, nos proches, une personne en particulier, tous les êtres humains, tous les êtres vivants... en fonction de votre ressenti.
- La fin de l'épidémie de coronavirus ! La guérison de tous les malades touchés par ce virus.
- Le Bonheur, la Prospérité, la Longévité, l'Illumination, l'Éveil spirituel, la Paix sur Terre, l'Harmonie...

On peut prier à voix haute ou basse ou silencieusement, ce qui est plus pratique quand on est avec d'autres personnes et évite de nous faire passer pour des toqués (c'est sûrement déjà fait de toute façon !).

Il y a de quoi faire !!!

Et vous, vous demandez quoi dans vos prières ? Et, qui priez-vous ?



Les mantras



Les mantras sont des formules sacrées concentrées. Ils regroupent et condensent en quelques mots ou syllabes des enseignements spirituels qui tiennent parfois en de nombreux livres ! certains mantras sont formés d'une syllabe (Om) et d'autres de cent syllabes (celui de Vajrasattva) !

Il y a des mantras en beaucoup de langues, généralement en sanscrit (la langue sacrée de l'Inde) en tibétain et même en latin...

Quelques mantras plus ou moins connus :

- Om Mani Pémé Hum : mantra de la Compassion du bouddha Chenrézi (au Tibet).
- Namo Guan Shi Yin Pusa¹⁶, mantra de la Compassion du bouddha Guanyin (en Chine).
- Téryata Om Békadzé Mahabékadzé Radza Samoung Gaté Soha : mantra du Bouddha de Médecine.
- Om Benza Sato Hum : mantra de purification du karma.
- Téryata Om Gâté Paragâté Parasamgâté Bodhi Soha : mantra de la sagesse transcendante.
- Amen (c'est aussi un mantra !).
- Il existe aussi plein de mantras d'origine hindouiste...

Quand et comment réciter les mantras ?

Si vous n'avez jamais appris, le mieux est soit de faire un stage dans un centre bouddhique (par exemple) ou d'écouter des CD et audios de mantras faits

¹⁶. Téléchargement gratuit sur le site : <https://www.amitabha-gallery.org/guanyin-chants>.

par des spécialistes. Il y en a plein en ligne (sites et YouTube). Et ensuite lancez-vous !

À chaque fois que vous pensez du mal de quelqu'un ou que vous prononcez un mot vulgaire : récitez un mantra !

À chaque fois que vous jetez de la nourriture : récitez un mantra !

Quel mantra choisir ?

En fonction de vos objectifs et de votre ressenti vous devriez rapidement vous sentir attiré par un mantra. Écoutez votre intuition et récitez-le aussi souvent que possible ! comme la prière les mantras peuvent se réciter à voix haute, basse ou intérieurement. Ainsi par exemple, dès que vous croisez quelqu'un qui souffre ou qui mendie, accompagnez votre sourire vers cette personne de quelques mantras et prières. Cela aura un effet au niveau énergétique et créera des bienfaits qui apparaîtront un jour ou l'autre aussi bien pour cette personne que pour vous.

Faut-il compter les mantras ?

Si vous vous lancez dans une pratique dite « d'accumulation » il faut évidemment compter les mantras récités. Mais autrement cela n'est pas obligatoire. Si vous décidez de les compter, un [mala](#) (chapelet comprenant en général 108 perles) est indispensable. Il en existe en différentes matières (bois, pierres, verre, métal, graines...).

Les pratiques d'accumulation consistent à réciter un nombre déterminé de mantras pour accomplir une pratique particulière ou pour la santé de quelqu'un ou pour la planète (qui en bien besoin...). Certaines pratiques demandent ainsi de réciter 100.000 mantras avant de passer à l'étape suivante. D'autres demandent un million de récitation voire même cent millions ! Dans ce dernier cas il s'agit de pratiques de groupe, sinon cela prendrait des dizaines d'années à plein temps !!! Chacun compte alors ses mantras et les reporte sur un site qui va les totaliser (c'est beau le progrès

parfois !). Vous pouvez ainsi suivre en ligne l'évolution de l'accumulation de mantras.

Mon conseil : récitez au moins un [mala](#) de mantras chaque jour. A la fin de l'année cela en fera tout de même 36.500¹⁷ ! Ce n'est pas énorme mais c'est un bon début.

Le niveau au-dessus consiste à réciter des mantras en permanence : en marchant, en mangeant, en faisant les courses et même en dormant !



¹⁷. J'arrondis à 100/jour car il y a toujours quelques erreurs dans la récitation.

La gratitude ou le pouvoir du mot Merci



Il s'agit d'une pratique spirituelle de la plus haute importance. Certains disent même qu'il s'agit de la pratique la plus élevée.

Pour **Cicéron**¹⁸, il y a plus de deux mille ans :

"La Gratitude n'est pas seulement la plus grande des vertus, mais la mère de toutes les autres."

Des études scientifiques¹⁹ démontrent les effets majeurs de la gratitude sur la santé physique et mentale mais aussi dans nos relations sociales et nos compétences cognitives.

La gratitude augmente :

- La dopamine qui va à son tour nous apporter des émotions positives et des sensations de bien-être et favoriser des relations sociales harmonieuses.
- La sérotonine ou molécule du bonheur, va améliorer notre humeur, notre volonté et motivation.

Les pratiques spirituelles asiatiques nous incitent à pratiquer la gratitude pour chaque chose que nous offre la vie, même les plus simples comme un sourire, une fleur, un fruit, le soleil, les étoiles, un lit...

« Merci pour toutes les belles choses vécues aujourd'hui et merci pour toutes celles à vivre demain. »

¹⁸. Marcus Tullius Cicéron (106-43 av. J.-C.).

¹⁹. The science of gratitude, by Summer Allen, 2018, Greater Good Science Center at UC Berkeley.

Remerciez vos maîtres, guides et professeurs, chaque jour, chaque matin en vous levant et chaque soir en vous couchant.

Remerciez l'Univers, la Terre, le Ciel, l'air que vous respirez...

Un de mes livres préférés sur la Gratitude est « [la Magie](#) » par **Rhonda Byrne**. Je vous invite si vous ne pratiquez pas déjà la gratitude à lire et appliquer au quotidien tous les exercices proposés dans son livre pendant 21 jours de suite. Les résultats seront déjà visibles après seulement trois semaines, c'est *magique* !

Conclusion :

Voilà qui devrait vous occuper le cœur et l'esprit pendant ces longues journées de confinement !

Dites-moi ce que vous mettez déjà en œuvre au quotidien et ce que vous allez appliquer (méditation, mantras, prière, gratitude).

Bonnes pratiques et recevez du fond de mon cœur toute ma **gratitude** pour avoir lu ce texte jusqu'au bout !

« I Shin Den Shin »

Formule Zen qui signifie "De mon âme à votre âme ».



Statue de Guanyin, le bouddha de la
Compassion

Bibliographie conseillée :



- **Bruce H. Lipton :**
 - o [Évolution spontanée](#) : comment participer au changement de notre espèce ;
 - o [Biologie des croyances](#) : comment affranchir la puissance de la conscience, des miracles et de la matière.
- **Gregg Braden :**
 - o [La Divine Matrice](#), unissant le temps et l'espace, les miracles et les croyances.
 - o [Les Secrets de l'art perdu de la prière](#).
- **Joe Dispenza :**
 - o [Le Placebo c'est vous !](#)
 - o [Devenir Super-conscient](#) : transformer sa vie et accéder à l'extraordinaire.
- **Wayne W. Dyer (†) :**
 - o [Le Pouvoir de l'Intention](#) : apprendre à cocréer le monde à votre façon.
 - o [La Vraie Magie](#) : créez des miracles à chaque jour de votre vie.
- **Rhonda Byrne :**
 - o [La Magie](#),
 - o [Le Secret](#).
- **Jon Kabat-Zinn :**
 - o [Méditer](#) : 108 leçons de Pleine Conscience.
 - o [Apaiser la douleur avec la méditation](#).

Bonne lecture et écoute des audios.