Des milliers de livres ont été écrits au sujet de la méditation. Laissons quelques scientifiques élaborer les résultats de leurs recherches.

Lisa-Marie Gervais, journaliste chez La Presse a écrit :  
«Dans une étude, Sara Lazar, neurologue de l'école de médecine de Harvard, a comparé les cerveaux de 20 Américains pratiquant de 20 à 60 minutes de méditation quotidiennement, à quinze autres ne méditant pas.

Un examen du cerveau de ces sujets avec un système d'imagerie par résonance magnétique a «montré que les régions cérébrales où siège l'attention et les émotions étaient plus épaisses chez ceux qui méditent que chez les autres", a indiqué Sara Lazar.

«Une de ces régions, le cortex cérébral, était également plus épais chez les personnes plus âgées pratiquant la méditation que chez celles ne (la) pratiquant pas», a-t-elle ajouté.

Le cortex, zone continue de substance grise de 3 à 4 mm d'épaisseur qui occupe toute la surface des circonvolutions cérébrales, devient plus mince avec l'âge.

«Les résultats de notre étude indiqueraient que la méditation, le yoga ou d'autres formes d'exercice mental similaire peuvent entraîner chez des adultes des modifications de certaines zones du cortex cérébral importantes pour les fonctions cognitives, les émotions et le bien-être», a souligné cette scientifique.

Selon une autre étude, menée par Bruce O'Hara de l'Université du Kentucky, la méditation doperait la concentration même quand les sujets sont privés de sommeil.

Herbert Benson, cardiologue à l'École de médecine de Harvard, a sans doute été l'un des premiers chercheurs américains à constater les bienfaits des thérapies méditatives sur le corps. Dans son livre The Relaxation Response publié en 1975, il avançait que même très simplifiée, la technique de la méditation avait un impact positif sur le métabolisme et les systèmes cardiaque et respiratoire.

Au milieu des années 80, le professeur à la faculté de médecine de l'Université du Massachusetts Jon Kabat-Zinn, lui-même inconditionnel de la méditation «pleine conscience»- une technique qui consiste tout simplement à fermer les yeux et à se concentrer sur sa respiration- constatait une réduction de 58 % de la douleur chez la plupart de ses patients s'adonnant à cette pratique.

Plus récemment, le Dr Robert Schneider, directeur de l'Institut de médecine naturelle de Fairfield, en Iowa, est même allé jusqu'à démontrer, dans une étude publiée dans l'American Journal of Cardiology, une référence crédible pour la communauté scientifique, que la méditation réduit le taux de mortalité de 23 %, avec 30 % moins de décès dus à des problèmes cardiovasculaires et 49 % moins de décès dus au cancer.

Ici, au Québec, le Dr Robert Béliveau, qui donne des ateliers pour diminuer le stress, est convaincu que méditation et santé vont de pair. Pour lui, le recours à ce type de relaxation pourrait avoir une incidence bénéfique sur la population en général, même chez les tout-petits, à qui, dans certains cas, il prescrirait des exercices aussi simples que trois grandes respirations plutôt que du Ritalin.

L'omnipraticien conseille le même traitement à tous ceux qui sont soumis à de grands stress. «Il y a beaucoup de détresse chez certains étudiants qui font parfois des dépressions sévères parce qu'ils travaillent comme des fous et n'ont pas toujours la maturité et l'accompagnement nécessaires pour passer à travers. La méditation pourrait leur être d'une utilité extraordinaire.».

Les bienfaits de la méditation sont innombrables, voici quelques uns :

* Ralentit le vieillissement cérébral.
* Réduit la douleur.
* Réduit le taux de mortalité.
* Élimine le stress.
* Procure un bien-être général.
* Procure un impact positif sur le métabolisme et les systèmes cardiaque et respiratoire.