Pleine conscience et méditation à l'université de Munich

Partage international n° 353 – Février 2018

par Andreas de Bruin

En mars 2010, j'ai proposé à l'Université des Sciences appliquées de Munich, où je travaille, un cours d'été avec crédits[1] intitulé *Pleine conscience et méditation*. C'était la première fois qu'un tel cours était offert, avec une capacité maximum de 15 participants. Soixante-cinq étudiants ont postulé. Ce fut le début d'un programme, maintenant appelé *modèle de Munich,* qui illustre la manière dont la pleine conscience et la méditation peuvent être mises en œuvre dans les universités d'une manière efficace et durable.

Depuis, ce modèle n'a cessé de s'agrandir. Chaque semestre, 150 étudiants suivent le programme qui comprend des cours tels que la pleine conscience dans divers contextes, la méditation zen, la méditation Vipassana et la méditation de transmission. Le programme comprend également des cours sur les enseignants spirituels et leurs concepts, ainsi que des formations sur la mise en œuvre de la pleine conscience et de la méditation. Le cursus comprend également des films présentant la recherche et l'efficacité des pratiques de méditation et de pleine conscience.

A ce jour, 1 635 étudiants ont participé à ce programme dans le cadre de leur cursus de travailleurs sociaux, professeurs des écoles, en formation des enseignants et enseignements adaptés, sciences infirmières, psychologie et études interdisciplinaires générales, à l'Université des sciences appliquées de Munich et à l'Université Louis-et-Maximilien de Munich. Ce qui rend ce programme d'avant-garde particulier, c'est que les étudiants reçoivent des notes régulières et des crédits ECTS pour avoir participé à ces cours, ce qui nécessite une participation active, la pratique d'exercices de méditation chez soi, la tenue d'un journal et la réflexion personnelle à travers la remise d'une dissertation chaque trimestre.

Pourquoi la pleine conscience et la méditation devraient-elles faire partie des missions éducatives d'une université ? Les recherches montrent que la pratique régulière de la méditation peut améliorer non seulement les capacités comme la concentration, la compassion, la gestion du stress et la régulation des émotions, mais aussi le bien-être physique et mental global. Tout cela est d'une importance primordiale pour les étudiants, en particulier parce que ces compétences ont un impact sur la performance et la créativité. Non seulement ces pratiques calment l'esprit et le corps, mais elles modifient aussi le fonctionnement du cerveau. L'observation du cerveau par IRM révèle que la méditation réduit le stress et influence la taille de l'hippocampe et de l'amygdale. Une pratique méditative régulière peut changer nos propres circuits de perception, de pensée, et nos comportements d'une manière constructive et permanente.

Notre système éducatif actuel est presque entièrement axé sur l'entraînement cognitif du cerveau et de l'intellect, afin de préparer les élèves à leur future vie professionnelle. Dans son livre *De l'intellect à l'intuition,* Alice A. Bailey dit que *« l'une des causes sous-jacentes – peut-être la plus grande – de notre ère matérialiste, est l'absence d'éléments spirituels dans notre éducation conventionnelle. »* (p. 31). Dans la même veine, le système éducatif actuel ne prend pas en compte l'importance du développement de l'intuition, ce que Benjamin Creme appelle *« […] la lumière de l'âme, le niveau bouddhique de l'âme agissant directement à travers le mental » (L'Art de vivre,* p. 173). Pour aider à développer l'intuition, la méditation donne au mental une formation alternative importante et pourtant complémentaire, qui va au-delà de la simple acquisition de compétences intellectuelles.

Qu'en est-il de la créativité ? Dans sa célèbre conférence TED *En quoi l'école tue la créativité,* l'auteur et pédagogue Sir Ken Robinson souligne l'importance de stimuler l'inventivité des jeunes. Pour lui, la créativité est nécessaire au développement d'idées originales pertinentes – qui ont souvent leur origine dans l'interaction de différentes perspectives (ibid, 13 mn 20)]. La méditation est un catalyseur pour les processus créatifs ; idéalement, la créativité devrait être un état. Lorsque nous nous immergeons par la pratique régulière de la méditation dans cet espace intérieur

ou à un niveau plus profond de notre être – notre Soi ou notre âme – notre créativité intrinsèque, qui provient de cette source, peut jaillir et s'exprimer dans notre vie. Sri Chinmoy (1931-2007), un enseignant spirituel qui a conduit des sessions de méditations bihebdomadaires pour la paix de 1970 jusqu'à la fin de sa vie, destinées aux délégués et aux employés des Nations unies, a déclaré : « *Quand nous méditons, ce que nous faisons réellement, c'est entrer dans la partie la plus profonde de notre être. A ce moment-là, nous sommes en mesure de porter au premier plan la richesse que nous avons au plus profond de nous-mêmes. » (Meditation : God's duty and man's beauty (Méditation : le devoir de Dieu et la beauté de l'homme,* non traduit).

Ces dernières années, des groupes d'étudiants et des départements d'universités allemandes, néerlandaises, autrichiennes, suisses, belges et italiennes m'ont invité à parler du programme, à donner des cours de méditation et à aider ces facultés à développer leurs propres programmes de méditation accrédités. Les premiers étudiants que j'ai formés enseignent désormais eux-mêmes les cours initiaux du *modèle de Munich*, ce qui me donne le temps de peaufiner le programme et apporter ce modèle aux universités partout où en est exprimé l'intérêt.

De plus, un réseau d'élèves du *modèle de Munich* a été développé pour permettre aux étudiants d'échanger leurs expériences acquises (dans le cadre d'un stage ou d'une thèse) et de discuter de leurs propres recherches sur la méditation. En complément du programme, j'anime une série de conférences publiques gratuites avec projection de films sur la vie et l'œuvre d'enseignants spirituels tels que Blavatsky, Bailey, Creme, Krishnamurti, Thich Nhât Hanh et d'autres encore. Depuis un an maintenant, j'organise également un groupe hebdomadaire de méditation de transmission pour les étudiants intéressés, ouvert aux autres étudiants de la région.

En enseignant dans le cadre de cours universitaires de différents niveaux depuis l'avènement du *modèle de Munich,* et après avoir lu environ 1 300 journaux de méditation de 25 à 40 pages chacun, rédigés par les étudiants, je suis convaincu que ces cours aident les étudiants à faire face de manière plus saine à la nature trépidante de la vie d'aujourd'hui, avec ses perspectives d'avenir incertaines, la pression constante de la performance et une charge de travail souvent très élevée dans leurs études. En mars 2016, un étudiant de premier cycle a réalisé une enquête en ligne auprès des élèves du cours de méditation du premier semestre 2015/16. Les réponses ont été encourageantes et indiquent clairement que les étudiants reconnaissent les bienfaits de la pleine conscience et de la méditation. On a demandé aux étudiants s'ils étaient d'accord avec l'énoncé suivant : *« La méditation à l'université est un enrichissement significatif et un succès pour les étudiants et devrait être offerte à plus grande échelle. »* Confirmant ainsi l'efficacité du *modèle de Munich*, 86,1 % des élèves ont répondu : *« Je suis tout à fait d'accord. »*

Pour plus d'information : www.hm.edu/meditationsmodell [en allemand ; également disponible en anglais ou en italien]

1 – Un cours pour lequel des crédits ECTS (crédits européens d'études supérieures) peuvent être obtenus, ce qui contribue à la note finale d'un étudiant.

Auteur : Andreas de Bruin, enseigne à l'Université des Sciences appliquées et à l'Université Louis-et-Maximilien, à Munich. Dans son enseignement et ses recherches, il se focalise particulièrement sur l'impact de la méditation et de la pleine conscience. Il est l'initiateur du modèle de Munich, Méditation à l'université, et de conférences sur les enseignants spirituels.
Thématiques : Société, éducation
Rubrique : Divers