

Méditation

🌀 Pour L'album de John Coltrane, voir [Meditations](#).

Le terme **méditation** (du latin *meditatio*) désigne une pratique mentale ou spirituelle. Elle consiste souvent en une attention portée sur un certain objet de pensée (méditer un principe philosophique par exemple, dans le but d'en approfondir le sens) ou sur soi (dans le but de pratique méditative afin de réaliser son identité spirituelle). La méditation implique généralement que le pratiquant amène son attention de façon centripète sur un seul point de référence^[1].

La méditation est au cœur de la pratique du bouddhisme, de l'hindouisme, du taoïsme, du yoga, de l'islam, de la chrétienté ainsi que d'autres formes plus récentes de spiritualité mais également médicale. C'est une pratique visant à produire la paix intérieure, la vacuité de l'esprit, des états de conscience modifiés ou l'apaisement progressif du mental voire une simple relaxation, obtenus en se « familiarisant » avec un objet d'observation : qu'il soit extérieur (comme un objet réel ou un symbole) ou intérieur (comme l'esprit ou un concept, voire l'absence de concept, ou bien les sensations).



Une posture caractéristique de la méditation orientale



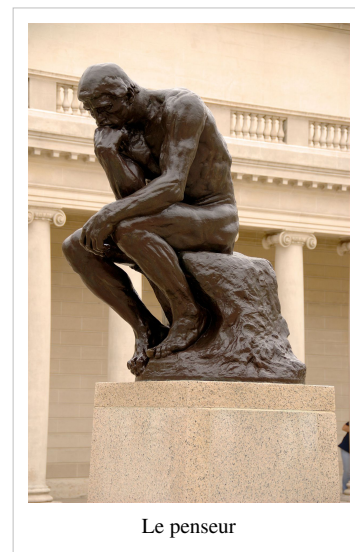
Un homme méditant dans un parc de Malmö en Suède

Lexique

- Psychologie : Action de penser avec une grande concentration d'esprit pour approfondir sa réflexion. Pensée réfléchie et concentrée sur un sujet particulier.
- Religion : Exercice spirituel préparant à la contemplation^[2]. La méditation désigne alors un fervent recueillement, synonyme de prière. Par exemple : *Votre état d'avancement spirituel m'a paru nécessiter une direction spéciale. Suivez les divers exercices comme vos camarades : voici, en outre, de quoi alimenter vos méditations*^[3]. Dans une attitude caractérisée par l'application à la réflexion contemplative ; entrer, rester en méditation. Par exemple : *Depuis ce matin un grand calme. Passé presque toute la nuit en méditation, en prière. Soudain il m'a semblé que m'entourait, que descendait en moi une sorte de paix lumineuse, pareille à l'imagination qu'enfant je me faisais du Saint-Esprit*^[4].

1. - 1250 relig. meditatio « contemplation »^[5] ;
2. - 1380 meditacion « action de réfléchir profondément »^[6] ;
3. - 1626 méditation « écrit sur un sujet religieux (ou philosophique) »^[7].

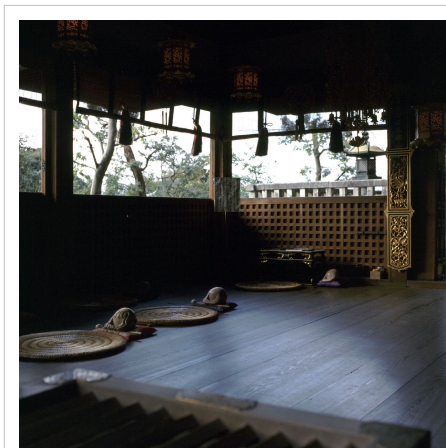
Emprunté au latin *meditatio* (dérivé de *meditari*), « préparation (à un discours, à écrire) », « réflexion », sens très fréquent chez les auteurs chrétiens (voir Blaise Lat. chrét. et Nov. Gloss), d'où l'évolution du sens dans la langue religieuse.



Le penseur

Méditation religieuse, mystique ou de développement personnel

Principes généraux



Salle de méditation au Japon

Les techniques de méditation sont très diverses. Elles peuvent cependant être classées selon leur foyer d'attention : une zone corporelle spécifique ou le déplacement d'une zone à une autre ; une perception précise ; le vide de tout concept ou vacuité ; un objet spécifique pré-sélectionné profane ou religieux ; le nom d'une déité ou d'un concept inspirant la paix (mantra) ; le souffle ; un son ; une incantation ; un koan ou énigme évoquant des interrogations ; une visualisation ; un exercice mental.

Certaines pratiques méditatives, comme celles du yoga ou du tantra, peuvent être rattachées à des religions, d'autres sont indépendantes de tout contexte religieux^[8]. La méditation peut être désignée par d'autres appellations : relaxation ; concentration ; état modifié de conscience ; suspension des processus de la pensée rationnelle et logique ; maintien

de l'observation de soi.

Dans la méditation dite de « Pleine conscience », par exemple, le méditant se repose confortablement et silencieusement, centrant l'attention sur un objet ou un processus : « ... Glissant librement d'une perception à une autre... Aucune pensée, image ou sensation n'est considérée comme une intrusion. Le méditant, avec une attitude vide de tout effort, est invité à explorer l'ici et maintenant. En utilisant l'ouverture panoramique comme point d'ancrage... ce qui ramène le sujet constamment au présent, évitant l'analyse ou l'imagination cognitive concernant le contenu de la conscience, et augmentant tolérance et relaxation du nom secondaire de la pensée processus. »^[9].

Dans l'hindouisme

Il y a plusieurs types de méditation dans l'hindouisme et dans la philosophie indienne :

- Dans le Védanta, le Jñâna-Yoga a pour méthode principale l'investigation du Soi (âtma vichâra), qui retourne à la source des pensées jusqu'à la réalité transcendante^[9] ;
- Dans le Yoga, la méditation relève du Yoga Sûtra qui fait référence au Yoga-Sûtra^{[10],[11]} de Patañjali (II^e s. av. J.-C. ?) ; la méditation (dhyâna) est une pratique spirituelle pour résorber les fluctuations de l'esprit (vritti)^[12]. L'étape de la méditation profonde dans le yoga, est l'avant dernière des « huit membres » appelés

l'ashtânga-yoga ; elle se place après la concentration (dhâranâ, fixation de l'esprit sur un seul point) et avant la contemplation (*samâdhi*, état d'union avec le Dieu personnel ou d'absorption dans l'Absolu) ; dans le Yoga on utilise plusieurs supports de méditation : les postures et les respirations (Hatha-Yoga) sont maintenues pour élever l'énergie spirituelle, la kundalinî qui monte par des centres d'énergie : les chakra ; la visualisation d'une forme, d'une image ; la dévotion à une déité (Bhakti-Yoga) ; la production de son par la répétition d'un mantra (Japa yoga).



Une méditation collective à Sri Lanka

Cette section **ne cite pas suffisamment ses sources** (août 2009). Pour l'améliorer, ajouter en note des références vérifiables ou les modèles {{refnec}} ou {{refsou}} sur les passages nécessitant une source.

- Méditation avec support : il existe de nombreuses propositions de méditation avec support :
 - observer la lumière qui pénètre par le sommet de la tête (chakra) et s'identifier à cette lumière ;
 - écouter le son dans l'oreille interne (nâda) ;
 - parcourir l'intérieur du corps par la sensation afin d'obtenir un état de relaxation ;
 - rester dans une posture avec une position de main codifiée (mudrâ).
- Méditation sans support : pour que l'esprit parvienne au calme et au (détachement) des désirs du monde et cesse de vagabonder ; il s'agit alors, selon cette méthode, d'être présent et de rester conscient et disponible à l'épanouissement spontané du silence.

La foi bahá'íe

Bien que le fondateur de la foi bahá'íe n'ait jamais indiqué aucune forme particulière de méditation, certaines pratiques sont méditatives : *La méditation est la clé pour ouvrir les portes des mystères à votre esprit. L'homme s'abstrait lui-même, dans cet état il se retire de tous les objets extérieurs ; il est immergé dans l'océan de la vie spirituelle et peut dévoiler les secrets des choses en elles-mêmes.*^[13] Une d'entre elles est le dhikr, la répétition quotidienne de : *Dieu est le plus glorieux*, en arabe : الله ابهى.

Le Bouddhisme

Article détaillé : Méditation bouddhique.



Gautama Bouddha en méditation.

La méditation est une pratique centrale du bouddhisme. Le Bouddha historique a obtenu son éveil spirituel en méditant sous l'arbre appelé « l'arbre de la Bodhi ». La plupart des formes de Bouddhisme distinguent deux classes de pratiques en matière de méditation pour atteindre l'illumination :

- shamatha dont l'objectif est de développer la capacité de focaliser l'attention en un seul point ;
- vipassana dont l'objectif est de développer la perspicacité et la sagesse en voyant la vraie nature de la réalité.

Christianisme

Chez les moines orthodoxes l'*hésychasme* ou « prière du cœur » est une prière silencieuse invoquant le nom de Jésus au rythme de la respiration. Par son rapport au corps, il est l'équivalent chrétien de certaines techniques de méditations orientales^[14]

L'*oraison silencieuse* est la pratique de l'Ordre du Carmel.

Les *exercices spirituels* sont un ouvrage de méditation et de prière qui est considéré par certains comme le chef-d'œuvre spirituel d'Ignace de Loyola.

La *lectio divina* est une expression latine qui signifie lecture des textes divins, spirituels, ou des Saintes Écritures, et qui représente une méthode de prière et de lecture des Écritures. L'oraison de simple présence, très pratiquée au XVII^e siècle dans les milieux marqués par la lecture des mystiques rhéno-flamands est une forme d'assise silencieuse chrétienne dans laquelle la prière se résume à se tenir en présence de Dieu.



Méditation de Saint François par
Francisco de Zurbarán

Islam

Il existe deux conceptions de la méditation dans l'Islam. La première est issue du Coran, l'autre est celle développée par les Soufis. La première est appelée *taffakur*, c'est-à-dire la réflexion sur les sourates du Coran ou la contemplation de la création d'Allah (*Méditez sur la création d'Allah et ne méditez pas sur Allah car vous ne l'appréciez pas à sa juste valeur.* (Ibn' Abbas)). La seconde est une pratique mystique du soufisme appelée *Mouraqaba*^[15].

Jaïnisme



Méditation Jaïn

La méditation Jain s'appelle Samayika. Samayika signifie être absolument présent au point de non changement. Elle se pratique dans la position du lotus mais d'autres postures sont également possibles. Elle permettrait selon les adeptes de se détacher du changement perpétuel et d'accéder à l'*atman* : non changeant. La pratique de Samayika revêt une importance particulière lors de la période de 8 jours appelée *Paryushana*.

Judaïsme

Article principal : [[méditation hébraïque (en)]].

Bien que d'une nature un peu différente des méditations orientales, il existe une méditation hébraïque (en) transmise de maître à disciple. Issue de la mystique juive, le *hassidisme*, elle est fondée sur une interprétation des textes par laquelle la transformation intérieure serait parallèle à la découverte de nouveaux sens. Cette approche du texte pourrait conduire à se retirer en soi, Tsimtsoum ^[16].

Dans *Le Juif dans le Lotus*, ouvrage écrit par Rodger Kamenetz à la suite de la rencontre en 1990 à Dharamsala en Inde, de rabbins américains et du dalaï-lama, ce dernier fait part de son souhait d'en savoir plus sur la méditation hébraïque ^[17].

Sikhisme

Il est dit qu'un Sikh devrait se lever trois heures avant l'aube, prendre un bain et concentrer ses pensées sur l'être immortel et répéter le nom Waheguru (un nom de dieu, le maître suprême). Cette pratique précède la récitation des écritures ^[18].

Taoïsme

Vers -500, pour le philosophe chinois Lao Zi, le vide de l'esprit fait partie des pratiques regroupées sous le vocable *wei-wu-wei* : agir-sans-agir (« (il faut) être vide pour faire des choses utiles ») ^[19].

Spiritualité contemporaine

Jean Klein : la lucidité silencieuse sans support

Dans une certaine forme de spiritualité contemporaine représentée par les enseignements de Krishnamurti ou Jean Klein, le terme de méditation désigne un état de lucidité silencieuse sans support, une vigilance où les constructions mentales sont absentes. Ils ont dessiné quelques directions de méditation :

- « l'attention » : *Cette investigation requiert une attention vide de toute attente, de toute anticipation ; en quelque sorte, une attention innocente. Ce matin nous sommes paisiblement assis. C'est une méditation sans sujet pour méditer, et sans objet sur quoi méditer. C'est notre tranquillité naturelle.* ^[20] ;
- « l'observation » : *L'enseignement repose principalement sur la compréhension, il s'agit plutôt d'être compréhension. Comprendre est le résultat d'une juste observation. C'est une observation ouverte, sans jugement, sans comparaison ni interprétation ; nous ne pouvons l'objectiver. Nous ne pouvons la situer dans l'espace, parce qu'elle est hors du temps. Le temps est une création de la pensée, tandis que l'observation qui émane de la totalité du corps relève, elle, de l'intemporel.* ^[21] ;
- « Le temps » : *La pensée est le temps, la pensée est une fonction. Le temps est une expression de l'intemporel. Le temps doit cesser pour que puisse vivre l'intemporel. Et quand la pensée a découvert ses limites, alors nous sommes ouverts à l'intemporel, au présent éternel.* ;

- « La liberté » : *La liberté dont vous faites l'expérience en ces moments-là ne peut jamais être objectivée, ni définie. Vous ne pouvez jamais la formuler. La compréhension peut bien se situer dans votre tête, mais être la compréhension n'a plus rien à voir avec la tête ; c'est votre perception globale.* ^[22] ;

Rudolf Steiner : la méditation comme science de l'esprit

Dans d'autres enseignements contemporains comme, par exemple, ceux de Rudolf Steiner, la vision de la méditation répond à un besoin intérieur inhérent à la nature humaine. Selon cette conception, la conscience de soi de l'être humain moderne a été gagnée au prix de la perte de la perception de sa nature spirituelle et de celle du monde. Les questions existentielles de l'être humain proviendraient de la perte de cette perception. Par le biais d'une méditation basée sur la pensée, l'être humain pourrait à nouveau faire l'expérience objective du monde spirituel^[23].



Posture de méditation dans le Yoga

Le New Age

Le New Age a rassemblé ou mélangé toutes sortes de pratiques méditatives en un patchwork, puisant dans la religion ou les spiritualités des peuples premiers, y ajoutant plus récemment les cristaux ou des musiques spécifiques pour la relaxation composées à cet effet. Le terme et la pratique sont entrés dans le langage courant, en partie par le biais du Hatha yoga qui est globalement bien accepté en Occident.

Recherches scientifiques sur les méditations d'origine orientale

La pratique de la méditation en Occident a été abordée d'un point de vue plus pratique que dans ses pays d'origine. Certains promoteurs de ces pratiques ont même choisi d'en démontrer l'intérêt dans le domaine de la santé par le biais de recherches scientifiques de qualités inégales.

Concernant la seule Méditation transcendantale, il est fait état de 341 publications évaluées par des pairs et publiées dans plus de 160 revues scientifiques telles que *Science*, *The Lancet*, *Scientific American*, *American Journal of Physiology*, *Electroencephalography*, *Clinical Neurophysiology*, *Hypertension* (de l'*American Heart Association*), *American Psychologist*, le *Journal of Personality* et *Social Psychology* (publications officielles de l'*American Psychological Association*), *Intelligence*, et le *Journal of Conflict Resolution*^[24].

Dans un article consacré aux effets cardiaques de la méditation, le rédacteur explique les raisons qui guident le choix des chercheurs vers telle ou telle technique de méditation : *"La Méditation transcendantale est l'une des techniques qui a été le plus étudiée, et qui a fait l'objet de recherches dans des essais contrôlés randomisés les plus rigoureuses. Nous ne savons pas si les autres techniques ne seraient pas aussi bonnes, mais nous avons choisi la Méditation transcendantale, car elle est très protocolisée et standardisée, alors que beaucoup d'autres ne le sont pas."*^[25]

Certains psychothérapeutes et/ou scientifiques tels que Jon Kabat-Zinn s'intéressent à la méditation, dans ces applications psychothérapeutiques éventuelles comme, par exemple, : la MBSR (réduction du stress par la pleine conscience) ou la MBCT (thérapie cognitive par la pleine conscience). La psychothérapie cognitivo-comportementale propose ainsi aux personnes souffrant de ruminations mentales, de stress ou d'anxiété^[25], par exemple lors d'une dépression, une forme de méditation qui se rapproche du Zen, mais dont les éléments typiques d'une spiritualité ont été supprimés, cette technique favoriserait la diminution de ces troubles et augmenterait le « bien-être », l'humeur, la « capacité à faire face », l'implication du patient dans sa thérapie et améliorerait le sommeil. La MBCT réduirait en outre le risque de rechute dépressive^[26]. Certaines études

prouveraient également l'efficacité de la méditation en complément d'un traitement médical classique dans la guérison de maladies : diminution des douleurs chroniques^[27], amélioration des défenses immunitaires et des effets du traitement thérapeutique classique dans les cas de cancer^[28], de troubles gastriques et intestinaux ou même de fibromyalgie^[29] et de sida^[30].

Dans le cadre des recherches scientifiques ou philosophiques sur la nature de la conscience, certains auteurs défendent l'importance de la méditation comme pratique introspective, à travers laquelle le chercheur peut observer son propre flux de pensées et acquérir un savoir autrement inaccessible. Susan Blackmore défend par exemple, sur base de sa propre pratique du zen et de ses recherches scientifiques, que la conscience est une illusion.

Du 8 au 10 novembre 2005, des scientifiques de renommée internationale rencontraient le dalaï-lama et d'autres personnalités du monde spirituel pour discuter des bases scientifiques et des applications cliniques de la méditation. Organisées par le Mind and Life Institute, ces trois journées se déroulaient à Washington, aux États-Unis, avant l'ouverture du Congrès annuel de la Society for Neuroscience où le dalaï-lama était invité à prendre la parole^[31].

Certaines études médicales ont été faites afin de déterminer si certaines pratiques méditatives pouvaient être associées à la psychothérapie. Dans la plupart des cas, les conclusions étaient positives, sous condition d'un encadrement strict et que les objectifs de la thérapie soient en accord avec les effets de la méditation proposée^[32].

Critiques de la méditation

Si la plupart des pratiques de méditation, dans leurs principes, sont généralement bien acceptées, il existe cependant deux critiques principales :

- La méditation pratiquée trop longtemps ou trop intensément peut conduire à des problèmes psychologiques ; l'apport des pratiques méditatives orientales au milieu du XX^e siècle en Occident n'a pas toujours tenu compte de la différence de contexte culturel et social ; des études ont été menées afin de déterminer les effets secondaires indésirables de la pratique de la méditation^[33] ; des symptômes de l'ordre de sensations inconfortables dans le corps ou de dissociation mentale ont pu apparaître ; lors d'une étude clinique sur 27 sujets pratiquant la méditation depuis de nombreuses années, des phénomènes de désorientation, de confusion mentale, ou le sentiment de « planer » ont été identifiés chez quelques-uns des sujets^[34] ; lorsque l'objectif recherché d'une thérapie est de renforcer l'identité (l'ego), la méditation serait alors déconseillée^[35] ;
- En dehors de la valeur éventuelle d'une pratique, certains groupes spirituels controversés sont parfois accusés d'utiliser la méditation comme un paravent à des activités condamnables (Aum Shinrikyo par exemple).

Article connexe

- Pleine conscience
- Réflexion

Lien externe

- Article de Nouvelles Clés sur la méditation^[36]

Bibliographie

- *Manuel Pratique de Méditation*, Selim Aïssel, Ed EccE.
 - *Approches de la méditation*, Arnaud Desjardins, La Table Ronde.
 - *Le livre de la méditation* de Yveline Brière, J'ai Lu.
 - *Petit traité de la prière silencieuse*, Jean-Marie Gueullette, Albin Michel, 2011.
 - *Méditer c'est se soigner*, Dr Frédéric ROSENFELD, Les Arènes, mai 2007
-

Notes et références

- [1] Spiritual Dictionary (http://www.spiritual.com.au/dictionary/dict_m.html)
- [2] Foi t.1 1968.
- [3] Estaunié, Empreinte, 1896, p.136.
- [4] Gide, Porte étr., 1909, p.591.
- [5] Psautier Oxford, éd. Fr. Michel, 38, 4.
- [6] Roques t. II, Paris, B. N. Lat. 13032, 7341: meditacio, cionis meditacion. pensée.
- [7] A. de Laval, Dévotion méditation sur les saints anges, titre.
- [8] Zen Buddhism : A History (India and China) By Heinrich Dumoulin, James W. Heisig, Paul F. Knitter.
- [9] David Frawley, *Yoga et Ayurveda*, p. 80.
- [10] *Sutras de Patanjali* (<http://www.geocities.com/Athens/6709/page12.html>)
- [11] Institut Marc-Alain Descamps (<http://europsy.org/marc-alain/yoga/yogsutra.html>)
- [12] *Yoga-Sûtra* : 1-2 : *Le yoga est la cessation des activités perturbatrices du mental.*
- [13] `Abdu'l-Bahá, *Paris Talks*, 1995, 175, Bahá'í Distribution Service,
- [14] *Encyclopaedia Universalis*, article « Hétychisme »
- [15] Muraqabah expliquée (<http://haqqani.levillage.org/mouraqaba.htm>)
- [16] Tsitsoum : Introduction à la méditation hébraïque de Marc-Alain Ouaknin
- [17] Le juif dans le lotus: des rabbins chez les lamas (<http://books.google.fr/books?id=xyBqGwAACAAJ&dq=Le+Juif+dans+le+Lotus&hl=fr>)
- [18] La méditation du Sikhisme (<http://www.singhsabha.com/meditation.htm>)
- [19] Tao-te-king, chapitre 11 (<http://sites.google.com/site/taoteking11/Home/lao1>)
- [20] page 117, Jean Klein, *Transmettre la lumière*, Éditions du Relié, Gordes, 2005, 367 p. ISBN 2-914916-46-9.
- [21] page 118, Jean Klein, *Transmettre la lumière*, Éditions du Relié, Gordes, 2005, 367 p. ISBN 2-914916-46-9.
- [22] page 119, Jean Klein, *Transmettre la lumière*, Éditions du Relié, Gordes, 2005, 367 p. ISBN 2-914916-46-9.
- [23] Rudolf Steiner, *L'initiation - Guidance in esoteric training*, Rudolf Steiner Press, 2001.
- [24] *Bibliography of peer-reviewed studies on Transcendental Meditation*, Bibliographie des 341 publications scientifiques publiées entre 1970-2009, dans plus de 160 revues indépendantes et Évaluation_par_les_paires évalués par des pairs (<http://www.truthabouttm.org/truth/TMResearch/TMResearchPublications/index.cfm>)
- [25] *Three-year follow-up and clinical implications of a mindfulness meditation-based stress reduction intervention in the treatment of anxiety disorders* de J. J. Miller, K. Fletcher et J. Kabat-Zinn, in *General Hospital Psychiatry*, 1995.
- [26] *Reducing risk of recurrence of major depression using mindfulness-based cognitive therapy* de J. D. Teasdale, Z. V. Segal, J. M. G. Williams et al., in *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 2000.
- [27] *The clinical use of mindfulness meditation for the self-regulation of chronic pain* de J. Kabat-Zinn, L. Lipworth et R. Bruneau, in *Journal of Behavioral Medicine*, 1985.
- [28] *a randomized, wait-list controlled clinical trial : the effect of a mindfulness meditation-based stress reduction program on mood and symptoms of stress in cancer outpatients* de M. Speca, L. E. Carlson, E. Goodey et M. Angen, in *Psychosomatic Medicine*, 2000.
- [29] *The impact of a meditation-based stress reduction program on fibromyalgia* de K. H. Kaplan, D. L. Goldenberg et M. Galvin-Nadeau, in *General Hospital Psychiatry*, 1993.
- [30] *Mindfulness meditation training effects on CD4+ T lymphocytes in HIV-1 infected adults* de J. D. Creswell, F. F. Myers, S. W. Cole et M. R. Irwin, in *Brain, Behavior, and Immunity*, 2009.
- [31] Aromalves : La Méditation : Une médecine d'avant-garde ? (http://www.aromalves.com/article.php3?id_article=315)
- [32] Meditation and Psychotherapy : A Review of the Literature (<http://www.buddhanet.net/medpsych.htm>)
- [33] (Lukoff, 1998; Perez-De-Albeniz & Holmes, 2000)
- [34] Shapiro (1992)
- [35] (Bogart, 1991).
- [36] http://www.nouvellescles.com/article.php3?id_article=951

-  Portail du monachisme
-  Portail de la psychologie
-  Portail de la spiritualité

Sources et contributeurs de l'article

Méditation *Source:* <http://fr.wikipedia.org/w/index.php?oldid=97677314> *Contributeurs:* 2A01:E35:8BDF:EA80:224:9BFF:FE06:7E9C, ADM, Achille41, Akeron, Alvaro, AntiSpam, Antoniella, Auriol, AviaWiki, Badmood, Belphegor192, BlueManCa, Bonnemain, Bouboulina, Bricewge, Buddho, CATHYROSE83, Chambon Hugues-Henri, Charlylastars, Chrisaiki, Christian Mollenoff, Codeurfou, Colas, CommonsDelinker, Coubert de France, Cricic, Cristal Noir, Crocy, Denis Dordoigne, Dhatier, Doch54, DocteurCosmos, Domsau2, Eckhart1, Elviathan, Esnico30, Esprit Fugace, Fchautems, Fludd, Fm790, Félix Tanguay, GL, GLec, Gerardgiraud, Goliadkine, Gonioul, Greatpatton, Guillom, Gzen92, Iluvalar, Inisheer, Irõnie, J.M. Gueullette, JJ-Stern, JLM, Jerome66, Jonnmann, Joseph.R, Jules78120, Jérôme Bru, K4ny3Wes7, Knifewaldo, Kouï?, Kropotkine 113, Kõan, Leag, Letartean, Litlok, Lomita, Looxix, Loude7, Ludovic89, Macassar, Manuguf, Mat956, McSly, Medium69, Mica, Mirgolth, Mmenal, Mogador, Nicolas Ray, Nicolu, Nlex, Nojhan, Numbo3, Nyssen, Oxag, Oxo, P., Peks, Poulos, Richardvanegdom, Romanc19s, Rédacteur Tibet, Schtong, Scoopfinder, Smily, Sophrologie Originelle, Staph, Sud Ram, Sébastien S., ThierryNicollin, Thomas Linard, Touloure, Venom, Vlad2i, Wanderer999, WavesOfJoy, Wondersye, Xic667, Yelkrokoyade, Youssefsan, Yun, Zetud, 168 modifications anonymes

Source des images, licences et contributeurs

Fichier:Disambig colour.svg *Source:* http://fr.wikipedia.org/w/index.php?title=Fichier:Disambig_colour.svg *Licence:* Public Domain *Contributeurs:* Bub's

Fichier:Falun Dafa fifth meditation exercise.jpg *Source:* http://fr.wikipedia.org/w/index.php?title=Fichier:Falun_Dafa_fifth_meditation_exercise.jpg *Licence:* Creative Commons Attribution 2.0 *Contributeurs:* longtrekhome

Fichier:Meditation - Malmö-1983.jpg *Source:* http://fr.wikipedia.org/w/index.php?title=Fichier:Meditation_-_Malmö-1983.jpg *Licence:* Creative Commons Attribution 3.0 *Contributeurs:* User:Jonnmann

Fichier:The Thinker, Auguste Rodin.jpg *Source:* http://fr.wikipedia.org/w/index.php?title=Fichier:The_Thinker,_Auguste_Rodin.jpg *Licence:* Public Domain *Contributeurs:* Karora

Fichier:Kyoto Meditation Room.jpg *Source:* http://fr.wikipedia.org/w/index.php?title=Fichier:Kyoto_Meditation_Room.jpg *Licence:* Creative Commons Attribution 2.0 *Contributeurs:* FlickrLickr, FlickreviewR, Ies, LERK, Nilfanion, Skipjack

Fichier:Early Morning Meditation.jpg *Source:* http://fr.wikipedia.org/w/index.php?title=Fichier:Early_Morning_Meditation.jpg *Licence:* Creative Commons Attribution 2.0 *Contributeurs:* FlickrLickr, FlickreviewR, Ranveig

Image:Buddha.jpg *Source:* <http://fr.wikipedia.org/w/index.php?title=Fichier:Buddha.jpg> *Licence:* Creative Commons Attribution-Sharealike 2.5 *Contributeurs:* User:Eric Pouhier

Fichier:Francisco de Zurbarán 053.jpg *Source:* http://fr.wikipedia.org/w/index.php?title=Fichier:Francisco_de_Zurbarán_053.jpg *Licence:* Public Domain *Contributeurs:* Aavindraa, AndreasPraefcke, Auntof6, Bohème, Goldfritha, Ham, Lokal Profil, Luigi Chiesa, Mattes, Shakko, Xenophon

Image:Jain meditation.jpg *Source:* http://fr.wikipedia.org/w/index.php?title=Fichier:Jain_meditation.jpg *Licence:* Creative Commons Attribution 2.0 *Contributeurs:* Abhishekjoshi, Beta M, Eternal-Entropy, FlickreviewR, Grenavitar, Mattes, OsamaK, Para, Ranveig, Roland zh, Sango123

Image:Sukkasana.jpg *Source:* <http://fr.wikipedia.org/w/index.php?title=Fichier:Sukkasana.jpg> *Licence:* Creative Commons Attribution-ShareAlike 3.0 Unported *Contributeurs:* Joseph RENGIER

Fichier:Hand-prayer.svg *Source:* <http://fr.wikipedia.org/w/index.php?title=Fichier:Hand-prayer.svg> *Licence:* Public Domain *Contributeurs:* AnonMoos, Benzoyl, Libertad y Saber, Polyester, Rocket000, Roland zh, Skipjack, SunOfErat, Wst

Fichier:Icon psycho.svg *Source:* http://fr.wikipedia.org/w/index.php?title=Fichier:Icon_psycho.svg *Licence:* Creative Commons Attribution-Sharealike 3.0 *Contributeurs:* Reubot

Fichier:Nymphaea pubescens1MTFL.jpg *Source:* http://fr.wikipedia.org/w/index.php?title=Fichier:Nymphaea_pubescens1MTFL.jpg *Licence:* Creative Commons Attribution-Sharealike 2.5 *Contributeurs:* Bernard Loison

Licence

Creative Commons Attribution-Share Alike 3.0
[//creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/](http://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/)