



## **Qu'est-ce qui rend notre méditation chrétienne ? par Kim Nataraja**

La méditation est une discipline pratiquée sous une forme ou une autre dans toutes les grandes religions du monde. Pour toutes, c'est un chemin d'attention, de concentration du mental sur un point. C'est un moyen qui permet de débayer le mental en écartant les pensées superficielles qui l'encombrent, afin que la phrase, ou l'image, ou le son sacré soit la préoccupation essentielle de la conscience et nous conduise au-delà du monde matériel dans la Réalité divine, quel que soit le nom qu'on veut bien lui donner.

Mais dans le monde moderne, la méditation est souvent utilisée uniquement comme technique de relaxation. La recherche a prouvé qu'elle a des effets physiologiques importants : diminution de la fréquence respiratoire, de la tension artérielle et du rythme cardiaque (ce qu'on appelle « l'état de relaxation »), ce qui neutralise les effets du stress, de l'anxiété, et même de la douleur. De plus, en agissant ainsi, elle affaiblit le besoin compulsif à la base de toutes les addictions, lesquelles ne sont qu'une tentative négative de réduire le stress. Les patients souffrant de maladies graves, telles que maladies de cœur ou cancers, trouvent que cette diminution des tensions améliore leur forme physique et leur état d'esprit, et semble même stopper ou ralentir la progression de la maladie.

Il est donc parfaitement compréhensible que beaucoup de gens recourent à la méditation simplement pour ses bienfaits sur la santé, comme une technique de relaxation qui modifie le corps et le mental. De plus, il est merveilleux d'arrêter le bavardage incessant du mental et de relâcher les tensions. On ne peut que se réjouir de faire une pause dans la confrontation avec les soucis, les anxiétés, les espoirs et les peurs qui nous assaillent, d'arrêter la déperdition d'énergie d'un mental qui tourne en rond.

Mais ce serait passer à côté d'un trésor ; il y a bien plus dans la méditation que ses effets physiologiques sur le corps. Certes, les effets sur le corps et le mental sont une première étape importante sur la route de la transformation, de la clarté de vision et de la conscience totale. Cependant, pour le pratiquant sérieux, détendre le corps n'est que la préparation essentielle au but réel de la méditation qui est la transformation totale du mental, l'abandon temporaire de la conscience ordinaire et la mise en présence du Divin. Pour faire cela, la méditation doit être une discipline spirituelle impliquant la solitude et le silence, dans laquelle nous abandonnons toute expérience des sens, toute image, toute émotion et toute pensée. Cela produira inévitablement une transformation de la conscience et donc une transformation de toute la personne. Fondamentalement, d'une personne vivant à la surface des choses, nous deviendrons un être humain pleinement vivant. Cela nous permet de réaliser intégralement notre potentiel, ce à quoi toutes les grandes religions et traditions de sagesse nous encouragent : « Je suis venu pour que les hommes aient la vie, et qu'ils l'aient en abondance » (Évangile de Jean 10, 10).

Notre méditation est chrétienne parce que notre point de mire est le Christ. C'est pourquoi nous utilisons l'antique prière chrétienne *Maranatha* (« Viens, Seigneur ») comme mot de prière. En tant que chrétiens, nous croyons que le Christ demeure dans notre cœur, et que là, dans le silence, nous rejoignons Sa prière au Père, et nous entrons avec Lui dans le courant d'amour, l'Esprit Saint, qui est notre façon d'entrer dans la Présence divine. C'est notre foi qui rend notre méditation chrétienne.