



Pourquoi nous méditons, par Kim Nataraja

La méditation, en focalisant notre attention sur la respiration, le mouvement ou, dans notre cas, le mot de prière, est un moyen scientifiquement prouvé de détendre à la fois le mental et le corps.

Par le simple fait d'être attentif au mot, la respiration et le rythme cardiaque ralentissent d'eux-mêmes et calment l'agitation du corps. Le ralentissement de la respiration entraîne celui des pensées. Le souffle est le lien qui unit le corps au mental. Selon John Main, « la respiration doit être calme et régulière. Détendez tous les muscles du corps. Ensuite, mettez le mental au diapason du corps. Le véritable travail de la méditation consiste à réaliser l'harmonie du corps, du mental et de l'esprit ».

Ainsi, par le seul fait d'accepter la nature agitée du mental et de répéter le mot fidèlement et avec amour, envers et contre tout, les pensées et les images passent lentement à l'arrière-plan.

Il est tout à fait possible d'utiliser la méditation pour ses seuls effets bénéfiques sur la santé, comme une technique de relaxation qui agit sur le corps et le mental, et d'en rester là. Il est merveilleux de mettre un terme aux bavardages incessants du mental et de relâcher les tensions et le stress. C'est déjà bien de s'extraire momentanément du flot de soucis, d'anxiétés, d'espairs et de craintes qui nous submerge généralement, d'arrêter l'hémorragie d'énergie que représente un mental qui tourne en rond. Mais ce serait une occasion perdue ; les bienfaits de la méditation vont bien au-delà des seuls effets physiologiques sur le corps. Les bienfaits pour le corps et le mental sont néanmoins une première étape importante sur la route de la transformation vers la clarté de la vision et la pleine conscience.

Quand nous atteignons cette paix et cette harmonie que procure l'arrêt du mental et du corps, et que nous sommes pleinement attentifs au mot de prière, nous pouvons devenir conscients du silence paisible et harmonieux qui demeure dans nos cœurs. « Rien ne ressemble plus à Dieu dans l'immensité de l'univers que le silence, » disait Maître Eckhart, le mystique allemand du XIV^e siècle. La méditation est en fait une discipline spirituelle, un voyage de découverte vers le centre de notre être véritable, où le Christ demeure, et en même temps, un voyage à la découverte de la présence de Dieu. Une fois découverte, elle imprègne toute notre vie et influence toutes nos actions.

« Le but suprême de la méditation chrétienne est de permettre à la présence silencieuse et mystérieuse de Dieu en nous de devenir progressivement non seulement une réalité mais *la* réalité de notre existence ; de la laisser devenir cette réalité qui donne sens à tout ce que nous faisons, tout ce que nous sommes. » (John Main)