



La relaxation physique, par Kim Nataraja

Nous vivons dans un monde obsédé par la réussite et le succès. Même la méditation est souvent purement considérée comme un moyen d'optimiser nos fonctions cérébrales afin de mieux réussir matériellement en ce monde. Il suffit d'aller dans une librairie et d'observer la section consacrée au développement personnel : les étagères ploient sous le poids des livres qui vous disent comment la méditation améliore votre santé physique et mentale, et par conséquent votre solde bancaire.

Je ne nie pas qu'il est tout-à-fait important de prendre soin de son corps et de son mental pour les maintenir dans une santé optimale. Même Évagre déclarait : « *Notre saint et très ascétique maître [Macaire le Grand] affirmait que le moine doit toujours vivre comme s'il devait mourir demain, mais il doit en même temps soigner son corps comme s'il devait vivre avec pour de nombreuses années à venir.* » Prendre soin de son corps par une alimentation bien adaptée et mesurée, par un exercice physique approprié tel que le yoga, le tai chi ou chi kong est donc d'une importance indéniable.

On peut bien sûr n'utiliser la méditation que pour ses bienfaits pour la santé, et la recherche a prouvé qu'ils sont nombreux. Il est certain qu'il est excellent d'arrêter le bavardage incessant du mental et d'évacuer le stress et les tensions. On se sent bien mieux en faisant faire une "pause" aux soucis, angoisses, espoirs et craintes qui nous assaillent généralement, et en arrêtant la perte d'énergie d'un mental qui tourne en rond et en boucle.

Mais on perdrait une occasion ; il y a dans la méditation bien plus que des effets physiologiques sur le corps. Car la prise en charge sérieuse de la santé du corps et la relaxation sont considérées comme une préparation essentielle pour atteindre le véritable but de la méditation, à savoir la transformation totale du mental et de la façon dont on regarde la réalité. En faisant cela, nous découvrons la partie spirituelle de notre être et notre lien à la Source du tout Etre. Pour y parvenir, la méditation doit être une discipline spirituelle qui implique la solitude et le silence, dans laquelle on renonce à toutes les expériences sensibles, les images, les émotions et les pensées - en d'autres termes à notre *ego*. Ce n'est que lorsque nous avons renoué avec notre essence spirituelle, notre *soi*, qu'on peut vivre une vie épanouissante qui a un sens. Notre action s'écoule alors de notre conscience du Divin, du lien que nous avons avec lui et du souci des autres.

La compassion est le vrai signe que notre mental se transforme. Selon les paroles d'Évagre : « *Heureux est le moine qui considère le bien-être et le progrès de tous les hommes et les femmes avec autant de joie que s'ils étaient les siens* »

Pour que cette transformation se produise, nous devons seulement nous préparer en immobilisant le corps et le mental. On peut alors s'ouvrir à l'œuvre de l'Esprit. Car c'est son œuvre : « *Le Saint-Esprit prend pitié de*

notre faiblesse, et bien que nous soyons impurs, il vient souvent nous rendre visite. S'il trouve notre esprit le priant par amour de la Vérité, il descend alors et dissipe toute l'armée des pensées qui l'assaillent. »