



LETTRE DE L'ÉCOLE INTERNATIONALE n°3

La Communauté Mondiale de Méditants Chrétiens

Comment John Main a rencontré la méditation ? par Kim Nataraja

John Main a été initié à la méditation à l'époque où il travaillait dans l'administration coloniale britannique en Malaisie. Dans le cadre de ses fonctions, il fut amené à rencontrer Swami Satyananda, fondateur de la « *Pure Life Society* », qui menait une vie spirituelle consacrée au service des autres. John Main fut très impressionné par la sérénité et la sainteté de ce moine. Son devoir officiel accompli, ils se mirent à discuter de la prière, et particulièrement de la pratique du swami consistant à répéter un mantra pendant tout le temps de sa méditation. Très vite, John Main s'entendit lui demander si en tant que chrétien, il pouvait apprendre à prier ainsi. Le swami lui répondit en riant que cela ne pouvait que faire de lui un meilleur chrétien.

Dans *Les Conférences de Gethsémani*, John Main raconte que le swami insistait sur l'importance de méditer tous les matins et tous les soirs pendant une demi-heure : « Si vous êtes sérieux, disait-il, et si vous voulez enraciner le mantra dans votre cœur, alors c'est le minimum... Pendant que vous méditez, il ne doit y avoir dans votre esprit aucune pensée, aucune parole, aucune image. Le seul son doit être celui de votre mantra, de votre mot. C'est comme une harmonique. En faisant résonner intérieurement cette harmonique, une résonance se crée. Cette résonance nous fait avancer ensuite vers notre complétude... Nous commençons à vivre la profonde unité que nous possédons tous, dans notre être. Ensuite, cette harmonique commence à développer une résonance entre nous et toutes les créatures, toute la création, et une unité entre nous et notre Créateur ».

Tel fut le point de départ du chemin de la méditation pour John Main. La méditation conduit au silence, propice à la prière contemplative, la prière silencieuse profonde, et elle est devenue le pilier de sa vie de prière et de toute son existence. Elle le conduisit finalement à devenir moine. À cette époque, la méditation n'était pas reconnue comme un mode de prière chrétien valable. Il dut y renoncer en devenant novice, ce qu'il fit par esprit d'obéissance comme le veut la règle bénédictine. La méditation lui manquait terriblement, néanmoins, mais ce renoncement lui apparut comme un apprentissage du détachement : « J'appris à me détacher de la pratique la plus sacrée pour moi et sur laquelle je cherchais à bâtir ma vie. À la place, j'appris à bâtir ma vie sur Dieu lui-même. »

Des années plus tard, il fut transporté de joie en découvrant la pratique que lui avait enseignée le swami dans les écrits de Jean Cassien, moine chrétien et Père du désert du IV^e siècle après J.-C. Y était décrite « la pratique consistant à utiliser une seule courte phrase pour atteindre le calme nécessaire à la prière ». Il sentit qu'il était « une nouvelle fois arrivé à la maison, et il retourna à la pratique du mantra ».

Il fut un des premiers à partager ce mode de prière en créant des groupes de méditation, en écrivant des livres et en animant des retraites, pas seulement pour des moines mais pour des gens ordinaires, jeunes et vieux. Après sa mort, Laurence Freeman o.s.b. a repris le flambeau et est devenu le guide spirituel de la Communauté. En 1991, il fonda la Communauté mondiale de méditants chrétiens.