

# détours & des jeux

cette semaine / une petite spiritualité du repos (5/5)

Si le repos en Dieu est l'horizon du chrétien, encore faut-il en trouver les voies. Au XX<sup>e</sup> siècle, le bénédictin John Main a proposé sous le nom de méditation chrétienne un chemin de simplification, de détachement et de silence.

Comment répondre spirituellement à l'agitation et à la fatigue des temps modernes ? Comment tracer un chemin vers le repos alors que tout, autour de nous, promeut la curiosité et l'insatiabilité, la mobilité permanente et la performance, engendrant un niveau de stress inédit. « Nous sommes arrivés à un moment de l'histoire où le stress est devenu universel et un problème très grave. Au point que les gens qui ne sont pas stressés ont l'impression qu'ils ne travaillent pas suffisamment », constate Laurence Freeman, moine bénédictin et directeur de la Communauté mondiale pour la méditation chrétienne (WCCM).

Ce mouvement œcuménique a été créé dans les années 1990 au Canada, dans le sillage du moine bénédictin John Main (1926-1982) pour promouvoir la méditation au sein du christianisme. Ancien diplomate en Asie, John Main y avait découvert les ressources de la méditation. Entré en 1959 à l'abbaye bénédictine de Ealing, à Londres, il découvrit dans les années 1970 les liens entre cette expérience et la prière monastique la plus ancienne, remontant aux écrits de Jean Cassien (IV<sup>e</sup>-V<sup>e</sup> siècle), et vit dans cette rencontre une ressource pour les besoins spirituels du monde séculier.

La méditation chrétienne formulée par John Main s'inscrit dans la longue histoire des pratiques contemplatives de la tradition chrétienne, qui compte nombre de propositions : la *Lectio divina* issue de la vie monastique et centrée sur une méditation des Écritures, la prière du cœur orthodoxe, la pratique de l'oraison dans la famille carmélitaine, la contemplation ignatienne, dans laquelle celui qui prie se plonge dans une scène évangélique pour recueillir les mouvements intérieurs qu'elle suscite en lui...

Telle que reformulée par John Main, la méditation chrétienne



Lecture de la Bible au Mont-Saint-Michel. Bruno Barbey/Magnum Photos

## Méditer pour entrer en repos

consiste concrètement à prendre un temps de vingt à trente minutes maximum chaque jour, matin et soir, dans une posture assise laissée au choix du méditant – en lotus ou demi-lotus sur un coussin ou assis sur un petit banc ou une chaise – le dos toujours droit, à demeurer immobile et à répéter intérieurement au rythme de la respiration

un mantra, « *Maranatha* », « *Viens, Seigneur Jésus* », l'une des plus anciennes prières chrétiennes avec le Notre Père.

La méditation est ici autre chose qu'une technique de relaxation, comme peut l'être la méditation de pleine conscience, qui a ses bienfaits pour lutter contre le stress, reposer le corps et l'esprit, mais ne vise pas la

relation avec Dieu. « *La méditation chrétienne n'est pas une technique, c'est une voie spirituelle et une discipline intérieure, contemplative et quotidienne*, précise Laurence Freeman. *Notre culture est tellement brisée, confuse, stressée, violente et polarisée que nous avons besoin d'une discipline spirituelle librement choisie.* »

Cette pratique se présente tout à la fois comme un chemin de silence, de simplification et d'intériorisation. « *La méditation conduit à laisser tomber les pensées, l'imaginaire, les concepts*, poursuit le directeur de la Communauté mondiale pour la méditation chrétienne. *À libérer notre conscience de la compulsivité de nos peurs, de nos activités, de nos projets, et à suivre l'enseignement de Jésus dans son Sermon sur la montagne qui nous dit : entrez dans votre chambre intérieure, laissez tomber les anxiétés, rejetez vos peurs et permettez à vos cœurs d'être en repos.* » John Main avait conscience du caractère rebutant de cette propo-

sition pour l'ego, pour notre « *appétit si insatiable pour l'auto-analyse, pour le retour sur nous-mêmes qui se travestit souvent en spiritualité* », écrit-il dans *Le Chant du silence* (1). Dans la méditation, le repos naît du décentrement de soi et de l'entrée dans le présent de Dieu. Dans *Un mot dans le silence* (2), John Main en parle comme d'une prière « *qui transcende la complexité et rétablit l'unité* », un « *moyen très simple par lequel nous nous mettons peu à peu en paix avec nous-mêmes afin d'être capables d'éprouver la paix de Dieu en nous* ». « *Nous entrons alors dans un repos mais c'est un repos énergisé, qui ne se caractérise pas seulement par l'absence de conflits, mais par l'énergie de la joie* », commente Laurence Freeman.

**Élodie Maurot**

(1) Médiaspaul, 2013.

(2) Pocket, 2015.

**La semaine prochaine**  
**Le masque entre en scène**

Un mot vénéré que les premiers moines utilisaient pour décrire la méditation était quies : le repos, être tranquille, être immobile. Dans ce moment de quies, vous ne vous inquiétez pas de ce que vous allez faire, vous pensez seulement à être.

**John Main**  
*Le Chant du silence*