



## ***Le fondement de notre tradition, par Kim Nataraja***

Dans cette nouvelle série d'« enseignements hebdomadaires », je me concentrerai sur quelques textes essentiels de John Main et Laurence Freeman, que je recommande à tous ceux qui s'intéressent vraiment à la méditation dans notre tradition.

Je voudrais commencer par le livre de John Main, *La méditation chrétienne, conférences de Gethsémani*. John Main y raconte comment il a découvert la pratique simple de la méditation, alors qu'il travaillait pour le service colonial britannique à Malaya (actuelle Malaisie) depuis 1954. Dans le cadre de son travail là-bas, il rencontra un moine hindou, Swami Satyananda, qui dirigeait un ashram et l'école d'un orphelinat et « il fut impressionné par la paix et la sagesse tranquille » qu'il dégageait. Après la partie professionnelle de leur rencontre, ils commencèrent à parler de religion et du mode de prière de chacun. Pour le Swami, c'était la méditation, mais la seule méditation que John Main connaissait alors était la méthode ignatienne de méditation, un mode discursif de prière qui consiste à se servir de ses sens et son imagination pour visualiser un épisode particulier des Écritures. Le Swami expliqua que sa façon de méditer était tout à fait différente : « La méditation est très simple ... tout ce que vous avez à faire est de méditer ... Pour méditer, il faut être en silence ; il faut être immobile ; et il faut se concentrer. Dans notre tradition, nous connaissons une façon de parvenir à ce calme et cette concentration. Nous utilisons un mot que nous appelons un mantra. Ce qu'il faut faire pour méditer, c'est choisir ce mot et ensuite le répéter, fidèlement, avec amour et continuellement. La méditation n'est que cela. Je n'ai vraiment rien d'autre à vous dire. Et maintenant, méditons. » Le Swami expliqua que, contrairement à la méditation ignatienne dont John Main avait l'habitude, « vous ne devez avoir à l'esprit aucune pensée, aucune parole ni image. Le seul son sera le son de votre mantra. »

Le Swami poursuivit en disant que la résonance de ce son conduirait à l'intégration de tout notre être et à la découverte de l'unité profonde que nous possédons avec toutes les créatures, l'ensemble de la création et Dieu. Selon ses termes, la méditation conduirait finalement à une prise de conscience « de l'Esprit de l'univers qui demeure dans notre cœur ». Ces paroles touchèrent John Main, car lui aussi, en tant que chrétien, croyait profondément en la même chose : l'Esprit d'amour du Christ demeure dans notre cœur. Puisque John Main était catholique, le Swami l'aida à choisir un mantra chrétien dont l'essence approfondirait sa foi. Nous pouvons constater combien cela fut vrai, puisque que cinq ans plus tard, il devint moine en rejoignant l'abbaye bénédictine d'Ealing.

Au fil des années, j'ai rencontré des gens qui considéraient cette initiation de John Main à la méditation en Malaisie comme une preuve que cette façon de prier était importée de l'Orient, basée sur l'Advaita hindoue, la non-dualité, et que par conséquent, elle n'était pas à leurs yeux authentiquement chrétienne. Mais c'est un

malentendu : l'essentiel de leur rencontre concerna la véritable pratique de la méditation et non un débat sur les croyances de la foi hindoue. De plus, ce mode de prière est universel ; on retrouve cette discipline dans toutes les grandes religions et traditions de sagesse. Elle ne dépend pas d'une croyance ou d'un dogme, mais de l'expérience pratique. Ce n'est que bien des années plus tard, en 1970, que John Main découvre cette voie de prière dans la tradition chrétienne, dans les écrits de Jean Cassien, comme nous le verrons la semaine prochaine.