

John  
**MAIN**



**MÉDITER CHAQUE JOUR  
ET TROUVER  
LA PAIX INTÉRIEURE**

Préface de  
Laurence Freeman



**RIVES SPIRITUELLES**

Extrait de la publication

**LE PASSEUR**  
ÉDITEUR



COLLECTION « RIVES SPIRITUELLES »

DU MÊME AUTEUR

*La Méditation chrétienne, conférences de Gethsémani*, Méditation chrétienne du Québec, 1997.

*Le Chemin de la méditation*, Bellarmin, 2001.

*Un mot dans le silence, un mot pour méditer*, Le Jour, 2011.

*Le Chant du silence*, Médiaspaul, 2013.

*En quête de sens et de profondeur*, Méditation chrétienne du Québec, 2013.

John Main

Méditer chaque jour  
et trouver la paix intérieure

Traduit de l'anglais par  
Martine Huguet et Dominique Lablanche

Préface de Laurence Freeman

**LE PASSEUR**  
ÉDITEUR

[www.lepasseur-editeur.com](http://www.lepasseur-editeur.com)

Titre original : *Silence and Stillness in Every Season*.

© Paul Harris, 2010.

© Laurence Freeman, 2010, pour la préface.

© Le Passeur, 2014, pour la traduction française.

ISBN : 978-2-36890-066-6

## PRÉFACE

L'IDÉE de la méditation et les concepts qui la décrivent sont d'une parfaite simplicité. John Main avait coutume de dire qu'il n'était pas nécessaire de maîtriser une technique complexe ni de lire quantité de livres pour apprendre à méditer ; mais la qualité de l'idée et des concepts est extrêmement subtile, comparée à la plupart des autres pratiques qu'il nous faut acquérir. Au sens où l'entend et l'utilise John Main, « simple » ne veut absolument pas dire « facile ».

Comme nous l'apprennent bien d'autres disciplines – manger sainement, étudier ou faire du sport –, une forte motivation qui nous pousse à *vouloir* apprendre doit se doubler d'une profonde intuition qui nous aide à comprendre *pourquoi*. Rien de plus facile que de se lancer dans une nouvelle pratique idéaliste, mais la simplicité requise pour persévérer et pour qu'elle devienne partie intégrante de notre vie quotidienne est un véritable défi et a besoin de temps pour se développer.

John Main disait qu'il fallait être sérieux pour apprendre à méditer, il ne fallait pas être grave et imbu de soi-même, ni exagérément porté sur la technique, ni confondre la méditation avec des pratiques complémentaires, physiques ou mentales. Le sérieux, disait-il, mène à la joie. Et la joie est le moyen par excellence de tout apprentissage efficace. Par sérieux, John Main voulait simplement dire la pratique. La pratique biquotidienne, disait-il, est l'assise de notre cheminement. Mais concernant les délais, il était réaliste. Certaines personnes n'ont pas de difficulté à observer cette discipline

journalière ; d'autres luttent pendant des années avant d'y arriver. Dans le domaine spirituel, le processus d'apprentissage lui-même enseigne le sens de l'acceptation de soi et de la patience. Le temps nécessaire n'est pas très important ; ce qui importe est que nous soyons en route. Mais plus vite nous trouverons notre rythme de croisière et mettrons en place ces méditations du matin et du soir, mieux ce sera pour nous et pour notre travail dans le monde.

Il nous faut remplacer le perfectionnisme, fléau de toute croissance spirituelle, par l'humilité et la simplicité. De cette façon, nous recommençons simplement, et ne cessons de commencer. Nous avons autant que possible besoin d'être aidés, et John Main nous rassure : tout ce dont nous avons besoin nous sera donné le moment venu. C'est ce que j'ai vécu au sein de la communauté créée par John Main il y a trente-cinq ans. Bien souvent, l'aide arrive lorsqu'on a abandonné tout espoir, à la onzième heure. Mais si l'on ne baisse pas les bras, Il ne nous abandonne pas non plus.

Ce livre de lectures quotidiennes de John Main peut se lire à la première ou à la onzième heure du jour, avant ou après chaque méditation, être intégré au rituel qui est toujours une aide à tout apprentissage, ou bien être consulté au hasard. La sélection des textes est faite de manière à ce que chaque année voie se renouveler le pèlerinage, nous rappelant que nous sommes tous des débutants. Paul Harris a également choisi et placé ces lectures en fonction du déroulement de l'année liturgique de manière à en approfondir la portée. En tant que moine, John Main vivait chaque journée avec cette sensibilité particulière au temps sacré. Accompagnés tout au long de notre chemin quotidien par sa sagesse et sa bienveillance, nous marchons avec un compagnon qui nous inspire, nous maintient éveillés et nous fait avancer.

Laurence FREEMAN, OSB.  
Pâques 2010.

## AVANT-PROPOS

Ce recueil de méditations quotidiennes par le moine bénédictin Dom John Main (1926-1982) vient étayer la grande inspiration que ses causeries enregistrées sur cassettes ont donnée à tant de personnes en recherche d'un chemin spirituel de contemplation à la fin du xx<sup>e</sup> siècle. John Main a toujours souligné la nécessité d'avoir un guide ou maître spirituel qui nous conduise à la discipline quotidienne de silence, d'immobilité et de simplicité dans la prière.

Un mystère recouvre toute relation personnelle et notamment entre un enseignant et un disciple. Très souvent, les personnes qui sont à la recherche d'un chemin spirituel évoquent l'importance d'un certain ouvrage de John Main ou l'influence de sa voix entendue pour la première fois. Mais lui-même n'a cessé de renvoyer à un maître qui le dépasse : Jésus. Il était fermement convaincu que l'Esprit était le tout premier maître. Mais en nous souvenant du rôle de l'Esprit, nous devons aussi être conscients que Dieu utilise les talents créateurs des êtres humains pour faire Son œuvre sur la terre. À chaque époque, Dieu fait se lever des *maîtres*, et au xx<sup>e</sup> siècle, John Main continue de guider des hommes et des femmes de par le monde vers « un royaume au-delà des mots et des noms » : sur la voie pérenne de la prière contemplative.

Certains exemples de l'influence spirituelle de John Main figurent dans l'ouvrage *John Main par ceux qui l'ont connu*. Tom Abraham, un des premiers membres laïcs du groupe

de méditation créé à l'abbaye d'Ealing à Londres, y relate sa première rencontre avec John Main :

Quand il commença à parler de la méditation, ce fut avec autorité, avec assurance et sans tergiverser. Son message était clair, simple et direct. Il était le maître que je cherchais. Tout ce que je puis dire, c'est que la voie du mot de prière, ce grand saut d'amour inconditionnel, a définitivement changé ma vie.

Le père irlandais Patrick Murray se souvient du jour et de l'heure où il entendit John Main pour la première fois sur une cassette : c'était le 25 juin 1979 à 15 h 30 à Dar es Salaam, en Afrique :

Dès que j'entendis la voix de John Main, le son même, la tonalité de sa voix eurent un profond retentissement dans tout mon être. En l'écoutant expliquer le sens du mot de prière (que je ne comprenais pas pleinement à l'époque), quelque chose en mon for intérieur me disait que tout cela avait un sens. Je sentais au plus profond de moi que même si je ne comprenais pas, il disait quelque chose d'important, et que j'aimerais rencontrer cet homme.

Jill Black, qui vit dans la Barossa Valley, au nord d'Adelaide en Australie, relate l'épisode suivant :

Il y a environ cinq ans, une sœur de la Miséricorde me remit un exemplaire du livre de John Main, *Un mot dans le silence, un mot pour méditer* en m'incitant à le lire. J'emportai le livre chez moi, le posai sur ma table de nuit, puis je l'évitai pendant des semaines. Je savais qu'il était là, mais j'étais physiquement incapable de l'ouvrir. Rétrospectivement, je suis sûr que je savais intuitivement combien il changerait ma vie. Lorsque je me mis enfin à le lire, je fus stupéfait : j'y trouvai les réponses à toutes mes questions, tout ce que j'avais demandé à Dieu. Tant de gens de par le monde ont ressenti la même chose, attendant toute leur vie d'entendre l'enseignement de John Main ! Là réside son génie : il parle d'une voix authentique, au point que ses auditeurs n'ont aucun doute qu'il parle d'une expérience de Dieu « authentique ».

Peut-être que ce que disent Tom, le père Patrick et Jill peut se résumer aux paroles inspirées de saint Paul dans sa Lettre aux Corinthiens (1 Co 2, 4-5) :

Ma parole et mon message n'avaient rien des discours persuasifs de la sagesse : c'était une démonstration d'Esprit et de puissance, pour que votre foi reposât, non sur la sagesse des hommes, mais sur la puissance de Dieu.

Paul HARRIS,  
Ottawa, Canada.



1<sup>er</sup> janvier

L'ESSENTIEL à savoir sur la méditation est *comment* méditer. Il importe aussi, je pense, de savoir *pourquoi* il faut méditer ; mais en premier lieu, il faut savoir quoi faire. Laissez-moi vous le rappeler, pour que les choses soient aussi claires que possible dans votre esprit. Choisissez le lieu le plus calme que vous puissiez trouver. Concernant la posture, la règle de base est de s'asseoir en ayant le dos droit. Asseyez-vous par terre, ou sur une chaise à dossier droit, et gardez la colonne vertébrale aussi verticale que possible. Fermez doucement les yeux.

Pour méditer, il est nécessaire de choisir un mot de prière, et celui que je vous propose est *maranatha*. Répétez-le simplement, doucement, dans le silence de votre cœur, au plus profond de votre être, et ne cessez pas de le répéter. Écoutez-le comme un son. Prononcez-le, articulez les syllabes en silence, distinctement, mais écoutez-le comme un son. Si vous le pouvez, vous devez méditer chaque matin et chaque soir. Je pense qu'il est vrai de dire que vous n'apprendrez jamais à méditer tant que vous ne méditez pas tous les matins et tous les soirs. Il faut simplement que vous réserviez cet espace dans votre emploi du temps.

*Le Chant du silence*

2 janvier

LA méditation est une manière de rejoindre notre propre centre, d'accéder aux fondements de notre être, et d'y demeurer, immobile, silencieux, attentif. La méditation est par essence une façon d'apprendre à devenir éveillé, à être pleinement vivant et calme. La voie qui mène à cet éveil est le silence et l'immobilité. C'est un véritable défi pour les hommes et les femmes de notre époque, parce que la plupart d'entre nous ont très peu d'expérience du silence ; or le silence peut être terriblement menaçant pour nous qui vivons dans une culture envahie par le bruit des médias. Il faut s'habituer au silence. Ainsi la voie de la méditation est une voie où l'on apprend à répéter intérieurement une parole dans son cœur.

Je pense que ce que nous avons tous à apprendre n'est pas tant de devoir créer le silence. Le silence est au-dedans de nous. Ce que nous avons à faire est d'entrer en lui, de le laisser s'installer, de nous faire silence. Le but et le défi de la méditation est de nous permettre de devenir assez silencieux pour laisser ce silence intérieur émerger. Le silence est le langage de l'esprit.

Apprendre à réciter son mot de prière, en laissant derrière soi tous les autres mots, idées, images et phantasmes, c'est apprendre à entrer en présence de l'Esprit qui demeure dans notre cœur profond, qui y demeure dans l'amour. L'Esprit de Dieu réside en nos cœurs en silence. Et avec humilité et foi, nous devons entrer dans cette présence silencieuse.

L'objectif primordial de la méditation chrétienne est de permettre à la mystérieuse et silencieuse présence de Dieu de devenir de plus en plus, non seulement une réalité, mais *la* réalité de nos vies ; de la laisser devenir cette réalité qui donne sens, forme et direction à tout ce que nous faisons, à tout ce que nous sommes.

*Un mot dans le silence, un mot pour méditer*

IL est très difficile de définir ce qui amène une personne à vouloir méditer. Cela m'a toujours déconcerté. Il semble y avoir tellement de raisons pour lesquelles les gens se mettent à méditer. Mais je pense qu'il n'y en a qu'une pour laquelle ils continuent. On pourrait la décrire comme un engagement croissant à vivre dans le réel.

Plus on médite et plus on persévère, malgré les difficultés et les faux départs, et plus il devient clair que l'on *doit* continuer si l'on veut mener sa vie d'une manière sensée et profonde. Il ne faut jamais oublier la voie de la méditation : réciter son mot du début à la fin de la période de méditation. C'est fondamental, axiomatique, et ne laissez rien vous dissuader de cette vérité. Au cours de vos lectures, il se peut que vous rencontriez toutes sortes de variantes et d'alternatives. Mais la discipline, l'ascèse de la méditation nous adresse cette exigence absolue : nous devons abandonner complètement notre moi, nous devons abandonner complètement nos pensées, nos analyses et nos sentiments, afin d'être totalement à la disposition du Tout-Autre. Et nous devons le faire d'une manière absolue, c'est ce que le mot de prière exige de nous : de le dire du début à la fin, en toute simplicité et avec une absolue fidélité.

*Le Chant du silence*

4 janvier

LES maîtres de la prière ont maintes fois résumé leurs conseils pratiques dans cette simple injonction qu'on peut lire dans *Le Nuage de l'inconnaissance*<sup>1</sup> : « Dis ton mot. Il te suffit de choisir un mot bref d'une seule syllabe. Ensuite, fixe-le dans ton cœur, afin qu'il ne s'en détache pour rien au monde. Grâce à ce mot, tu vas pouvoir supprimer les pensées de toutes sortes. »

Dans sa célèbre lettre de Michaelmas écrite à Downside en 1920, le père abbé Chapman décrit l'usage simple et fidèle d'un mantra, découverte qu'il dut à sa persévérance courageuse dans la prière plutôt qu'à l'enseignement de ses professeurs. Il avait redécouvert une tradition de prière ancestrale simple qui s'était transmise au monachisme occidental par l'intermédiaire de Jean Cassien à la fin du IV<sup>e</sup> siècle. Cassien lui-même l'avait reçue des saints hommes du désert, qui faisaient remonter son origine aux temps apostoliques.

Dans la prière chrétienne, la persistance d'une tradition de répétition d'un mot tient avant tout à son extrême simplicité. Elle répond à toutes les exigences des maîtres en matière de prière, parce qu'elle nous conduit à un calme harmonieux et attentif du mental, du corps et de l'esprit. Cela ne requiert aucun talent ou don particuliers, hormis une intention sérieuse et le courage de persévérer. « Personne, affirme Cassien, n'est tenu à l'écart de la pureté du cœur parce qu'il ne sait pas lire, et une simplicité rustique ne peut y faire obstacle, car elle est à la portée de tous, à condition d'avoir la volonté, par la constante répétition de cette formule, de garder l'esprit et le cœur attentifs à Dieu. »

Notre mot est l'antique prière araméenne « *Maranatha*, *Maranatha* », « Viens, Seigneur, viens, Seigneur Jésus. »

*Un mot dans le silence, un mot pour méditer*

---

1. Anonyme anglais du XIV<sup>e</sup> siècle, *Le Nuage de l'inconnaissance*, Le Cerf (coll. « Sagesses chrétiennes »), 2004.

DANS la nature, toute croissance doit être solidement enracinée pour être durable. Il est de même demandé à chacun d'entre nous d'être solidement enraciné dans le Christ. Je pense qu'en réalité la méditation est un retour à notre innocence originelle. Les Pères de l'Église décrivaient cette voie comme la « pureté du cœur ». Jésus nous demande de la trouver, débarrassée de l'égoïsme, des images et du désir.

La méditation nous conduit à la clarté qui provient de la simplicité originelle et éternelle. Ainsi, nous nous contentons d'être simplement avec Lui, de prononcer notre mot, notre unique parole, du début à la fin de notre méditation, simplement et comme des enfants.

Commencer à méditer ne demande rien de plus que la détermination à commencer. Commencer à découvrir nos racines, notre potentiel, commencer à revenir à notre source. Or, c'est Dieu notre source. Dans la simplicité de la méditation, au-delà de toute pensée et de toute imagination, nous commençons à découvrir en toute simplicité que nous sommes en Dieu, nous commençons à comprendre que nous sommes en Dieu de qui nous tenons la vie, le mouvement et l'être. Nous tentons de décrire cette conscience croissante que nous découvrons dans le silence et l'engagement quotidien comme une « conscience unifiée ».

La méditation est précisément cet état de simplicité, lequel est le développement pleinement mature de notre innocence originelle... La merveille du message chrétien est que chacun est invité à partager ce même état d'union simple et aimante avec Dieu. C'est ce que Jésus est venu annoncer et réaliser. C'est ce à quoi chacun de nous est invité à s'ouvrir.

*Le Chemin de la méditation*

6 janvier

**R**ENCONTRER et méditer avec tant de personnes qui effectuent l'extraordinaire et magnifique pèlerinage de la méditation dans le cours habituel de leur vie quotidienne me montre plus clairement que jamais la véritable nature de ce cheminement que nous faisons ensemble. Nous savons que c'est un chemin de foi, d'expansion de la capacité d'aimer et d'être aimé ; et donc aussi d'expansion de la capacité de voir la réalité.

Nous savons également que c'est une voie qui demande une foi de plus en plus grande. Plus l'on s'approche du sommet des montagnes, plus elles sont escarpées et plus le sentier se rétrécit, mais plus, aussi, l'horizon s'élargit, nous inspire et nous rend humble, nous fortifiant pour l'engagement plus profond qu'exige la dernière étape de l'escalade...

La méditation, chemin d'une vie centrée avec fidélité et discipline sur la prière, nous fait entrer dans cette expérience vraie de l'esprit, de l'Esprit avec un E majuscule. Comme toute personne qui suit cette voie ne tarde pas à le découvrir par elle-même, le pèlerinage se fait de plus en plus exigeant à chaque pas. Plus notre capacité de recevoir la révélation augmente, plus nous sommes naturellement portés à y répondre, à nous y ouvrir, avec plus de générosité, plus de désintéressement.

Chose étrange et merveilleuse : cette exigence ne ressemble à aucune autre. La plupart de celles qui nous sont faites semblent limiter notre liberté, mais celle-ci n'est rien de moins qu'une invitation à entrer dans la pleine liberté de l'esprit, la liberté dont nous jouissons lorsque nous nous sommes détournés du moi. Ce qui paraît être l'exigence d'un abandon absolu est en réalité l'occasion d'une réalisation infinie de notre potentiel. Mais pour comprendre cela, nous ne pouvons faire abstraction du fait que l'exigence est absolue et que, par conséquent, notre réponse doit l'être également.

*The Present Christ*

7 janvier

LA méditation n'est pas le temps des paroles, aussi belles et sincères soient-elles. Lorsque nous entrons progressivement dans cette profonde et mystérieuse communion avec Dieu, toute parole devient complètement superflue. Pour entrer dans cette sainte et mystérieuse communion avec la parole de Dieu qui demeure en nous, il nous faut d'abord avoir le courage d'être de plus en plus silencieux. Dans un silence profond, créateur, nous rencontrons Dieu d'une manière qui transcende tous les pouvoirs de l'intellect et du langage. Nous devons écouter, nous concentrer, être là plutôt que penser.

Le silence est absolument nécessaire à l'esprit humain s'il veut vraiment s'épanouir, et pas seulement s'épanouir, mais être créateur, apporter une réponse créative à la vie, à notre environnement, aux amis ; parce que le silence donne à notre esprit de l'espace pour respirer, de l'espace pour être. Dans le silence, on n'a pas besoin de se justifier, de se trouver des excuses, d'essayer d'impressionner qui que ce soit. Il suffit d'être, et c'est la plus merveilleuse des expériences quand on y accède. Ce qu'elle a de merveilleux, c'est qu'elle vous laisse entièrement libre. Vous n'essayez pas de jouer un rôle. Vous n'essayez pas de répondre aux attentes de qui que ce soit.

*Un mot dans le silence, un mot pour méditer*

8 janvier

TOUT au long de l'histoire chrétienne, des hommes et des femmes de prière ont rempli une mission particulière en amenant leurs contemporains, et les générations suivantes, à la même illumination, la même renaissance dans l'Esprit prêchée par Jésus. L'un d'eux, Jean Cassien, au IV<sup>e</sup> siècle, peut à bon droit être considéré comme l'un des maîtres spirituels les plus influents d'Occident. Son importance particulière en tant que maître et inspirateur de saint Benoît et donc de tout le monachisme occidental tient au fait qu'il a introduit la tradition spirituelle de l'Orient dans l'expérience vécue de l'Occident.

C'est en écoutant avec une totale attention l'enseignement du saint abbé Isaac que, pour la première fois, le cœur de Cassien s'est enflammé pour la prière et qu'il a pris la ferme résolution d'y persévérer. L'abbé Isaac parlait avec éloquence et sincérité mais, comme l'explique Cassien à la fin de sa *Neuvième Conférence* : « Les discours du vénérable Isaac nous avaient frappés d'étonnement, plutôt que rassasiés, car on ne nous avait bien fait voir encore que l'excellence de la prière ; mais par quel procédé et quelle vertu intime, elle peut devenir continuelle, c'était un secret, nous le sentions, que ce premier entretien ne nous avait pas entièrement livré<sup>1</sup>. »

Après quelques jours, Cassien et Germain sont donc retournés en toute humilité vers l'abbé Isaac pour lui poser cette simple question : « Comment devons-nous prier ? Enseigne-nous, montre-nous. » La réponse de l'abbé Isaac à cette question, qui fait l'objet de la *Dixième Conférence*, a eu une influence décisive jusqu'à nos jours sur la manière occidentale de comprendre la prière.

Les aspects connexes de la prière, celui de la pauvreté et celui de la rédemption, amènent Jean Cassien à nommer l'état auquel nous accédons dans la prière une « pauvreté éminente ». « Oui, écrit-il, que l'âme revienne sans cesse à cette parole, jusqu'à ce qu'elle ait acquis la fermeté de refuser et rejeter loin de soi les richesses et les amples avoirs de

---

1. *Conférence IX*, 36.

## SOURCES

### Ouvrages de John Main

- Letters from the Heart*, Crossroad, 1982.  
*The Present Christ*, Darton, Longman and Todd, 1985.  
*The Heart of Creation*, Darton, Longman and Todd, 1988. Crossroad, 1988. Canterbury Press, 2007.  
*Community of Love*, Darton, Longman and Todd, 1990. Medio Media, 2010.  
*Un mot dans le silence, un mot pour méditer*, Le Jour, 1995.  
*La Méditation chrétienne, conférences de Gethsémani*, Méditation chrétienne du Québec, 1997.  
*Le Chemin de la méditation*, Bellarmin, 2001.  
*Le Chant du silence*, Médiaspaul, 2013.

### Conférences de John Main enregistrées

- Christian Meditation : The Essential Teaching*, The World Community for Christian Meditation.  
*In the Beginning*, The World Community for Christian Meditation.  
*Being on the Way*, The World Community for Christian Meditation.  
*World Made Flesh*, The World Community for Christian Meditation.  
*The Door to Silence*, The World Community for Christian Meditation.  
*The Last Conferences*, The World Community for Christian Meditation.  
*Communitas* (Vol. 1-5), The World Community for Christian Meditation.  
*Fully Alive*, The World Community for Christian Meditation.

