



(Photo : Laurence Freeman, Allemagne)

Sagesse du jour

(2020-07-10)

Nous avons tous, surtout au début, fait tant d'histoires pour méditer deux fois par jour. Cela représente tellement, et John Main dit que c'est un minimum. Mais c'est un minimum efficace. Cela changera votre vie. Faites-le, sans forcer. Dans la première ferveur des conversions, certains disent parfois qu'ils vont en faire un marathon et aimeraient méditer dix fois par jour. Avec une expérience suffisante de la pratique minimale, vous pourrez ensuite tout naturellement passer à une pratique un peu plus intensive sans avoir l'impression que ce soit trop. C'est donc à ce stade que Cassien cite la célèbre phrase de Saint Antoine du Désert : "Le moine qui sait qu'il prie ne prie pas vraiment, le moine qui ne sait pas qu'il prie prie vraiment". Il reprend un thème très important de la spiritualité chrétienne, en soulignant que Jésus parle d'une forme d'innocence en disant que votre main gauche ne doit pas savoir ce que fait votre main droite. Cassien utilise ce mot d'"innocence" très souvent. Le P. John utilise le mot "simple", qui a un sens réel. Il signifie que nous ne nous analysons pas consciemment ou que nous ne nous forçons pas.

*(The Tradition of Meditation for a Time of Crisis, Laurence Freeman OSB)*