



(Photo : Laurence Freeman, Turquie)

Sagesse du jour

(2020-07-14)

Je pense aussi que le P. John a apporté une contribution importante à la tradition à un niveau plus pratique ou technique, pourrait-on presque dire, dans sa façon de parler du mantra. Cassien dit simplement : "dites le mot continuellement tout au long de la journée". Dans le contexte de notre vie de citadins modernes, John Main écrit qu'il faut méditer au moins deux fois par jour, mais si vous le faites, vous constaterez que la façon dont vous dites le mantra évolue et devient plus subtile. Puis progressivement, à mesure qu'il descend dans le cœur, c'est-à-dire que nous commençons à décéraliser notre conscience, à sortir de la tête, le mot se met à résonner davantage dans le cœur et finalement, dit-il, nous nous mettons à l'écouter. C'est alors, disait-il, que notre méditation débute vraiment. C'est alors que nous commençons, en écoutant, parce que l'attention se détourne vraiment de nous. Et alors, dit-il, au moment choisi par Dieu, vous pouvez être conduits à des moments de ce que Cassien appelle la "prière pure", la prière de feu, d'union, où nous ne savons pas que nous prions, et c'est alors que nous prions vraiment.

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