



(Photo : Laurence Freeman, France)

Sagesse du jour

(2020-10-18)

Pour les Pères du désert, la distraction est presque équivalente au péché originel. Ils étaient effarés d'être allés au désert, d'avoir tout abandonné, de pratiquer une grande austérité et une grande ascèse, et pourtant de ne pas arriver à y échapper. On se rend compte à quel point ils ont été effarés par la découverte de leur propre distraction. La grande question pour Cassien lors de la *Dixième Conférence* est donc celle-ci : comment sortir de cet esprit errant, distrait et inconstant. Comment dépasser les images et les pensées qui traversent constamment le niveau de conscience superficiel ? Cassien enseigne alors la tradition du mantra dans le christianisme. Il l'appelle une "formule", un court verset. Il dit que cette tradition éprouvée (il insiste sur le fait que l'autorité de cette tradition remonte aux temps des apôtres) est une pratique qui a démontré qu'elle conduit l'esprit de la distraction à l'immobilité. "Prenez un seul verset". Il recommande : "Dieu, viens à mon aide". "Répétez-le continuellement", dit-il, "encore et encore, en le faisant descendre dans le cœur. Et par la répétition constante de ce seul verset, vous arriverez facilement à la première des béatitudes, à la pauvreté de l'esprit."

(*Why are we here?* par Laurence Freeman OSB)