



(Photo : Laurence Freeman, Malaisie)

Sagesse du jour

(2020-10-29)

Le mantra ou formule n'est donc pas une pilule magique ni une technique, c'est une discipline qui doit être intégrée dans un système et une conscience spirituelle. Il est clair que dans la *Dixième Conférence* de Cassien, cette méthode de prière se développe par exemple à partir de la pratique monastique de la *lectio* où nous lisons l'écriture non seulement avec un esprit rationnel et analytique mais avec un cœur plus intuitif et attentif. Dans la *lectio*, il est bien sûr très courant de prendre de courts passages du texte que nous lisons. Plutôt que d'essayer de parcourir vingt pages à chaque *lectio*, nous goûterons peut-être davantage de rester sur une phrase ou quelques versets et de les ruminer. Les premiers pères parlaient de rumination. Alors quoi de plus naturel que de passer, comme le recommande Cassien, à une étape de prière encore plus simple où nous choisissons un seul verset ou un seul mot de l'Écriture et restons continuellement avec lui à un certain niveau et à un certain moment de la prière.

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