



La découverte de l'enseignement de Jean Cassien, par Kim Nataraja

Lorsque John Main devint moine, on lui « donna une autre méthode de méditation que, dans [son] nouvel état de novice bénédictin, [il] accepta par obéissance ». Il précise, dans les *Conférences de Gethsémani* : « Je considère rétrospectivement cette période de ma vie comme une grande grâce. À son insu, mon maître des novices m'enseignait le détachement au cœur même de ma vie. J'apprenais à me détacher de la pratique qui était pour moi ce qu'il y a de plus sacré et sur quoi j'avais cherché à fonder ma vie. Au lieu de cela, j'apprenais à fonder ma vie sur Dieu lui-même. ... Dieu ne me laisserait pas errer pour toujours dans le désert et me ramènerait sur le chemin » Cette confiance se révéla fondée. Je vous laisse découvrir dans le récit de John Main comment il fut conduit vers le livre d'Augustine Baker, *Holy Wisdom*, puis vers les *Conférences de Cassien*. En voici un extrait : « Ce fut avec un délicieux étonnement que je découvris, dans la *Dixième Conférence*, la pratique d'utiliser une seule courte phrase pour accéder au calme nécessaire à la prière : "Ainsi l'esprit chasse et réprime la matière riche et ample de toutes les pensées et se restreint à la pauvreté d'un seul verset". En lisant ces mots de Cassien, ainsi que le chapitre X de cette même *Conférence* sur la méthode de prière continue, j'étais de nouveau arrivé au port et je revins à la pratique du mantra. »

Jean Cassien (365-435) fut fortement influencé par Évagre que, parmi les pères et mères du désert, il révérait le plus. Mais nous voyons, dans ses *Conférences*, qu'il ne s'asseyait pas seulement aux pieds d'Évagre, mais aussi d'au moins quinze autres Abbas et Ammas dont il s'appropriait également l'enseignement. Il assouplit une certaine dureté de l'enseignement du désert, le simplifia et l'adapta au contexte de la Gaule méridionale où, quittant le désert égyptien, il établit deux monastères, l'un pour les hommes et l'autre pour les femmes. En outre, il mit de l'unité dans la diversité en formulant un système de pratique et de pensée cohérent, basé sur les sentences individuelles et sur les enseignements des Abbas et Ammas du désert. Il est véritablement celui qui a apporté la tradition du désert à l'Occident latin et il exerça par là une forte influence sur saint Benoît et sur l'ensemble du mouvement monastique occidental.

Bien que saint Benoît ait recommandé à ses moines de lire Cassien chaque jour, cette pratique fut négligée au cours des siècles dans la tradition bénédictine. John Main et Laurence Freeman l'ont à nouveau portée à l'attention du monde chrétien et de leurs frères et sœurs bénédictins. À son tour, John Main ne prit pas simplement l'enseignement de Cassien tel qu'il l'avait trouvé mais l'adapta également – cette fois pas seulement pour des moines mais pour les femmes et les hommes laïcs du 20^e siècle.

L'enseignement de Cassien, basé sur celui des moines du désert égyptien du 4^e siècle, et celui d'un Swami hindou du 20^e siècle prouvent combien cette manière de prier est universelle. Nous trouvons chez tous deux la même insistance sur l'usage d'une phrase comme aide pour apporter le calme à notre mental agité et empli de pensées. Cassien et le Swami Satyananda considèrent tous deux cette répétition d'une phrase de

prière comme une étape préparatoire importante, une voie de détachement, une manière d'entraîner l'esprit à parvenir sans effort à une attention ferme qui mène à la prière silencieuse, la prière contemplative dont l'objectif ultime est de devenir conscient de la présence aimante de Dieu dans notre cœur.