

L'ANGE DE LA LENTEUR

Anselm Grün, **Petit Traité de Spiritualité au Quotidien**, pp. 166-170

« LA HÂTE est une invention du diable », dit, dans sa sagesse, un proverbe turc. **La paix, la quiétude, nous les qualifions de « célestes ».** **L'ange de la lenteur peut raviver en nous le souvenir de cette vertu paradisiaque.** Le roman qui traite de la « découverte de la lenteur » est devenu un livre phare. À l'évidence, son auteur, Sten Nadolny, a touché le point sensible de notre temps, et sa nostalgie profonde. Non seulement les nerfs de beaucoup de nos contemporains sont à vif, sous l'effet d'un stress permanent, mais même nos âmes subissent des dommages en raison de notre hâte fébrile, de la pression implacable qu'exerce sur nous la nécessité de gérer le temps. S'il faut que tout aille toujours plus vite, si l'on s'efforce, dans le déroulement de son travail, d'économiser minute après minute, si l'on ne se permet plus aucune pause, si l'on ne cesse d'appuyer sur l'accélérateur, alors **un correctif s'impose : découvrir la lenteur.** Il y a bien des choses à découvrir en même temps que la lenteur et le calme, et à travers eux. Nous avons besoin de ralentir !

Si nous observons une panthère dans sa cage, nous admirons la lenteur souveraine de ses mouvements. Nous savons que dès l'instant suivant elle est capable de se jeter sur une proie, avec une rapidité incroyable. Mais elle a le temps, elle prend son temps. Chez nous, le temps c'est de l'argent. Nous devons en économiser le plus possible pour le réserver à des occupations plus importantes. **Or la question est de savoir ce qui est pour nous le plus important.** Avec ce qu'il nous reste de temps disponible, bien souvent nous ne pouvons même pas entreprendre quoi que ce soit. Presque toujours, nous nous sentons talonnés. Mais où allons-nous ? Nous sommes devenus les victimes de notre propre agitation fébrile; c'est ainsi qu'elle finit par s'insinuer jusque dans notre temps libre. Là aussi, il nous faut accumuler le maximum d'expérience vécue dans un minimum de temps. Or cette accélération permanente fait que bien des gens désapprennent à vivre, à éprouver encore quoi que ce soit. Ils ne se sentent vivants qu'au milieu de la plus grande agitation; la vie elle-même, ils ne la perçoivent plus. Ils n'ont plus de perception d'eux-mêmes, de leur souffle, de leur corps, des mouvements de leur cœur. Or « l'oisiveté est la mère de tout amour », comme l'a écrit la poétesse Ingeborg Bachmann.

À cette oisiveté-là, on peut s'entraîner dans le courant même du quotidien. Marcher lentement, percevoir consciemment chaque pas que l'on fait, ne pas se laisser presser - par quoi que ce soit -, cela nous permet d'être tout entiers dans l'instant présent, nous le fait vivre avec intensité, et nous conduit vers la paix intérieure. **La lenteur a sa beauté propre.** /.../ Pour la philosophie stoïcienne, notre vie est une fête permanente. **Nous fêtons le fait d'être des hommes, dotés d'une dignité divine. Dans la lenteur de nos mouvements, nous percevons quelque chose de cette fête.** Nous marchons lentement, nous abordons les choses avec lenteur, nous nous laissons le temps qu'il faut pour une conversation. Nous prenons le temps de manger, bien lentement, consciemment. Et nous sentons alors toute la saveur des mets; nous sommes capables de savourer. Nous

célébrons une fête même quand nous mâchons lentement une simple tranche de pain. **L'ange de la lenteur se propose de t'initier, ami lecteur, à l'art de vivre avec intensité, à l'art d'être, tout simplement.** Essaie, pour commencer, consciemment, de marcher moins vite, quand, au travail, tu passes de la porte d'un bureau à celle d'un autre. En te promenant, essaie de percevoir chaque pas que tu fais; de sentir que tu touches la terre et que ton pied la quitte. Essaie de prendre ta tasse lentement et consciemment. Le soir, déshabille-toi avec lenteur. Tu verras que tout alors devient symbole; que se défaire de ses vêtements, c'est se défaire du jour qui s'achève et de toutes ses peines. Le matin, essaie de faire lentement ta toilette, de savourer l'eau froide qui te ranime; puis habille-toi avec lenteur. Cette lenteur, elle est prévue dans la liturgie. En revêtant la chasuble, le prêtre dit : « J'endosse le vêtement du salut.» Ainsi tu sauras, ami lecteur, mettre avec un plaisir conscient les vêtements dont tu t'équipes et te pares pour la journée. Et tu pourras remercier Dieu, avec le Psaume 139 : « Je te rends grâce pour tant de prodiges : merveille que je suis, merveille que tes œuvres » (Psaume 139, 14). **C'est ainsi que l'ange de la lenteur veut t'introduire à une vie consciente et attentive, et t'initier à l'art de célébrer ta vie comme une fête permanente.**

