



Sagesse du jour

(2020-03-09)

Les méditants des différentes traditions connaissent les difficultés de la méditation ainsi que ses fruits. Ils savent qu'il y a une raison pour laquelle les gens pratiquent cette discipline qui est exigeante. Nous le faisons parce que les fruits qu'elle apporte dans nos vies sont si étonnants, si enrichissants. Il est assez intéressant, si vous voulez vraiment essayer de définir ou de décrire ces fruits de la méditation, de voir à quel point ils sont décrits dans les différentes traditions de façon similaire. Il existe un texte bouddhiste appelé le Dhammapada qui présente une liste des bienfaits que vous tirez de la méditation, et ils sont très similaires, presque les mêmes mots que les fruits de l'Esprit que St Paul décrit dans la Lettre aux Galates : amour, joie, paix, patience, gentillesse, bonté, fidélité, douceur et maîtrise de soi.

(Spiritualité à un âge séculier, Laurence Freeman OSB)