



(Photo : Laurence Freeman, France)

Sagesse du jour

(2020-03-24)

Dans la méditation, nous passons de l'esprit au cœur. C'est véritablement le grand voyage de l'homme. Sortir du mental pour sortir de notre tête est un premier grand pas parce que nous sommes tout le temps accroché à ce qui se passe dans notre tête. Nous nous retrouvons souvent à répéter des schémas émotionnels négatifs ou des idées négatives. Nous restons bloqués sur nos soucis, nos problèmes, nos angoisses. Certains de nos problèmes favoris peuvent réapparaître et nous recommençons à les ruminer encore et encore. Nous nous laissons très facilement piéger au schéma addictif de l'inquiétude et de l'anxiété. C'est pourquoi Jésus nous dit de ne pas être inquiets dans la prière. Mais ce n'est pas aussi facile à faire qu'il n'y paraît parce que nous sommes très profondément ancrés dans le niveau mental de l'anxiété et de l'inquiétude, ainsi que dans leurs aspects émotionnels. Il se peut aussi que nous soyons simplement dépendants de l'imagination. Nous vivons à une époque où nous sommes, par le biais des médias et de toutes sortes d'autres moyens, pris dans les schémas mentaux addictifs du royaume de l'imagination, ne jouant qu'avec des images, avec des idées imaginaires. C'est en fait une forme d'addiction assez universelle.

(Spiritualité à un âge séculier, Laurence Freeman OSB)