



(Photo : Laurence Freeman, Angleterre)

Sagesse du jour

(2020-03-25)

Quelqu'un m'a dit (je crois que c'était à Manchester où j'ai parlé de l'addiction) : "Qu'est-ce qui vous permet de dire que la méditation n'est pas une addiction ? N'est-ce pas un peu addictif de rester avec le même mot ?" Oui, c'est en effet répétitif. Mais la méditation a pour effet d'accroître votre liberté, pas de la diminuer. Donc c'est répétitif, mais c'est une répétition fidèle, pas une répétition mécanique. L'addiction est mécanique et dégénérative. Vous répétez toujours la même chose, mais vous allez de plus en plus mal. Il n'est peut-être pas si surprenant que le remède à l'addiction lui ressemble, mais qu'en fait il soit complètement à l'opposé. Parce que c'est une répétition fidèle, en disant le mot, vous faites vraiment un pas dans la foi, c'est un acte de foi. Foi en quoi ? La foi en vous-même pour commencer, la foi en la grâce, la foi en cette relation avec la grâce qui est en vous. Donc, vous dites le mot, vous répétez le mot ou le mantra continuellement dans votre esprit et dans votre cœur, du mieux que vous pouvez, en laissant aller vos pensées et vos paroles et en revenant au mot chaque fois que vous êtes distrait.

(Spiritualité à un âge séculier, Laurence Freeman OSB)