



(Photo : Laurence Freeman, Bonnevaux, France)

Sagesse du jour

(2020-03-29)

Au cours de ce parcours, nous nous sentons souvent découragés par nos distractions. J'en ai entendu l'autre jour une merveilleuse description par quelqu'un qui disait qu'il avait médité pendant très longtemps et qu'il était encore distrait. Il en était venu à la conclusion que la meilleure approche qu'il pouvait avoir de ses distractions était simplement de les traiter comme un vieil homme qui regarde ses petits-enfants jouer. C'est une image merveilleuse, ai-je pensé. Une sorte de compassion mais aussi un certain détachement : les laisser jouer, laisser les pensées, laisser les images et les fantasmes courir partout si c'est ce qu'ils veulent ; non pas pour entrer dedans et essayer de les combattre, mais pour rester fidèle et cohérent dans le travail du mantra. En d'autres termes, ne pas juger notre méditation.

(Apparence de l'amour 1 – Aspect of love 1, Laurence Freeman OSB)