



(Photo : Laurence Freeman, France)

Sagesse du jour

(2020-03-30)

Chacun d'entre nous peut être découragé par ses distractions. Parfois, après des années de méditation, certains ont l'impression de ne pas avoir fait de progrès parce que lorsqu'ils s'assoient pour méditer, ils sentent que leur esprit et leur tête sont remplis depuis des années des mêmes absurdités, des mêmes problèmes, de la même pensée obsessionnelle et d'imagination. Cela peut aussi nous amener à réfléchir à notre mode de vie, à nous demander s'il y a dans notre vie des activités ou des pratiques que nous pourrions peut-être changer ou abandonner, qui sont peut-être la cause d'une partie de ces distractions. La méditation nous montre constamment à quel point elle est un mode de vie, et pas seulement une façon de prier. Et si nous nous trouvons constamment distraits, nous pouvons aussi nous interroger et examiner certains aspects de notre mode de vie, certaines des manières dont nous passons notre temps, certaines des façons dont nous encourageons cette distraction. "Ce que vous voulez être au moment de la prière", disaient les Pères du désert, "vous devez être comme ça tout le temps".

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