



(Photo : Laurence Freeman, Bonnevaux, France)

Sagesse du jour

(2020-04-06)

L'un des grands apports de la méditation est de nous relier au sens de notre propre mort, de notre mortalité. Par l'esprit de détachement et d'attention, la méditation transforme profondément la qualité de notre vie. Elle est une simple acceptation et une entrée dans le mystère de la mort. Mourir n'est rien d'autre que lâcher prise. Toute notre vie est en fait une leçon pour apprendre à lâcher prise, et c'est une attitude que nous apprenons par étapes, de différentes manières. Toute notre vie est une préparation à ce lâcher-prise ultime, au moment de la mort, auquel nous sommes censés être prêts, être préparés. Tous ceux d'entre vous qui ont déjà été présents au moment de la mort de quelqu'un savent que ce moment est d'une importance capitale. Toute notre vie est centrée sur ce moment. Le père John disait souvent que notre vie est une préparation à ce moment de la mort. Ce que nous sommes au moment de la mort est d'une grande importance. Notre méditation quotidienne est une expérience de lâcher prise, une expérience de mort à notre instinct de possession, à notre compétitivité, nos préjugés, notre égocentrisme et notre égoïsme. C'est une préparation à ce moment de rencontre totale avec la réalité, ce moment de libération totale.

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