



(Photo : Laurence Freeman, USA)

Sagesse du jour

(2020-05-01)

Dans l'immobilité de la méditation, nous nous confrontons à l'ego sous la forme de notre distraction, de notre esprit errant ; mais cela nous fait également prendre conscience de la façon dont nous sommes distraits à d'autres moments, non seulement lorsque nous sommes assis pour méditer, mais aussi de la façon dont nous pouvons être distraits dans tout ce que nous faisons, sans jamais nous contenter de faire une chose à la fois. Si la pauvreté signifie que nous ne possédons que ce qui est nécessaire, l'immobilité signifie que nous ne faisons que ce qui est nécessaire. L'immobilité n'est que l'action nécessaire ou le mouvement nécessaire. C'est pourquoi, lorsque nous méditons, nous cessons de penser inutilement. La pensée inutile qui nous domine, incontrôlée, conduit à nos phobies, nos insomnies, nos fantasmes et nos délires.

*(Apparences de l'Amour 2 - Aspects of Love 2, Laurence Freeman OSB)*