



(Photo : Laurence Freeman, Malaisie)

Sagesse du jour

(2020-06-18)

Beaucoup d'entre nous ont peut-être eu la grâce de voir que la méditation fait si profondément partie de notre vie que nous continuons à méditer même lorsque nous sommes en crise. Lorsque quelque chose de terrible se produit, la méditation est un rythme si profondément ancré dans notre vie et une pratique si vitale que nous la maintenons, même à travers la crise. Je pense que cela s'explique en partie par le fait que la méditation elle-même est une sorte de crise. Il s'agit d'une crise contrôlée qui ne conduit pas à la panique, mais à la paix. Nous choisissons de perdre, nous choisissons de lâcher prise, parce que d'une manière ou d'une autre nous avons commencé à sentir que c'est une voie de croissance, c'est une voie pour approfondir cette connaissance qui est la sagesse de l'Esprit. Dans la méditation, nous changeons de l'intérieur et nous reconnaissons au fil du temps que les changements intérieurs nous permettent de vivre différemment et mieux dans le monde concret. Mais comme dans toute crise, lorsque nous méditons, nous sommes confrontés à l'inconnu et nous lâchons prise sur tout contrôle. C'est pourquoi la méditation n'est pas facile.

*(The Tradition of Meditation for a Time of Crisis, Laurence Freeman OSB)*