



(Photo : Laurence Freeman, Argentine)

Sagesse du jour

(2020-07-03)

C'est donc ce que nous faisons chaque fois que nous nous asseyons pour méditer : nous devons contrôler notre attention aux choses matérielles. Et cela se répercute sur notre façon de vivre, comme nous le verrons. Se projeter, analyser, se souvenir, rêver, toutes ces choses qui nous occupent l'esprit et que nous appelons des distractions. Lorsqu'on ne peut pas se rappeler une chose, on dit : "je ne m'en souviens plus". C'est ce que nous faisons lorsque nous méditons, nous ne nous souvenons pas. C'est ce que *Le Nuage de l'Inconnaissance* appelle : "repousser toute chose dans le nuage de l'oubli". Laisser aller. C'est ainsi qu'on contrôle les distractions. Il s'agit de les laisser aller. Contrôler ne signifie pas qu'il faut lutter contre en permanence ; cela signifie qu'il faut les laisser passer. Et c'est le travail de la méditation.

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