



(Photo : Laurence Freeman, Brésil)

Sagesse du jour

(2020-07-05)

Cassien dit que ce que vous voulez être au moment de la prière, vous devriez essayer de l'être également à d'autres moments. En d'autres termes, il ne sert à rien de regarder six heures de talk-show, de polluer votre esprit avec des ragots, des paroles oiseuses et des pitreries, et de dire ensuite « maintenant je vais méditer », éteindre la télévision et faire dix-neuf minutes de méditation. Ne soyez pas surpris si vous n'êtes pas illuminé dès la première semaine. Donc ce que vous voulez être au moment de la méditation, au moment de la prière, vous devez y travailler avant et après. C'est pourquoi le père John dit que les temps de méditation sont une préparation à votre vie, à votre façon de vivre. Et votre façon de vivre est une préparation à votre méditation. Il y a un dialogue constant entre les deux, un dialogue silencieux et opérant.

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