



(Photo : Laurence Freeman, Brésil)

Sagesse du jour

(2020-07-06)

(...) et Cassien dit que cette approche de la vie morale, de l'ascèse, de ce style de vie vous mènera au ciel et, ajoute-t-il, même au-delà des cieux. Que veut-il dire par là ? Cela vous mènera au ciel et même au-delà des cieux. Je pense que ce qu'il dit ici, c'est que la méditation n'est pas telle qu'elle est enseignée dans un contexte laïque, mais que si elle est un facteur de bien-être - en abaissant votre tension artérielle, en diminuant votre niveau de stress, ce qui est bon et excellent – elle est plus que cela. Elle est bien plus que ce que les bouddhistes appelleraient le "calme de l'esprit", l'état paisible et reposant de l'esprit où parfois (je suis sûr que nous en avons eu de petits aperçus) l'esprit est clair, libre de tout souci et de toute anxiété concernant les choses charnelles, capable d'être lucide, paisible, calme et agréable, une bonne méditation pourrait-on dire. Mais elle est bien plus que cela. Elle est le paradis, le nirvana, et si vous abordez la méditation avec sérieux, elle vous amènera au paradis. Si vous persévérez, elle vous emmènera au-delà de cela, au-delà d'un simple état d'esprit changeant, aussi désirable et agréable soit-il, dans quelque chose d'immuable, dans la nature même de l'esprit, du cœur ou de l'âme. Il dit donc : prenons vraiment soin de notre âme ; aimons-nous vraiment ; prenons vraiment soin de nous-mêmes au sens le plus profond du terme.

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