



(Photo : Laurence Freeman, Bonnevaux)

Sagesse du jour

(2020-07-08)

Être conscient ne signifie pas être irréfléchi. Cela ne veut pas dire qu'il faut devenir centré sur soi, ne se préoccuper que de son état de conscience, de son développement, de son état d'esprit. Ce genre de personnes centrées sur elles-mêmes et sur leur spiritualité sont pénibles. Cela ne veut pas dire se mettre en colère contre le monde parce qu'il vous distrait de ce grand projet spirituel de développement que vous vous êtes fixé. (Tout le monde me dérange, pourquoi faut-il que vous veniez perturber mon bel état d'esprit). Mais cela signifie que ces choses, ces pensées, deviennent plus légères, plus transparentes. On peut les observer, on peut les repérer surtout quand elles commencent à devenir négatives, et on voit à travers elles.

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