



(Photo : Laurence Freeman, Bonnevaux)

Sagesse du jour

(2020-07-17)

La méditation est une forme de travail où ce que nous faisons, c'est détourner l'attention de nos pensées. Comment nous y prenons-nous ? Nos pensées sont comme un flux de conscience qui coule constamment. (...) Alors, comment peut-on faire face à cela ? On ne construit pas un barrage. On ne les bloque pas. On n'utilise pas la force. Mais il faut trouver un moyen de mettre ces pensées de côté, car sinon on est emporté dans le courant de cette conscience et on n'en sort jamais. Alors comment faire ? Ce que je veux partager avec vous, c'est un moyen, une manière particulière. Nous allons nous concentrer sur une méthode particulière de méditation. Bien sûr, il y en a d'autres, bien qu'elles soient toutes liées entre elles par la même idée de l'attention et de la persévérance. Mais nous allons nous concentrer sur une voie, parce qu'il est préférable de creuser un puits profond et parce qu'en creusant un puits profond, vous trouverez la source et l'eau jaillira. Sinon, vous creuserez beaucoup de petits trous et vous mourrez de soif. Nous ne disons pas que c'est la seule façon d'atteindre l'illumination. Vous trouverez cette voie décrite dans toutes les traditions. C'est la voie d'un seul mot.

(*The Work of Selfless Attention*, Laurence Freeman OSB)