



(Photo Laurence Freeman, USA)

Sagesse du jour

(2020-07-21)

La méditation aidera à briser ces schémas de pensée obsessionnelle et compulsive. Ce peut être des pensées d'insécurité, d'anxiété, de peur. Mais vous mettez ces pensées de côté. Vous pouvez alors avoir des pensées telles que "Oh, ce serait merveilleux si..." ou "Ne vais-je pas passer un bon moment en faisant ceci ou cela". Vous mettez donc de côté ces pensées qui visent le futur ou le passé. Le mental est comme une usine en production 24 heures sur 24. Il va produire continuellement du matériel et il s'attend à ce que vous consommiez tout ce matériel en permanence. Il faut donc réorienter le mental, l'enseigner. Il y aura des moments où je ne m'absorberai pas dans mes pensées, mes projets, mes analyses, mes angoisses, mon imagination. Il y a des moments où je m'écarte de tout cela, de la même façon que votre corps vous dit : "Peu importe le nombre de choses que tu as à faire, tu dois quand même dormir. Alors va dormir". La méditation propose de prendre un temps pour ce travail essentiel de l'être humain, qui est tout simplement "être". La méditation ne consiste pas à penser, mais à "être".

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