



(Photo Laurence Freeman, France)

Sagesse du jour

(2020-07-26)

Pourquoi donc disons-nous le mantra continuellement ? La raison est qu'il vous emmène au-delà de votre ego. Quand vous commencez à le réciter, votre ego ne va pas aimer ça. Il ne veut pas abandonner un pouce de son territoire. C'est donc de là que vient cette résistance. Mais pourquoi devrait-il y avoir une résistance ? Eh bien, c'est la résistance instinctive de l'ego à ce qu'il pense être une perte de terrain ou une diminution de son influence. C'est pourquoi nous disons le mantra en permanence - pour entraîner l'ego, parce qu'il viendra un temps où votre ego sera heureux, plus heureux parce qu'il est contrôlé, parce que vous le contrôlez. Votre ego ne sera pas détruit. Il ne faut pas détruire l'ego. Nous avons bien sûr besoin d'un ego, mais si votre ego n'est pas contrôlé, il est une source de souffrance, de colère, de violence et de tous les problèmes dans le monde et en vous-même. Si l'ego est sous contrôle et qu'il vous sert, et non qu'il vous domine, alors l'ego sera plus heureux. Voilà donc une façon simple d'expliquer pourquoi nous disons le mantra continuellement.

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