



(Photo Laurence Freeman, Terre sainte)

Sagesse du jour

(2020-08-01)

Le mot "méditation" est apparenté en français au mot "médecine", le préfixe "med" impliquant soin et attention. Soin et attention : si vous devez faire un examen ou aller aux urgences d'un hôpital, ce que vous souhaitez et ce dont vous avez besoin, c'est que quelqu'un s'occupe de vous. Il existe différentes sortes de soins, n'est-ce pas. Il y a des soins superficiels et des soins où vous voyez que la personne se soucie vraiment de vous, qu'elle ne fait pas seulement son travail, qu'elle prend soin de vous. C'est l'attention accordée qui fait la différence entre des soins superficiels et des soins personnels sérieux : cette personne porte-t-elle toute son attention au travail du soin ? Cela s'applique aussi bien sûr à votre travail. Lorsque vous travaillez à des projets, des idées, que vous réalisez une création, il ne s'agit pas seulement de faire le travail superficiellement, il s'agit d'y prendre soin avec attention. Et lorsque nous allons chez le médecin ou que nous parlons de nos problèmes personnels avec quelqu'un d'autre, nous n'avons pas tant besoin qu'on résolve les problèmes à notre place (la plupart des problèmes ne peuvent pas être résolus de toute façon), mais de cette qualité d'écoute attentionnée. Et si on nous l'accorde - on ne peut pas s'y tromper - si on a le sentiment de recevoir cela d'une personne, c'est immensément guérissant, vitalisant, énergisant et libérateur. Nous avons juste besoin de sentir cette véritable attention bienveillante. On pourrait aussi appeler cela de l'amour, mais l'amour est un mot chargé. Mais c'est vraiment aussi une œuvre d'amour.

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