



(Photo : Laurence Freeman, Brésil)

Sagesse du jour

(2020-08-02)

La méditation est donc une attention bienveillante envers soi-même. Beaucoup d'entre vous, à juste titre et de manière très compréhensible, commencent par trouver difficile de consacrer du temps à la méditation : 20 minutes semblent une énorme montagne à gravir. 7 minutes ok ! 20 minutes, impossible ! C'est ainsi qu'on voit les choses au début. Mais quand vous comprenez que c'est une expérience qui demande du temps et de la pratique, que c'est la nature de cette expérience de méditation, vous réalisez qu'en fait, se donner ces 20 minutes est la chose la plus douce et la plus attentionnée que vous puissiez faire pour vous-même. Le fruit en sera le soin et l'attention que vous accorderez aux autres et à votre travail. Cela ne vous rend pas plus égocentrique ; cela vous rend plus désintéressé, plus centré sur les autres. C'est le paradoxe de la méditation. Vous ne vous concentrez pas sur vous-même, vous ne vous faites pas plaisir ; cela ne nourrit pas l'ego. C'est plutôt le contraire. C'est se libérer des peurs, des désirs de l'ego et de ses illusions. C'est se libérer pour vivre dans la réalité. Alors considérez que ce travail de méditation vous permet de prendre soin de vous de la manière la plus sérieuse et la plus douce qui soit et qu'elle vous apprend à être attentif.

(The Work of Selfless Attention, Laurence Freeman OSB)