



(Photo : Laurence Freeman, La Trinité)

Sagesse du jour

(2020-08-04)

La méditation est radicalement simple. Elle est radicalement centrée sur l'autre, ce qui est libérateur. Elle vous libère d'être tout le temps dans l'orbite de l'ego, nous condamnant à de la souffrance, de la tristesse, un sentiment de frustration et d'isolement. Figés dans l'ego, c'est ce que nous sommes. L'ego est bien sûr nécessaire et son objectif est bon. Mais il doit être à sa place : il n'est pas le patron. Tout patron égoïste est un mauvais patron. Si l'ego est votre patron, alors vous n'êtes pas heureux. Le travail de la méditation - et c'est un travail : considérez-le comme un travail et non comme un plaisir – est donc la chose la plus bienveillante et la plus attentionnée que vous puissiez vous faire. C'est vraiment une façon de s'aimer soi-même, mais il s'agit aussi de détourner l'attention de soi.

(The Work of Selfless Attention, Laurence Freeman OSB)