



(Photo Laurence Freeman, Turquie)

Sagesse du jour

(2020-08-08)

Parfois, votre méditation sera profonde, calme et paisible, et parfois elle sera très perturbée, agitée ou superficielle ; et vous penserez alors : "je perds mon temps, ça ne marche plus, j'aimerais revenir à ce que j'ai ressenti hier ; j'arrête". C'est un moment d'épreuve crucial, que vous persévériez ou non. C'est comme tomber amoureux. Les premiers rendez-vous sont merveilleux. Et puis vous commencez à vous disputer sur le film que vous voulez aller voir. Pensez à la méditation comme à une relation, une relation avec vous-même. Comme dans toute relation, il y aura des hauts et des bas. C'est la relation elle-même qui compte. À la fin, vous arriverez à un moment où vous ne ferez plus tout un plat pour savoir si "c'était une bonne ou une mauvaise méditation", où vous y serez simplement fidèle. Et si vous arrivez à ce point où vous êtes en quelque sorte détaché de la question de savoir si c'était bien ou mal, c'est alors, dans ce détachement, que votre méditation devient réellement plus profonde. Il ne s'agit donc pas d'évaluer, de "réussir ou d'échouer", mais de le faire fidèlement sans juger, sans s'attacher aux résultats, et c'est là le progrès. Vous comprenez ? Le progrès est dans ce détachement.

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