



(Photo Laurence Freeman, Mexique)

Sagesse du jour

(2020-08-09)

Il faut faire une distinction entre les bienfaits et les fruits de la méditation. Les bienfaits sont les choses que vous pouvez mesurer comme votre tension artérielle. Vous pouvez peut-être aussi mesurer votre degré de stress ou d'anxiété. Vous constaterez que vous gérez les situations stressantes différemment les jours où vous méditez. L'autre jour, discutant avec un groupe de médecins, l'un d'eux disait à ses collègues : "Quand j'ai commencé à méditer, mon problème était de le faire tous les jours. Maintenant, disait-il, c'est pour moi un problème de ne pas le faire". En d'autres termes, s'il ne le fait pas, il sait qu'il lui manque quelque chose. Vous pouvez donc mesurer et constater ainsi nombre de ces avantages de la méditation. Mais il y a aussi ce que nous pouvons appeler les fruits de la méditation. Cela concerne la distinction entre technique et discipline.

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