



(Photo Laurence Freeman, Irlande)

Sagesse du jour

(2020-08-10)

Comme l'approche technique, les bénéfices de la méditation sont des choses que l'on peut mesurer et contrôler. Les fruits sont davantage liés à la discipline. Ils ne sont pas opposés les uns aux autres. La méditation implique bien sûr une petite technique, très simple, qui consiste à dire le mantra. Mais le dire dans un esprit de discipline vous rendra plus conscient des fruits. Un passage de saint Paul dans le Nouveau Testament est très similaire à un passage de la Dharmapada, le grand texte bouddhiste qui présente les paroles du Bouddha, concernant les qualités qui surgissent dans l'esprit et la vie d'une personne qui médite. Elles sont presque les mêmes : amour, joie, paix, patience, bonté, bienveillance, fidélité, douceur et maîtrise de soi.

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