



(Photo : Laurence Freeman, France)

Sagesse du jour

(2020-08-12)

L'une des choses les plus importantes et les plus utiles que les gens aient trouvés, lorsqu'ils vivent dans les conditions de vie actuelles de la plupart d'entre nous, c'est d'avoir une routine. Ici, à Bonnevaux, nous avons notre routine avant que le virus ne frappe et nous avons gardé la même routine. Cela m'a donné, à moi et à nous tous ici, un sentiment de stabilité et de structure. Ainsi, trouver la bonne routine de notre vie, dans laquelle on peut établir ses moments de méditation, par exemple, pourrait être un moyen très important de trouver ce stimulant et cette possibilité de relier la surface et la profondeur de notre vie, de vivre bien, de vivre avec intégrité. Cette simple routine de la vie peut avoir un effet très puissant.

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