



(Photo : Laurence Freeman, Birmanie)

Sagesse du jour

(2020-08-18)

Il n'y a qu'un seul fruit qui prouve que la méditation vaut la peine, et ce n'est pas la pression artérielle ni une quelconque expérience de béatitude ou de lumière qu'on pourrait obtenir pendant la méditation. Ce n'est pas un sentiment de supériorité sur ceux qui n'ont pas la chance d'être aussi contemplatifs que nous. Le seul fruit de la méditation qui s'avère utile et vrai, authentique, c'est de pouvoir accorder son attention aux autres, même lorsque, dans la souffrance, l'attention tend inévitablement à se tourner vers soi ; c'est de pouvoir renoncer à la conscience de soi, à rester fixé sur soi, à l'égoïsme, à ce que Ramana Maharshi appelle le "Je-ego". C'est là le travail de la méditation. Nous venons et allons. Nous entrons et sortons de la bergerie et nous découvrons que, dans le troupeau, nous sommes dans une saine communauté, et non un mouton anonyme dans la foule, un consommateur, un membre du parti. Nous sommes en lien avec l'amitié divine et nous partageons ce lien avec les autres.

*(Contemplative Reflections on Scripture 1, Laurence Freeman OSB)*