



(Photo : Laurence Freeman, Bonnevaux, France)

Sagesse du jour

(2020-09-18)

Je pense que nous nous souvenons généralement du moment où nous avons commencé à méditer. On nous dit de nous asseoir, de fermer les yeux et de commencer à dire le mantra. Vous ne le comprenez peut-être pas très bien - c'était mon cas - mais vous vous sentez attiré par sa simplicité, par son immédiateté, par la pauvreté d'esprit séduisante qu'il nous offre. La simplicité même de ce mantra a pu vous attirer et vous avez donc commencé. Ensuite, vous pensez que ce sera facile. À votre grande déception, vous découvrez peut-être que ce n'est pas si facile. Votre esprit est constamment distrait par votre activité mentale, vos réflexions sur ce que vous devez faire dans le reste de la journée, les appels téléphoniques que vous avez oublié de passer, les choses que vous devez aller acheter, celles que vous avez vues à la télévision, des fantômes, de vieilles angoisses, des petits sentiments qui vous reviennent à l'esprit. Et vous vous dites : mon Dieu, quelle perte de temps ! Beaucoup de gens abandonnent à ce stade. Vous aurez moins tendance à abandonner si vous savez que vous méditez dans le cadre d'une tradition de sagesse qui peut vous aider à comprendre ce que vous allez vivre, et aussi si vous avez d'autres personnes pour vous soutenir.

*(Map of the Journey, par Laurence Freeman OSB)*