



(Photo : Laurence Freeman, Bonnevaux, France)

Sagesse du jour

(2020-09-21)

Il y a ici des distractions d'un autre genre. À certaines d'entre elles, vous n'êtes pas en train de penser. Je dois faire seize choses d'ici demain matin, et certaines des seize n'ont pas été faites hier. Il s'agit de souvenirs plus profonds et de questions liées à notre histoire et notre vie privée. Je dirais que la plupart du temps, et de loin, cette guérison se fait sans que vous vous en rendiez compte. Ce n'est pas comme si vous étiez assis là à méditer et que vous étiez soudain submergé par d'anciens souvenirs. Si vous étiez un cas psychologique borderline, cela pourrait arriver. Dans ce cas, vous pourriez avoir besoin d'une personne assise à côté de vous pour vous tenir la main. Dans la plupart des cas, la psyché gère assez bien ce processus, tout comme notre système immunitaire fonctionne assez bien.

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