



(Photo : Laurence Freeman, France)

Sagesse du jour

Une grande partie de cette guérison et de cette unification intérieure se fait donc dans l'inconscient. Vous pourrez traverser une période où vous ressentirez une certaine agitation ou irritabilité, ou peut-être une certaine forme de tristesse ou de deuil, sans savoir pourquoi, mais vous la traverserez. Vous n'avez pas besoin de vous y arrêter pour analyser en détail. Vous faites votre méditation, vous vous levez et vous retournez au travail. Vous plantez la graine dans le sol, vous vous couchez le soir et vous vous levez le matin, et elle pousse ; comment, vous ne le savez pas. Continuez. Parfois, quelque chose peut faire des bulles à la surface et vous vous mettez soudain à penser à une relation ou à quelque chose du passé qui vous a rendu triste, en colère ou déçu. Et vous pourriez soudain vous surprendre à y penser. Ce sont peut-être des choses dont vous voulez parler avec d'autres personnes. Mais la plupart du temps, dans la plupart des cas, si vous méditez régulièrement et modérément (deux périodes de méditation par jour est un dosage assez modéré), alors vous constaterez que ce travail de guérison se fait tout à fait normalement.

(Map of the Journey, par Laurence Freeman OSB)