



(Photo : Laurence Freeman, France)

Sagesse du jour

(2020-09-27)

Notre état d'esprit est en constante évolution. Pendant notre méditation, il peut être très paisible et joyeux, unifié - un état d'*apatheia*. Mais le lendemain ou pendant la méditation suivante, cet état n'est plus là et on se trouve face à beaucoup de distractions et de sécheresse. Les états d'esprit changent donc. Nous savons que nous pouvons être très paisibles, heureux et penser que la vie se déroule assez bien, puis on reçoit un coup de téléphone ou une personne en colère croise notre chemin, une personne ennuyeuse, et notre état d'esprit vole en éclat : nous sommes pleins d'irritabilité, de colère et de tristesse. Par définition, les états d'esprit sont donc variables, comme le temps qu'il fait. Les étapes sont différentes. Les étapes sont comme les anniversaires, ce sont des jalons. Vous les dépassez et vous n'y revenez pas. Elles sont des marqueurs qui montrent que le parcours que nous faisons va dans une direction. Nous ne revenons pas en arrière. Souvent, nous ne reconnaissons l'étape de notre vie que lorsque nous l'avons déjà franchie. Pour les reconnaître, les étapes nécessitent une prise de conscience plus réfléchie, plus proche de celle du cerveau droit. Les états d'esprit s'imposent à nous.

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