



(Photo : Laurence Freeman, Irlande)

Sagesse du jour

(2021-01-16)

Alors si nous voulons créer cet espace de silence dans notre vie, faire de la méditation une partie de notre vie, de quoi avons-nous besoin ? Nous avons besoin d'un certain degré de motivation, bien sûr, qui peut provenir de notre souffrance, de notre faim, de la recherche de nos erreurs. Mais nous avons certainement aussi besoin des autres, d'une communauté, d'un environnement. Nous avons besoin de développer une vie fidèle au sein d'une communauté d'amour. Quand John Main dit que la méditation crée la communauté, il dit aussi que la communauté nous offre la possibilité de continuer à méditer. Et lorsqu'on a cette base, ce sens d'une réelle communauté - ce pourrait être votre groupe de méditation - alors on sera bien plus apte à se reprendre lorsqu'on perd son temps, qu'on s'abandonne au bruit, qu'on refuse l'opportunité d'un vrai loisir offert par la vie, pour opter plutôt pour une distraction, ou qu'on reporte le loisir. Le temps passé à méditer, par exemple, est un loisir, un bon usage du loisir. Je pense que regarder la télévision n'est pas un loisir mais un divertissement. Nous avons peut-être besoin d'un peu de divertissement, nous ne sommes pas puritains, mais nous pourrions certainement dire que nous avons fait une overdose de divertissements.

Laurence Freeman OSB, *Finding Oneself*, 2