



(Photo : Laurence Freeman, Irlande)

Sagesse du jour

(2021-01-21)

Au cours de ce cheminement, nous nous sentons souvent découragés par nos distractions. J'ai entendu l'autre jour une superbe description de cela par quelqu'un qui disait qu'il méditait depuis très longtemps et qu'il était encore distrait. Il en était venu à la conclusion que la meilleure approche qu'il pouvait avoir de ses distractions était de les traiter comme un vieil homme qui regarde jouer ses petits-enfants. C'est une merveilleuse image, ai-je pensé. Une sorte de compassion mais aussi un certain détachement : les laisser jouer, laisser les pensées, laisser les images et les fantasmes courir si c'est ce qu'ils veulent faire, non pas pour entrer dedans et essayer de les combattre, mais pour rester fidèle et cohérent dans le travail du mantra. En d'autres termes, ne pas juger notre méditation.

Laurence Freeman OSB, *Aspects of Love*, 1