



(Photo : Laurence Freeman, Italie)

Sagesse du jour

(2021-01-22)

Chacun d'entre nous peut être découragé par ses distractions. Parfois, après des années de méditation, certains ont l'impression de ne pas avoir fait de progrès parce que lorsqu'ils s'assoient pour méditer, ils ont l'impression que leur mental et leur tête sont remplis des mêmes absurdités, des mêmes problèmes, des mêmes pensées et imaginations obsessionnelles qui ont duré pendant des années. Cela peut aussi nous amener à réfléchir à notre mode de vie, à nous demander s'il y a des activités ou des pratiques dans notre vie que nous pourrions peut-être changer ou auxquelles nous pourrions renoncer, qui peuvent être la cause d'une partie des distractions.

Laurence Freeman OSB, *Aspects of Love*, 1