



(Photo : Laurence Freeman, Irlande)

Sagesse du jour

(2021-01-23)

La méditation nous montre constamment qu'elle n'est pas seulement un mode de prière mais un mode de vie. Et si nous nous trouvons sans cesse distraits, nous pouvons aussi nous interroger et examiner certains aspects de notre façon de vivre, comment nous passons notre temps et à quel point nous encourageons cette distraction. "Ce que vous voulez être au moment de la prière", disaient les Pères du désert, "vous devez être comme ça tout le temps". Il y a donc là une question à laquelle chacun doit faire face et répondre pour lui-même sur le type de vie et d'habitudes que nous avons pu prendre. Mais en fin de compte, nous devons être capables d'affronter ces distractions avec un sentiment de détachement. Avec ce détachement, vient l'essence de la prière qui est d'être attentif, d'apprendre à faire attention avec tout notre être : pas seulement avec notre pensée, pas seulement avec notre mental, mais avec tout notre être - le corps dans l'immobilité, le mental dans la fidélité immobile, et l'esprit.

Laurence Freeman OSB, *Aspects of Love*, 1