



(Photo : Laurence Freeman, France)

Sagesse du jour

(2021-01-29)

L'un des grands fruits que la méditation produit en nous est de nous rattacher au sens de notre mort, de notre mortalité. Dans cet esprit de détachement et d'attention, la méditation transforme profondément la qualité de notre vie. Elle apporte une acceptation et une entrée dans le mystère de la mort. Mourir n'est rien d'autre que lâcher prise. Toute notre vie est en fait une leçon pour apprendre à lâcher prise, et cela s'apprend par étapes, de différentes manières. Toute notre vie est une préparation à ce lâcher-prise ultime, le moment de la mort, auquel nous sommes censés être prêts, être préparés. Tous ceux d'entre vous qui ont déjà été présents au moment de la mort de quelqu'un savent que ce moment est d'une importance capitale. Notre vie toute entière est concentrée dans ce moment.

Laurence Freeman OSB, *Aspects of Love*, 1