



(Photo : Laurence Freeman, Italie)

Sagesse du jour

(2021-02-25)

Comment s'aimer soi-même ? Nous nous aimons en devenant immobiles. L'immobilité est une vraie discipline ; c'est la grande découverte de la méditation. L'immobilité est la dynamique de la transcendance. Plus nous sommes immobiles, plus nous transcendons ou dépassons nos limites. Or, l'immobilité ne signifie pas s'arrêter. Elle n'est pas statique. Nous pouvons comprendre ce qu'est l'immobilité en considérant qu'elle fait partie de l'ensemble du processus de croissance de la nature. Il existe une relation très importante entre immobilité et croissance. L'immobilité n'est pas incompatible avec l'action. L'une des choses que nous commençons à ressentir, lorsque nous méditons régulièrement, c'est que ces moments de méditation, matin et soir, ouvrent un nouveau centre de conscience, une nouvelle immobilité de conscience, de perception au fond de nous qui n'est pas affectée par ce que nous faisons, quelle que soit notre activité, notre précipitation ou notre implication dans une activité extérieure. Si notre méditation est régulière, nous constaterons qu'il y a un calme au cœur de toute notre activité ; en fait, nous commençons à réaliser que l'activité découle de ce calme. C'est cette immobilité que nous découvrons par la méditation, cette immobilité dans laquelle nous apprenons à nous aimer, à nous accepter, à nous connaître et à nous transcender. Cette immobilité n'est pas en contradiction avec l'action. En fait, elle est la raison même de l'action ; elle est l'énergie de l'action.