



(Photo : Laurence Freeman, Irlande)

Sagesse du jour

(2021-03-02)

Dans l'immobilité de la méditation, nous sommes face à l'ego sous la forme de nos distractions et pensées vagabondes, mais cela nous fait aussi prendre conscience du niveau de nos distractions le reste du temps, pas seulement lorsque nous sommes assis pour méditer ; combien nous pouvons être également distraits dans tout ce que nous faisons, sans jamais nous contenter de faire une seule chose à la fois. Si la pauvreté signifie que nous ne possédons que le nécessaire, l'immobilité signifie que nous ne faisons que ce qui est nécessaire. L'immobilité n'est que l'action nécessaire ou le mouvement nécessaire. C'est pourquoi, lorsque nous méditons, nous cessons les pensées inutiles. Ce sont elles qui nous dominent, incontrôlables, qui conduisent à nos phobies, nos insomnies, nos fantasmes, notre paranoïa.

Laurence Freeman OSB, *Aspects of Love*, 2