



(Photo : Laurence Freeman, France)

Sagesse du jour

(2021-04-22)

Ce qui se passe dans la méditation, c'est que l'on se détache de son ego et l'on se reconnecte avec son être véritable. On sort de la fixation sur soi, de la conscience de soi, de l'obsession de soi pour entrer dans la liberté de son esprit. Une personne qui se fixe sur elle-même ne peut pas aimer. Une personne égoïste ne peut pas être heureuse. Il y a un magnifique texte bouddhiste qui résume l'ensemble du bouddhisme Mahayana : "Tout le malheur du monde vient de ceux qui essaient de trouver le bonheur pour eux-mêmes. Tout le bonheur du monde vient de ceux qui essaient de rendre les autres heureux". C'est très fidèle à l'Évangile. C'est ce que signifie renoncer à soi - trouver le bonheur en se libérant de son ego.

Laurence Freeman OSB, *Relationship with Jesus*