



(Photo : Laurence Freeman, Bonnevaux, France)

Sagesse du jour

(2020-04-05)

Voici un autre élément de base de ce que nous savons déjà sur la méditation : ce qui se passe pendant vos moments de méditation n'a pas d'importance. C'est une vérité difficile à avaler, surtout au début du parcours, car nous cherchons à ce que quelque chose se passe. Nous investissons dans la méditation le temps précieux dont nous disposons, nous voulons donc pouvoir juger de ce qui se passe à partir des résultats immédiats. Ce n'est que progressivement que nous apprenons à abandonner cette approche avide et plutôt technologique de la méditation. Nous apprenons que ce qui se passe pendant la méditation est beaucoup moins important que ce qui se passe dans notre vie dans son ensemble, et que c'est dans un nouveau regard sur la vie, une nouvelle vision de la vie, et surtout dans nos relations les uns avec les autres et dans notre perception de la priorité de l'amour, que l'expérience réelle porte ses fruits.

(Apparence de l'amour 1 – Aspect of love 1, Laurence Freeman OSB)