



(Photo : Laurence Freeman)

Sagesse du jour

(202-06-14)

Une profonde connaissance de soi n'est pas la conscience psychologique des expériences qui nous ont formés et de nos modes de pensée conditionnés. Aussi important que cela soit, l'essentiel de la connaissance de soi, celle qui entraîne une transformation et une libération permanentes, ne se trouve pas dans nos pensées, nos souvenirs ou notre imagination. La connaissance de soi naît d'une rencontre directe avec notre être, à sa source, dans un silence et une immobilité totale. Cette expérience peut sembler être réservée à quelques-uns, mais elle est beaucoup plus proche de nous que nous ne le pensons et plus accessible universellement. Parfois, la souffrance nous y pousse alors que nos efforts pour la trouver ont échoué. La connaissance de soi qu'apporte la souffrance est le plus grand atout dont nous disposons dans notre quête pour être heureux et libre. Elle peut se présenter sous la forme d'un verre d'eau ou d'une soif. Elle est tout simplement. La rencontrer un jour changera à jamais la façon dont nous faisons face aux fluctuations des circonstances qui auparavant nous conditionnaient et nous dominaient.

(*Bulletin Meditatio*, mai 2020, Laurence Freeman OSB)