



(Photo Laurence Freeman, île de Bere, Irlande)

Sagesse du jour

(2020-07-27)

La chose la plus importante que nous essayons de faire est de vous aider à entrer dans la pratique quotidienne. Mais c'est votre propre expérience qui est votre maître. Il existe une expression latine qui exprime cela : "magistra experientia", l'expérience est votre maître. Ce mot très important – expérience – est à ne pas confondre avec des expériences. Si vous commencez à méditer, vous pouvez penser que quelque chose devrait se produire pendant la méditation, que vous devriez léviter à quelques centimètres du sol. Ou bien que vous allez commencer à développer autour de vous une sorte d'aura rayonnante que tout le monde remarquera. Ou encore que vous allez acquérir une forme d'intelligence supérieure qui vous permettra de voir ce qui se passe au coin de la rue. Eh bien, cela ne m'est pas encore arrivé, mais si cela vous arrive, n'y prêtez aucune attention - c'est le meilleur conseil à donner. Ce n'est peut-être pas le conseil le plus séduisant, mais c'est le meilleur conseil si vous voulez apprendre à méditer.

*(The Work of Selfless Attention, Laurence Freeman OSB)*