



(Photo : Laurence Freeman, France)

Sagesse du jour

(2020-11-15)

Essayons de comprendre l'importance du silence. En comprenant la signification de la nature du silence, du don du silence, du travail du silence dans la méditation, j'espère que nous verrons que cette découverte du silence est liée au travail dans la connaissance de soi, pour devenir notre être véritable. Quelqu'un m'a demandé : "Où Jésus a-t-il jamais dit que nous devons méditer deux fois par jour, le matin et le soir ? Je ne vois pas cela dans l'évangile". C'est vrai, nous ne le voyons pas. Ce que Jésus nous dit, c'est de le suivre, de nous perdre ; et dans la perte, de nous trouver, trouver notre être véritable. Sur la façon de le faire, je suppose qu'il nous laisse le choix. De la même manière, s'il faut manger et dormir régulièrement, je suppose que la manière de le faire, ce que nous mangeons et comment nous dormons dépend de nous. Mais il existe certaines lois universelles qui nous permettent de satisfaire aux exigences naturelles d'une vie saine, équilibrée et cohérente. Méditer deux fois par jour est un moyen simple de commencer. John Main disait que c'est le minimum.

Laurence Freeman OSB, *Finding Oneself*, 1