



(Photo : Laurence Freeman, France)

Sagesse du jour

(2020-11-16)

Pour John Main, les moments de méditation sont les plus importants de la journée. Je crois qu'au début, nous n'en voyons pas le sens, peut-être pas avant quelques années, avant que vous en arriviez au point où vous sentez et savez que la pratique régulière de la méditation fait partie de votre vie et que sans cela, quelque chose vous manquerait. La journée vous semblerait incomplète, tout comme si vous n'aviez pas eu le temps de prendre votre petit déjeuner ou de manger de toute la journée ou si vous n'aviez pas pu dormir correctement ces derniers jours ; vous ressentiriez un manque. Ce n'est pas une question de volonté. Vient un moment où vous réalisez que la pratique de la méditation est entrée simplement dans votre vie et l'a envahie. Mais il y a des moments particuliers de méditation qui sont nécessaires pour cela ; ils sont précieux pour cela.

Laurence Freeman OSB, *Finding Oneself*, 1