



(Photo : Laurence Freeman, Royaume Uni)

Sagesse du jour

(2020-11-03)

Nous ne pouvons pas nous chercher comme s'il s'agissait de quelque chose ou quelqu'un d'autre que nous. Tout comme nous ne pouvons pas connaître Dieu comme si Dieu était un objet, nous ne pouvons pas nous connaître nous-même, nous regarder, penser à nous comme si nous étions l'objet de notre perception. Donc, se trouver soi-même commence par se désobjectiver. Et comment se désobjectiver ? Très simplement, en cessant de penser à nous-même, en détournant l'attention de nous-même. C'est pourquoi la méditation est si simple, si radicale, et c'est pourquoi, dès que vous vous asseyez pour méditer, vous avez entamé un parcours dans la connaissance de soi, et vous commencez à faire de ce travail de recherche et de découverte de soi une véritable valeur dans votre vie. Toutes les autres valeurs de votre vie vont donc commencer à se réajuster, se recadrer, se repositionner, redéfinir les priorités.

Laurence Freeman OSB, *Finding Oneself*, 1