



(Photo : Laurence Freeman, Royaume-Uni)

Sagesse du jour

(2021-01-10)

*La méditation n'est pas ce que vous pensez.* Les gens sourient parfois lorsqu'ils entendent cette expression - vous l'avez probablement tous entendue à plusieurs reprises. Ils sourient parce que cela donne un aperçu humoristique momentané de ce qu'est la méditation. L'humour joue souvent de manière douce avec la force du paradoxe ou de l'ambiguïté. Dire que la méditation n'est pas ce que vous pensez signifie deux choses : la méditation n'est pas ce que vous pensez qu'elle est ; et quand vous méditez, vous ne pensez pas. C'est pourquoi c'est drôle, et plus facile à comprendre qu'une déclaration comme "la méditation consiste à mettre ses pensées de côté" - ce qui est également vrai, mais un peu plus prosaïque et moins intéressant.

Laurence Freeman OSB, *Finding Oneself*, 2