



(Photo : Laurence Freeman, France)

Sagesse du jour

(2021-01-12)

Il est donc très facile de remplacer le travail réel, l'expérience réelle de la méditation par des idées ou des discours sur le sujet. La plupart du temps, nous constatons que nous ne méditons pas vraiment mais que nous réfléchissons, que ce soit à nos problèmes ou à nos fantasmes ou même à la méditation. Nous devons donc écouter maintes fois très attentivement la sagesse de la tradition qui nous dit que "le moine qui prie vraiment est celui qui ne sait pas qu'il prie". Le silence ne consiste pas seulement à développer des pensées paisibles, mais à renoncer aux pensées, y compris la pensée fondamentale de notre conscience de soi : renoncer à soi ou aux pensées sur soi, arrêter de penser à soi. C'est pratiquement impossible à décrire, même s'il peut être intéressant d'essayer de le faire.

Laurence Freeman OSB, *Finding Oneself*, 2