



(Photo : Laurence Freeman)

Sagesse du jour

(2021-01-18)

La première chose que nous commençons à comprendre est que la méditation est une discipline, un processus d'apprentissage, une chose à laquelle nous devons être fidèles parce que, dans notre méditation, nous entrons dans la relation la plus profonde de notre vie. Nous devons arriver à notre méditation comme si nous nous approchions de la personne que nous aimons le plus au monde, et ce qu'il nous faut en toute relation, c'est de la fidélité. Nous entrons donc dans la méditation avec fidélité en sachant que, dans la discipline qu'elle implique, nous devenons de véritables disciples, de vrais apprentis. Nous sommes toujours en train d'apprendre, toujours en mode d'apprentissage, nous sommes toujours ouverts à l'expérience. Nous ne jugeons pas notre méditation, nous ne la comparons pas. Nous la laissons s'intégrer à notre vie quotidienne afin qu'elle devienne une part habituelle et naturelle de notre vie. La simplicité de cet engagement, de cette discipline, ouvre un chemin vers lequel tout dans notre vie peut converger.

Laurence Freeman OSB, *Finding Oneself*, 2