



(Photo : Laurence Freeman)

Sagesse du jour (2021-01-20)

La méditation ne consiste pas non plus à acquérir. On ne cherche pas à acquérir quoi que ce soit ; il n'y a rien à acquérir. La dynamique de la méditation n'est pas d'essayer d'obtenir quoi que ce soit mais de perdre, de lâcher prise. C'est dans la perte et le lâcher prise que nous trouverons tout ce que nous avons, tout ce qui nous est donné. (...) Et nous avons le grand don, dans la méditation, d'être capables de lâcher prise, au centre même de notre besoin d'acquérir et de rivaliser. C'est là que nous devons lâcher prise. D'une manière ou d'une autre, c'est ce que nous avons à apprendre.

Laurence Freeman OSB, *Aspects of Love*, 1