



(Photo : Laurence Freeman, Irlande)

Sagesse du jour

(2021-01-27)

(...) cette connaissance qui naît de l'immobilité, au fur et à mesure que nous laissons aller les idées, c'est l'amour. Ce n'est que dans l'amour que nous pouvons connaître pleinement. Dans cette immobilité de la méditation, libres de tout concept et de tout préjugé, nous parvenons, comme le disait le Père John, à entrer directement dans l'expérience. Nous n'essayons plus de vivre une expérience, ce qui dérouté tellement la plupart d'entre nous. Nous nous approchons de quelque chose, puis nous commençons à vouloir l'observer, l'analyser, nous voulons en avoir le contrôle, nous voulons pouvoir l'utiliser : c'est faire l'expérience de l'expérience. Ce que nous apprenons dans la méditation, par la pratique toute simple de l'immobilité et du lâcher prise de toutes les pensées, c'est que nous sommes capables d'entrer dans l'expérience d'être une personne à part entière, et les expériences qui se produisent n'ont plus alors d'importance.

Laurence Freeman OSB, *Aspects of Love*, 1