



(Photo : Laurence Freeman, Irlande)

Sagesse du jour

(2021-01-28)

Voici un autre élément fondamental de ce que nous savons déjà sur la méditation : ce qui se passe pendant nos temps de méditation n'est pas important. C'est pour nous une vérité difficile à digérer, surtout au début du cheminement, parce que nous cherchons à ce que quelque chose se passe. Nous investissons dans la méditation le temps précieux dont nous disposons, aussi voulons-nous pouvoir juger de ce qui se passe à partir de résultats immédiats. Ce n'est que progressivement que nous apprenons à abandonner cette approche intéressée et plutôt technologique de la méditation. Nous apprenons que ce qui se passe dans la méditation est beaucoup moins important que ce qui se passe dans l'ensemble de notre vie. C'est dans notre regard et notre vision renouvelés de la vie, et surtout dans nos relations mutuelles et dans notre perception de la priorité de l'amour, que l'expérience porte véritablement ses fruits.

Laurence Freeman OSB, *Aspects of Love*, 1