



(Photo : Laurence Freeman, France)

Sagesse du jour

(2021-04-23)

(...) trouver le bonheur en se libérant de son ego. Comment la méditation fait-elle cela ? D'une manière très simple, nous arrêtons de penser à nous-même. J'ai dit simple, mais pas facile. Il n'est pas facile d'arrêter de penser à soi, car nous sommes tellement occupés par nous-même. Mais en méditant, nous inversons ce processus. Nous essayons quelque chose de différent. Nous arrêtons de penser à nous-même et nous plaçons notre attention en Dieu. Je ne dis pas non plus que nous pensons à Dieu. Dans la méditation, nous ne pensons pas à Dieu, mais nous portons notre attention sur Dieu. C'est une distinction très importante, car la méditation ne consiste pas à penser.

Laurence Freeman OSB, *Relationship with Jesus*