



(Photo : Laurence Freeman)

Sagesse du jour

(2020-11-12)

Dans notre culture, nous avons l'impression que méditer est une chose de plus à devoir faire. C'est pour nous un défi. Nous pouvons aimer le faire ou croire que nous aimons cela, mais nous n'en avons pas le temps. Lorsque nous prenons cependant le temps de le faire et de méditer vraiment, nous découvrons que toutes nos notions du temps et du sens de notre expérience dans la vie quotidienne changent. Nous commençons à tout voir sous un nouveau jour. Il est assez surprenant et inattendu de voir à quel point le temps que nous consacrons au silence, à l'immobilité et à la simplicité change notre façon de vivre ici et maintenant, et pas seulement en termes d'amélioration de notre pression artérielle, de nos crises de panique, de notre niveau d'anxiété ou de nos habitudes de sommeil. Au début, nous pouvons méditer uniquement pour ces raisons, mais il ne faut pas longtemps pour découvrir que le temps que nous consacrons à la méditation a une influence profonde et envahissante sur tous les aspects de notre vie, y compris les aspects les plus importants, qui sont ceux que nous ne pouvons pas mesurer.

Laurence Freeman OSB, *Finding Oneself*, 1