



(Photo : Laurence Freeman, Bonnevaux, France)

Sagesse du jour

(2020-03-26)

Voilà en fait ce qu'est la méditation : de l'attention, être attentif. Il ne s'agit pas de penser à Dieu, à vos problèmes, à ce qui va se passer la semaine prochaine ou à ce que vous allez devenir. Il ne s'agit pas de penser, de faire des projets, de résoudre des problèmes. Mais pendant la méditation, portez simplement toute votre attention à votre mot. Faites-le en disant votre mot. C'est l'attention pure et entière qui vous fait descendre en quelque sorte du mental au cœur.

(Spiritualité à un âge séculier, Laurence Freeman OSB)