



(Photo : Laurence Freeman, Bonnevaux)

Sagesse du jour

(2020-07-16)

La méditation est le travail du silence. Nous voulons partager avec vous la grande puissance du silence. Pour vous donner un petit aperçu de ce concept de silence, prenez un moment pour vous taire. Chronométrez une à deux minutes de silence avec un gong. Pour vous aider à entrer dans le silence, écoutez le son du gong jusqu'à ce qu'il s'efface, puis restez en silence jusqu'à ce qu'il sonne à nouveau. Pendant cette période de silence, vous avez probablement trouvé que votre attention se tourne vers les bruits extérieurs. Mais est-ce que l'un d'entre vous avait un bruit intérieur, je veux dire non pas celui de votre ventre mais de votre mental ? Quelqu'un était-il absolument libre de toute pensée ? Étiez-vous distrait, vos pensées sautaient-elles dans tous les sens ? C'est la condition humaine, n'est-ce pas ? C'est ce que nous allons traiter : la capacité d'attention, la capacité à se concentrer, ce qui est une autre façon de dire la capacité à se taire. Et intégrer cela dans toute notre vie.

*(The Work of Selfless Attention, Laurence Freeman OSB)*