



(Photo : Laurence Freeman, Birmanie)

Sagesse du jour

(2020-07-18)

Commencez à répéter, à réciter intérieurement, en silence, un mot unique. Continuez à répéter ce mot ou à y revenir tout au long de la méditation. C'est simple, mais pas facile, car vous constaterez très vite que les pensées sont très persuasives, très séduisantes ou très obsessionnelles. Vous penserez donc à tous vos problèmes, vous reviendrez à vos angoisses, ou bien vous imaginerez, ferez des projets, analyserez, etc. Quand vous vous surprenez à le faire - c'est ce que nous appelons une distraction - quand vous êtes distrait, cela signifie que vous êtes pris dans un de ces courants de pensée, ou même dans plusieurs courants de pensée à la fois, selon que votre esprit est étourdi et distrait ou anxieux à un moment donné. Lorsque vous constatez que votre attention est distraite par l'un de ces courants de pensée, que faire ? Laissez tomber la pensée. Laissez-la juste tomber comme ça, n'essayez pas de la résoudre. Laissez simplement tomber et revenez à votre objectif unique qui est votre mot.

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