



(Photo : Laurence Freeman, Birmanie)

Sagesse du jour

(2020-07-19)

Lorsque vous remarquez que votre attention est distraite par l'un de ces courants de pensée, que faire ? Abandonnez la pensée. Laissez-la juste tomber comme ça, n'essayez pas de la résoudre. Laissez-la simplement tomber et revenez à votre unique objectif, qui est votre mot. Vous abandonnez donc la pensée pour revenir humblement à votre mot et recommencer à le répéter. Ce qui importe, c'est de rester avec le même mot tout au long de la méditation, voilà la discipline. Revenir au mot est une discipline, c'est une discipline douce. Vous dites le mot doucement mais fidèlement. Continuez à y revenir.

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