



(Photo Laurence Freeman, Italie)

Sagesse du jour

(2020-07-20)

Respirer, le plus important est de respirer, de continuer à respirer, mais il n'y a pas de technique spéciale ou de magie de la respiration dans la méditation. Il suffit de respirer naturellement, de fermer les yeux et commencer le travail. Le travail consiste à dire votre mantra. Dites votre mot. Le mot vous guidera de l'esprit au cœur. Il conduira à ce processus d'intégration dont vous vous sentirez bénéficier dans tous les aspects de votre vie. Le fait de dire le mot continuellement pendant le temps de méditation vous aidera également à mettre de côté vos pensées. C'est une bonne façon de définir la méditation. La méditation n'est pas ce que vous pensez. Elle est en fait un grand défi pour nous dans notre monde moderne. La méditation consiste à mettre de côté ses pensées. Les pensées, bien sûr, vont couler comme la circulation, parfois encombrée, parfois rapide, parfois lente. Vous pouvez avoir des pensées obsessionnelles. Vous savez, nous avons tous nos petits circuits de pensée ; nous les passons en revue, encore et encore. Nous ne résolvons aucun des problèmes, mais nous ne cessons de les répéter. Vous pouvez faire cela pendant trente ans.

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