



(Photo Laurence Freeman, Terre sainte)

Sagesse du jour

(2020-07-22)

Il faut du temps et bien des répétitions pour apprendre une langue. Eh bien nous apprenons une sorte de langue par la méditation. Nous apprenons en fait le langage du silence. Alors soyez patients et ne soyez pas déçus qu'il faille un certain temps pour l'apprendre. Continuez seulement à apprendre. Le mantra va s'ancrer et s'incarner en vous, et ce sera le plus beau don de toute votre vie. Alors, accordez toute votre attention à ce mot. Dites-le consciencieusement, prononcez-le mentalement clairement et écoutez-en le disant. Accordez-lui toute votre attention. Si vous avez de la chance, vous arriverez à le faire pendant une seconde, puis vous penserez à ce que vous allez faire cet après-midi, à ce que vous n'avez pas fait la semaine dernière, et vous partirez dans l'imagination. Et quand votre imagination sera épuisée, vous vous direz : "Maintenant, à quoi puis-je penser - oh oui, j'ai ces vieux problèmes auxquels je pense depuis vingt ans", pour que vous puissiez les déterrer à nouveau. C'est comme ça que fonctionne le mental. Vous n'avez rien d'exceptionnel : nous avons tous ce même genre de problème.

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