



(Photo Laurence Freeman, Egypte)

Sagesse du jour

(2020-07-23)

(...) la conscience peut se changer. Vous constaterez que vous pouvez vous asseoir pour méditer, plein d'anxiété, de stress et peut-être de peur, plein de distractions ; et à la fin de la méditation, vous vous lèverez l'esprit clair et calme, et vous vous direz : "Pourquoi toutes ces histoires ? Je peux gérer cela, et si je ne peux pas le gérer, alors il n'y a rien que je puisse faire de toute façon". Vous découvrirez donc que la méditation a ce merveilleux don de pouvoir calmer l'esprit. Mais nous devons l'apprendre.

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