



(Photo Laurence Freeman, Malaisie)

Sagesse du jour

(2020-07-24)

Si vous êtes préoccupé par un problème particulier au travail, dans votre famille, dans une relation quelconque ou par quelque chose qui vous touche, alors cela vous viendra à l'esprit. Il est certain qu'au début de la méditation, cela vous reviendra à l'esprit. Ou si vous venez de regarder un film d'action, cela va vous traverser l'esprit probablement pendant quelques minutes dans votre méditation. Il n'y a rien que vous puissiez faire à ce sujet. Laissez aller ces pensées. Ne luttez pas. Laissez-les aller. Mais en poursuivant la méditation, en revenant continuellement au mantra, vous constaterez que l'esprit devient plus calme et qu'il y aura des moments, peut-être très brefs au début et plus tard, à d'autres occasions, des périodes plus longues, où l'esprit peut devenir très calme, très tranquille, très clair. Rien alors ne traverse votre esprit qui attire votre attention, pas de pensées, pas d'images, pas d'imagination, pas de musique. Rien ne vous traverse l'esprit. Pas d'anxiété. Nous sommes tous capables de cela, et tout ce que nous devons faire, c'est faire confiance à la nature de notre propre esprit.

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