



(Photo Laurence Freeman, Irlande)

Sagesse du jour

(2020-07-25)

Juste pour vous aider à comprendre ce que fait le mantra (vous le découvrirez par vous-même), John Main l'a décrit comme une harmonique, c'est pourquoi nous utilisons un petit gong. Lorsque le son se prolonge, nous l'écoutons. C'est un son agréable, c'est un son harmonique. Pensez donc au mantra comme à une harmonique que nous faisons résonner au centre de notre être, pour nous amener dans notre centre, dans cette harmonie avec nous-mêmes. Vous pouvez aussi penser au mantra comme à un signal, un petit bip radar qui conduit un avion à atterrir, même dans le brouillard. Les avions peuvent atterrir dans le brouillard parce qu'ils disposent maintenant de ce système de signalisation automatique. Ainsi, même si vous ne voyez pas où vous allez, vous écoutez le signal. Même si votre esprit peut être très distrait pendant votre méditation, ne vous en inquiétez pas. Concentrez-vous simplement sur le mantra, revenez-y et vous serez sur la bonne voie. Vous pouvez encore considérer le mantra comme une charrue. Pensez à un agriculteur qui creuse un sillon dans son champ pour pouvoir planter les graines pour la croissance future. Vous créez l'espace en vous pour une croissance ultérieure. Ce ne sont donc que de petites métaphores qui peuvent vous aider à comprendre ce que vous faites, quelle est la signification de l'expérience.

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