



(Photo Laurence Freeman, Mexico)

Sagesse du jour

(2020-07-28)

En ce qui concerne la signification de l'expérience : ce que nous faisons dans la méditation, c'est porter une attention pure. En d'autres termes, nous ne pensons pas au travail et nous ne réfléchissons pas à nos problèmes. Nous ne pensons pas à Dieu. Nous ne pensons pas à nos impôts. Nous ne pensons à rien de tout cela parce que nous mettons toutes nos pensées de côté. C'est pourquoi c'est de l'attention pure. Et le mantra, dire notre mot, nous aide à développer cette attention pure, qui est une autre façon de dire "être". Nous sommes simplement dans "l'être". Le chrétien peut comprendre cela comme une pure prière parce que c'est être avec Dieu ; non pas penser à Dieu ni parler à Dieu, mais être avec Dieu. Pour ceux d'entre vous qui sont bouddhistes, vous aurez une autre façon de comprendre cette expérience, une autre façon de la décrire. Mais l'expérience elle-même est la même. Vous ne la comprendrez vraiment que par l'expérience. Ainsi, plus vous méditez, plus vous en viendrez à savoir ce que signifie "être" par opposition à "penser". Être avec Dieu plutôt que penser à Dieu.

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