



(Photo : Laurence Freeman, Maroc)

Sagesse du jour

(2020-08-17)

Ne pensez plus à vous. C'est ce que signifie une métanoïa : détourner l'attention de soi. C'est pourquoi la méditation est la sagesse universelle, parce que dans la méditation - si vous la faites authentiquement - vous avez trouvé cette voie de la métanoïa. Vous n'êtes pas seulement assis là à penser à vous-même, mais vous détournez l'attention de vous. Travail parfois difficile, mais le seul travail qu'il vaille vraiment la peine de faire. Et le mantra de notre tradition est ce levier qui nous permet de détourner l'attention de nous-même.

(*Contemplative Reflections on Scripture 1*, Laurence Freeman OSB)