



(Photo : Laurence Freeman, France)

Sagesse du jour

(2020-09-15)

Le travail de méditation, le travail du mantra, est un travail très exigeant. C'est comme faire de la gymnastique, c'est un vrai travail. Mais il augmente notre souplesse d'esprit afin que nous puissions développer le muscle de l'attention, notre capacité d'attention. Et nous le remarquons très vite dans tout ce que nous faisons ; nous devenons plus conscients, plus attentifs aux personnes avec lesquelles nous sommes, à l'environnement dans lequel nous sommes, et plus conscients et attentifs à ce qui se passe aussi en nous. La méditation n'occupe pas bien sûr toute notre vie, mais elle en devient le centre si nous voyons notre vie comme un parcours vers l'attention, vers l'amour.

*(The Experience of Being, Laurence Freeman OSB)*