

Sagesse du jour



(Photo : Laurence Freeman, Bonnevaux, France)

Sagesse du jour

(2020-09-17)

Comme le décrit le Père John, nous disons le mantra à différents niveaux d'altruisme, et nous le disons avec plus de subtilité et de délicatesse. Tout d'abord, nous le disons, constamment interrompus par nos pensées. Ensuite, nous le prononçons, il résonne davantage. Puis nous l'écoutons, car il s'ancre de plus en plus dans notre cœur. Alors notre attention se détache vraiment de nous et nous pouvons sentir cela. Puis il y a le silence, la dernière étape des niveaux de silence. Le silence qui est silencieux. Pas un silence qui dit "Oh, je n'ai pas eu de pensées. C'est bien, être simplement silencieux ici, tous mes soucis sont mis de côté. Mon esprit est clair". Cela n'est pas encore un silence vraiment silencieux. Il est clair que la méditation va nous emmener dans ce parcours.

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