



(Photo : Laurence Freeman, Brésil)

Sagesse du jour

(2020-10-03)

Lorsque nous commençons à méditer, nous sommes beaucoup plus dans la tête que nous ne le pensons probablement. C'est un changement considérable de déplacer le centre de la conscience de la tête vers le cœur. Cela devient un peu plus facile lorsque vous faites résonner le mantra dans votre cœur. Les distractions sont peut-être toujours là, mais elles ne vous dérangent plus autant et ne vous interrompent plus aussi souvent. Vous arrivez beaucoup mieux à dire le mantra et y maintenir l'attention, même si les distractions sont présentes en arrière-plan. Le but de la méditation n'est pas d'abord de vous débarrasser de toutes vos distractions. Vous pouvez avoir des moments sans distractions qui peuvent vous amener à une prière pure. Mais ce n'est pas ainsi que vous jugez votre méditation. Si vous êtes occupé, que vous courez toute la journée et que vous avez des problèmes à régler, vous aurez des distractions, certaines fois plus que d'autres. Ne jugez donc pas votre méditation d'après vos distractions.

(*Map of the Journey*, par Laurence Freeman OSB)