



(Photo : Laurence Freeman, Irlande)

Sagesse du jour

(2020-10-20)

La méditation, lorsqu'elle est pratiquée comme une discipline, ne consiste pas à maîtriser une théorie. Il ne s'agit pas non plus de maîtriser une technique. Ce mode de prière demande en fait très peu de technique : répéter dans le cœur un seul verset. Il y a une utilité pratique très simple à apprendre à dire le mantra en rythme avec votre respiration, comme pour la prière de Jésus par exemple. La prière de Jésus est assurément le mantra de l'Église orthodoxe. Si vous choisissez un seul mot, il peut être utile de dire le mantra à l'inspiration, puis d'expirer en silence. Laissez le mantra se déposer sur le souffle qui entre et expirez en silence. Mais surtout, trouvez votre propre façon de le dire. D'après cette tradition, vous ne devez pas porter l'attention sur le souffle mais sur le mantra, le mot, en écoutant le son du mot plutôt que de regarder ce qui se passe ou de surveiller votre respiration.

*(Why are we here? par Laurence Freeman OSB)*