



(Photo : Laurence Freeman, France)

Sagesse du jour

(2020-11-17)

L'art de la méditation consiste à dire le mot fidèlement du début à la fin de la méditation. Nous n'avons pas à faire le vide dans notre esprit et nous débarrasser de toute pensée. Mais ce que nous faisons, c'est mettre de côté le flux constant des pensées, les vagues de pensées qui traversent notre esprit - des pensées sur le passé, l'avenir, ou bien des pensées imaginaires, des pensées de tristesse, des pensées de bonheur. Nous devons simplement mettre de côté toutes les pensées et tous les sentiments qui y sont associés, doucement et sans forcer, patiemment et fidèlement. C'est le travail de l'attention. C'est le travail du silence de faire cela. Lorsque l'esprit s'écarte de votre mot et que vous revenez à vos pensées, et lorsque vous vous en rendez compte, vous laissez tomber la pensée, vous cessez de résoudre le problème et vous reprenez votre mantra et recommencez à le dire.

Laurence Freeman OSB, *Finding Oneself*, 1