Le silence

Eckhart TOLLE (L'art du calme intérieur, J'ai lu)

L'équivalent du bruit extérieur, c'est le bruit intérieur de la pensée. L'équivalent du silence extérieur, c'est le calme intérieur.

Chaque fois qu'un silence vous entoure, écoutez-le. Remarquez-le, tout simplement. Accordez-y votre attention. L'écoute du silence éveille en vous la dimension du calme, car ce n'est qu'en toute tranquillité que l'on prend conscience du silence.

Voyez : dès que vous remarquez le silence alentour, vous ne pensez pas. Vous êtes conscient, sans penser.

(Texte lu lors du stage de Rentrée)