



Du quotidien
à l'éternel...



Voyage Printanier vers la Lumière en compagnie des Starets d'Optino

Dans les divines
Fragrances...



...du Saint
Esprit

4^e Semaine du Carême Mercredi

24. Méditation des Textes Sacrés (1)

Les livres (spirituels), il faut les méditer tôt le matin, un quart d'heure au moins, avant votre travail.

Ensuite, toute la journée, *remâchez* ce que vous avez lu, comme une brebis mâche une *bouchée* de sa nourriture.

* * *

Vous pouvez recopier des passages des livres (spirituels), pour les **assimiler**. **Lisez** ce que vous comprenez. **Lisez** moins, mais **en comprenant ce que vous lisez**.

(Starets Ambroise)