



(Photo : Laurence Freeman, Turquie)

Sagesse du jour

(2020-07-15)

La plupart d'entre vous espèrent que la méditation vous aidera à mieux vous concentrer. La distraction est l'une des conséquences de ce monde stressant dans lequel nous vivons. Notre attention est dissipée, nous vérifions continuellement nos téléphones, nous vivons dans un monde où nous sommes constamment tirés dans différentes directions : pression incessante, stimulus continu, demandes permanentes d'attention. Cela crée une culture et une psychologie de la distraction qui est en soi très malsaine et peu créative. La créativité dépend du bon type d'attention et de concentration. La satisfaction de ce que nous faisons dépend de ce juste type d'attention. Et la méditation est une question d'attention.

*(The Work of Selfless Attention, Laurence Freeman OSB)*