



(Photo : Laurence Freeman, Birmanie)

### Sagesse du jour

Le paradoxe est que nous détournons l'attention de nous-même, c'est pourquoi c'est un défi. Parce que nous sommes tous la plupart du temps en train de penser à nous-même, à nos problèmes, à nos conditions de vie stressantes : les délais que nous devons respecter, les relations personnelles à problème, les angoisses au sujet du bonheur, de l'épanouissement, de l'avenir, des problèmes financiers ou médicaux, peu importe. La plupart du temps, l'attention se porte donc sur nous-même ou sur ces aspects de notre vie. En méditant, nous détournons l'attention de tout cela.

(The Work of Selfless Attention, Laurence Freeman OSB)