



(Photo : Laurence Freeman, France)

Sagesse du jour

(2020-08-05)

Le constat de l'errance de nos pensées est un peu déconcertant car nous voudrions être concentrés. Mais en fait, si vous arrivez à l'accepter, vous en tirerez avantage et constaterez que cela vous ramènera dans la bonne direction. Si vous faites le travail de la méditation, si vous dites votre mantra, même si votre esprit vagabonde, vous apprenez ainsi à vous connaître - c'est ce qu'on appelle la connaissance de soi. Le mot tibétain pour méditation pourrait se traduire par "se familiariser avec soi-même", donc "se connaître soi-même". Une qualité essentielle du bonheur est de se connaître. C'est certainement aussi une qualité essentielle du leadership et c'est donc une bonne chose. Vous devenez conscient de la nature aléatoire de votre esprit errant, et en être conscient est un progrès. Quelqu'un qui ne sait pas que son esprit erre et que ses pensées sont aléatoires est une personne inquiétante, à moitié consciente, et donc une personne à moitié vivante. Le grand progrès, c'est le premier pas. Il faut en être conscient.

(The Work of Selfless Attention, Laurence Freeman OSB)