



(Photo : Laurence Freeman, Ecosse)

Sagesse du jour

(2020-08-06)

À plusieurs reprises, au cours des 20 minutes, votre attention va faiblir et vous serez alors distrait par quelque chose d'extérieur ou une pensée intérieure. Si vous arrivez à rester 10 minutes sans être distrait, vous vous en sortez très bien. Lorsque vous vous rendez compte que vous êtes distrait, laissez tomber la distraction et reprenez votre mot. Une seule chose à propos de l'expérience de la distraction : comme nous voulons tous réussir, cela semble être un échec, mais en fait, c'est un excellent maître. Laissez-moi vous parler un instant de la réussite et de l'échec. Vous savez que nous vivons dans une société qui vénère le succès. Le summum de ce phénomène culturel de la réussite, la seule chose qui compte, c'est quoi ? Gagner ! C'est une philosophie très, très dangereuse, qui finit par mener à la souffrance, qui n'est pas viable.

(The Work of Selfless Attention, Laurence Freeman OSB)