



(Photo : Laurence Freeman, Irlande)

Sagesse du jour

(2020-08-11)

L'un des défis mais aussi l'un des plaisirs de la méditation que vous découvrirez est qu'elle vous ramène à l'instant présent, où nous sommes très rarement. Vous prendrez donc conscience de la mouche qui vole ou de ce qui se passe dans votre environnement immédiat. C'est inhabituel. Nous prêtons très rarement attention aux choses qui nous sont immédiatement présentes. Elles sont très éphémères. Nous n'avons pas le temps d'y prêter attention, de les apprécier ou d'en prendre conscience. Et c'est très important dans les relations de travail : parler avec un collègue, avec votre patron, votre supérieur, ou quelqu'un que vous formez, afin d'être pleinement présent à lui, prendre conscience de son moral, sentir s'il a peur de vous lorsque vous êtes son supérieur. Si vous avez un pouvoir sur lui, même si vous ne souhaitez pas vous imposer, il peut être nerveux et avoir peur de vous. Il se peut aussi qu'il soit en colère ou triste. De nombreuses recherches psychologiques sur la méditation suggèrent que les méditants ont une capacité très élevée de lecture de la communication non verbale. Ainsi, vous devenez conscient des véritables sentiments des autres, de ce qu'ils pensent ou ressentent, par l'expression de leur visage, par leur langage corporel, simplement parce que vous êtes *là*. Ce n'est pas une perspicacité magique. Mais vous êtes simplement présent et conscient.

(The Work of Selfless Attention, Laurence Freeman OSB)