

L'ART DE LA MEDITATION

PAR MATTHIEU RICARD

L'art de la méditation

Lorsque nous sommes totalement absorbés par nous-mêmes, nous sommes vulnérables et devenons facilement la proie du désarroi, de la contrariété, du sentiment d'impuissance ou de l'angoisse. Si au lieu de cela, nous éprouvons une forte empathie et une bienveillance inconditionnelle devant la souffrance d'autrui, la résignation fait place au courage, la dépression à l'amour, la petitesse d'esprit à une ouverture envers tous ceux qui nous entourent.

Voir le livre : <https://loom.ly/HpgWGD4>