



DHAGPO KAGYU LING

Centre d'études et de méditation bouddhiques

Le 28 mars 2020

Thayé Dorjé, Sa Sainteté le XVII^e Gyalwa Karmapa, partage la méditation suivante.

<https://www.dhagpo.org/fr/actualites/1896-meditations-pour-notre-epoque-videos-et-plus-3>

La récitation des Six syllabes est semblable à quelques portées de notes de musique, ou à une sonnerie mélodieuse.

Les pratiques plus élaborées sont semblables à des partitions entières pour orchestre, comme celles créées par le Studio Ghibli.

La musique n'a pas de but réel ; il en va de même pour les pratiques méditatives.

Mais au milieu de la peur et de l'anxiété, la méditation peut nous aider à trouver le calme et à rester concentrés.

Alors, veuillez pratiquer.

Même prendre des précautions est une pratique.

Pratiquez cela aussi comme vous joueriez de la musique.