

Pour les bouddhistes, chaque émotion négative peut être combattue par une méditation spécifique. Contre la colère, il faut méditer sur l'amour. Contre la tristesse, il faut pratiquer la méditation « précieuse vie humaine ». Je voudrais savoir où je peux trouver les indications pour pratiquer cette méditation, si possible en méditation guidée audio et gratuite. J'aimerais aussi savoir quelle méditation sert à lutter contre la peur. Merci beaucoup,

Réponse apportée le **11/26/2012** par PARIS Bpi – Actualité, Art moderne, Art contemporain, Presse

A partir de notre catalogue à l'adresse :