

**BUT de la MÉDITATION**  
**Getsunma TENZIN PALMO**  
**8/9/22**

« Il ne s'agit pas de s'amuser avec quelques idées techniques ...  
Il s'agit de transformer l'essence même de notre esprit » !

« Dans la pratique quotidienne, vous devez emporter avec vous la  
vision de la vacuité (*esprit en vacances !*).

« Ce n'est pas quelque chose que l'on construit, mais découvrir  
notre « clarté intérieure », toujours là, dissiper cette brume qui  
l'entoure. »  
(*dont l'ego, le mental nos certitudes actuelles, etc ...*).

Extrait de son livre :

« **LA VIE QUOTIDIENNE comme PRATIQUE MÉDITATIVE** »

Édition : **Le courrier du livre**. Tél. : 01 43 54 18 91

Lien pour commande/internet : **[www.editions-tredaniel.com](http://www.editions-tredaniel.com)**