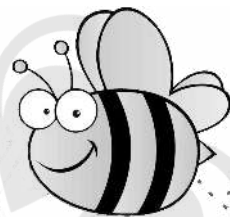




Sept
Conseils
pour une
Vie

Par Ven Thubten Chodron

Heureuse



Publié pour distribution gratuite seulement

Kong Meng San Phor Kark See Monastery Dharma Propagation Division

Dharma Propagation Division

Awaken Publishing and Design

88 Bright Hill Road, Singapore 574117

Tel: (65) 6849 5342

E-mail: publication@kmspks.org

Website: www.kmspks.org

Première édition, mai 2015 | 3,000 copies

ISBN 978-981-09-5589-2

© Kong Meng San Phor Kark See Monastery

E7TIPS-0101-0515

Auteure: Ven Thubten Chodron

Transcrit par: Colette Janning

Édité par: Debbie Tan

Éditeur de projet: Esther Thien

Traduction française par: Luc Truchon

Même si la réimpression de nos livres à des fins de distribution gratuite est encouragée, tant que la publication est réimprimée dans son intégralité et sans modifications (incluant cette déclaration de conditions), et que le crédit est donné à l'auteure et à son éditeur, nous exigeons que la permission soit demandée par écrit pour s'assurer que l'édition la plus récente soit utilisée.

Si vous plaît faites circuler ce livre autour de vous si vous sentez que vous n'en avez plus besoin. Comme le Bouddha l'a enseigné, le cadeau de la Vérité excelle tout autre cadeau. Puisse tout le monde avoir la chance de rencontrer le Dharma.

Sept Conseils pour une Vie Heureuse

Par Ven Thubten Chodron

Transcrit par: Colette Janning

Édité par: Debbie Tan

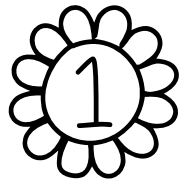
Traduit en français par: Luc Truchon

Pour distribution gratuite seulement
Vente non-autorisée


Contenu

- ① Vivre sans hypocrisie ... 6
- ② Réfléchir à sa motivation et cultiver une vaste motivation ... 10
- ③ Établir de sages priorités ... 14
- ④ Garder son équilibre ... 18
- ⑤ Être un ami pour soi-même ... 21
- ⑥ L'univers ne tourne pas autour de moi .. 26
- ⑦ Cultiver un cœur bienveillant ... 30
- ♡ Conclusion ... 35

On m'a demandé de donner "Sept Conseils pour une Vie Heureuse", mais j'ai eu beaucoup de difficulté à n'en choisir que sept! À vrai dire, il y en a beaucoup plus et j'ai espoir qu'en vivant avec attention, sagesse et compassion, tu découvriras les autres aussi.



Vivre sans hypocrisie

Plusieurs d'entre nous passons au travers de la vie en étant très attaché à ce que les autres pensent de nous. La plupart d'entre nous essayons de bien paraître et de faire en sorte que les autres aient une opinion favorable à notre sujet. On passe beaucoup de notre temps à essayer d'être ce que l'on pense que les autres pensent que nous devrions être et ça nous rend fou  parce que chacun d'eux attend de nous quelque chose de différent. De plus, quelle est notre motivation quand on essaie d'être ce que l'on pense que les autres attendent de nous? Agissons-nous avec sincérité ou essaie-t-on seulement de plaire? Sommes-nous seulement en train de nous donner en spectacle pour que les autres parlent en bien de nous?



On peut jouer la comédie et se créer une image personnelle et les autres peuvent même croire à ce que l'on prétend être. Cependant, ça ne fait pas vraiment de sens dans nos vies puisque nous sommes les personnes qui avons à vivre avec nous-même. On sait que lorsqu'on joue la comédie, même si les autres peuvent nous complimenter pour la personnalité que l'on s'est créée, on ne se sent pas bien dans notre peau. À l'intérieur, on sait que l'on fait semblant. On est beaucoup plus heureux quand on est sincère et confortable avec qui nous sommes.

Être hypocrite n'est pas une bonne méthode, car les résultats karmiques de nos actions dépendent de notre intention. Notre motivation est la clé qui détermine si ce que l'on fait est constructif et bénéfique. Même si on a l'air d'être bienveillant et attentionné, quand notre motivation est simplement de faire en sorte que les gens nous aiment, nos actions ne

sont pas réellement bienveillantes. Pourquoi? Parce que notre motivation est centrée sur notre popularité, et non sur vouloir contribuer au bien-être des autres. D'un autre côté, il se peut aussi que l'on agisse avec une motivation bienveillante et sincère, mais que les gens interprètent mal nos actions et soient contrariés. Dans ce cas, on n'a pas à douter de nous-même parce que notre intention était bonne (même si on a peut-être à apprendre à être plus habile dans nos actions).

De plus, on veut apprendre à retirer du bonheur du fait même de faire l'action et non pas du fait d'obtenir l'approbation des autres par la suite. Par exemple: dans notre pratique spirituelle, on veut entraîner nos esprits à se ravir de l'action de donner. Quand on prend plaisir à être généreux, peu importe où l'on est et à qui l'on donne, on se sent joyeux. Ça n'a pas d'importance si l'autre personne dit merci ou non parce que notre bonheur ne vient pas

de la reconnaissance que l'on reçoit mais de l'action même de donner.

“ Notre motivation est la clé qui détermine si ce que l'on fait est constructif et bénéfique. ”



Réfléchir à sa motivation et cultiver une vaste motivation

On devrait constamment réfléchir à nos motivations. Les questions que nous pouvons nous poser sont par exemple:

Quelle pensée motive ce que je m'apprête à dire ou à faire? Est-ce que j'ai l'intention de faire du tort à quelqu'un? Ou, est-ce que j'ai l'intention d'être bénéfique pour les autres? Est-ce que je fais cela pour impressionner les autres ou par pression sociale?

Est-ce que je fais cela pour mon propre intérêt ou est-ce que je fais cela par véritable soucis pour les autres êtres vivants? Ou est-ce un mélange des deux?



Est-ce que je suis en train de faire ce que les autres pensent que je devrais faire ou suis-je vraiment en contact avec moi-même? Est-ce que je sais ce qui est bon pour moi?

Quand j'essaie de discerner ce qui est bon pour moi, est-ce que j'opère par attachement, par colère ou est-ce que j'opère avec bienveillance et sagesse?



En plus de regarder à l'intérieur de soi pour vérifier quelle est notre motivation, on peut aussi consciemment cultiver une motivation plus vaste. Une vaste motivation aspire à contribuer à l'intérêt et au bien-être des autres êtres vivants. Se soucier des autres ne veut pas dire qu'on se néglige soi-même ou que l'on

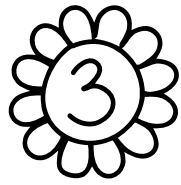
se fasse souffrir. Le respect de soi est important, mais on veut aller au-delà de la complaisance et comprendre que tous les êtres vivants sont interdépendants. Nos actions affectent les autres et, parce qu'on réalise que tout le monde veut être heureux et éviter la souffrance aussi intensément que nous, on se soucie des effets qu'ont nos mots et nos gestes sur les autres.

La plupart des gens ont tendance à être plutôt centrés sur eux-mêmes. Notre motivation initiale n'est donc pas toujours pour le bien-être des autres êtres vivants, particulièrement quand on mentionne TOUS les êtres vivants, ce qui inclus aussi ceux qu'on ne peut pas supporter! On a donc besoin d'élargir notre esprit et notre motivation. Quoi faire si nous découvrons que nous sommes en train de faire une action bienveillante avec une motivation ambiguë ou centrée sur nous-même? Par exemple: on peut faire un don à un

organisme de bienfaisance en espérant se faire une bonne réputation. La solution n'est pas d'abandonner nos bonnes actions! On transforme plutôt notre motivation pour en avoir une bienveillante qui va bien au-delà de notre seul intérêt.

Afin de cultiver une vaste motivation, comme celle de devenir un Bouddha complètement éveillé, on aura besoin d'apprendre ce qu'est un Bouddha. Comment est-il possible pour nous de devenir un Bouddha? Quels sont les étapes de la voie pour devenir un Bouddha? Quels bénéfices devenir un Bouddha apportera-t-il aux autres et à nous-même? Plus on comprend ces choses, plus notre motivation sera vaste, grandira et rayonnera en nous.

“Une vaste motivation aspire à contribuer à l'intérêt et au bien-être des autres êtres vivants.”



Établir de sages priorités

Une des choses les plus importantes à faire dans notre vie est d'établir de bonnes priorités; de savoir ce qui, pour nous, est le plus important dans la vie. On a reçu tellement de conditionnements durant nos vies, que ça prend du temps pour parvenir à discerner par nous-même ce qu'on pense être important. Nos parents nous enseignent X, Y et Z; nos enseignants nous encouragent à penser A, B et C. La publicité nous dit ce qu'on devrait être et de quoi on devrait avoir l'air. En tout temps, on reçoit des messages nous indiquant qui on devrait être, ce qu'on devrait faire et ce qu'on devrait avoir. Mais combien de fois on se demande si on souhaite vraiment être, faire et avoir ces choses? Combien de fois on réfléchit à ce qui nourrit vraiment nos coeurs d'une joyeuse, vibrante et belle façon?

Nous voulons vivre, nous voulons être vibrants! On ne veut pas vivre sur le pilote-automatique, comme un robot qui répond aux commandes des autres. On a des rêves et des aspirations. On veut choisir ce que l'on fait dans la vie parce que l'on est passionné par cette occupation ou ce sujet. Quelle est ta passion? Comment souhaites-tu contribuer? Quel est ton talent ou ton habileté unique et comment peux-tu l'utiliser pour faire une différence dans la vie des autres?

Quand nous nous fixons de sages priorités, nous allons choisir des activités qui sont, et pour nous et pour les autres, bénéfiques à long terme. Quand j'ai besoin de prendre une décision, j'utilise un certain ensemble de critères pour évaluer quelle direction prendre...

Premièrement je considère: "Quelle situation est la plus susceptible de m'aider à garder une bonne conduite éthique?" Je veux être sûr de

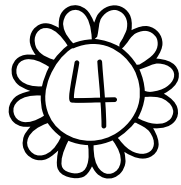
ne pas nuire ni aux autres ni à moi-même; je dois donc garder une bonne conduite éthique pour y parvenir.

Si on essaie sincèrement de vivre une vie éthique, même si on ne fait pas autant d'argent ou on n'a pas une aussi belle maison que la personne d'à côté, quand on va au lit le soir, on se sent paisible. Notre esprit est calme et libre du doute et de la honte. Cette paix intérieure vaut bien plus que toutes les autres choses que l'on pourrait avoir. De plus, personne ne peut nous dérober notre paix intérieure.

Deuxièmement, j'examine: "Quelle situation va me permettre d'être le plus utile aux autres êtres vivants à long terme?" Puisqu'une autre de mes priorités est d'être utile aux autres, j'évalue les diverses options devant moi pour voir laquelle me permettra de faire cela. Quelle situation me permettra le plus facilement de cultiver une attitude bienveillante, compatissante et altruiste?

Parfois, nos priorités ne sont pas ce que les autres pensent qu'elles devraient être. Dans un tel cas, si nos priorités ne sont pas égoïstes et qu'elles sont pour notre bénéfice à long terme et pour celui d'autrui, même si les autres personnes n'aiment pas ce que l'on fait, ça n'a aucune importance parce que l'on sait que l'on vit d'une bonne façon. En nous-même, on est confiant que nos priorités vont mener au bénéfice à long terme d'autrui.

“Combien de fois on réfléchit à ce qui nourrit vraiment nos coeurs d'une joyeuse, vibrante et belle façon?”



Garder son équilibre

Pour garder son équilibre au quotidien, on doit d'abord maintenir une bonne santé. Cela signifie qu'on doit bien manger, dormir suffisamment et faire de l'exercice régulièrement. On doit aussi s'engager dans des activités qui nous nourrissent. Passer du temps avec les gens qui nous sont chers nous nourrit.

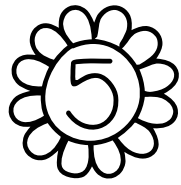
J'ai constaté que ce que veulent la plupart des gens, c'est être connecté avec d'autres êtres vivants. Prends du temps en compagnie de ta famille et des gens qui te sont chers. Cultive des amitiés avec des gens qui possèdent de bonnes valeurs, des gens de qui tu peux apprendre et des gens qui seront de bons modèles pour toi. Développe de la curiosité pour la vie et pour le monde autour de toi.

De nos jours, les gens marchent dans la rue en regardant leur téléphone cellulaire. Ils entrent en collision avec les êtres humains qui sont là pendant qu'ils textent des personnes qui ne sont pas là. Parfois, on a besoin d'éteindre nos engins technologiques et de se brancher avec les êtres humains bien réels et vivants qui nous entourent. Une grande partie de notre communication passe par le langage non-verbal: notre langage corporel, comment on bouge nos mains, comment on s'assoit, ce que l'on fait avec nos yeux, notre ton, le volume de notre voix. Cependant, beaucoup d'enfants et de jeunes adultes grandissent sans être sensibles à ce genre de choses parce qu'ils sont rarement en compagnie de "vrais" êtres vivants. Ils sont constamment dans leur petit univers rectangulaire à texter sur leurs téléphones.

Pour être des êtres humains équilibrés, on a aussi besoin de temps seul, sans téléphones et sans ordinateurs. C'est tellement bénéfique

et relaxant de s'asseoir, lire un livre inspirant et penser à la vie. On n'a pas à être constamment en train de faire ou de créer quelque chose. On a aussi besoin de temps avec nos amis. On a besoin de nourrir notre corps ainsi que notre esprit. On a besoin de faire des choses que l'on aime, comme un passe-temps ou faire du sport. On devrait être soucieux de ne pas gaspiller le temps de notre précieuse vie humaine sur un ordinateur, un Ipad, un Iphone, etc.

“ Cultive des amitiés avec des gens qui possèdent de bonnes valeurs, des gens de qui tu peux apprendre et des gens qui seront de bons modèles pour toi. Développe de la curiosité pour la vie et pour le monde autour de toi. ”



Être un ami pour soi-même

Parfois, quand on est seul, on a des pensées telles que: "Oh, je suis un(e) raté(e)! Je ne fais jamais rien de bon! Je suis inutile, pas étonnant que personne ne m'aime!" Cette faible estime de soi est un des plus gros obstacles sur la voie de l'éveil. On vit avec soi-même 24/7, mais on ne sait même pas qui l'on est et comment être ami avec soi-même. On se juge constamment en se basant sur des standards qu'on n'a jamais examinés afin de déterminer s'ils sont réalistes ou pas. On se compare aux autres et on en sort toujours perdant.

Aucun d'entre nous n'est parfait; on a tous des défauts. C'est normal et on n'a pas à se critiquer pour nos défauts ou penser que nous sommes nos défauts. L'image que l'on a de nous-même est exagérée car on ne sait pas réellement qui l'on est. On doit apprendre à être

ami avec nous-même et à s'accepter: "Oui, j'ai des défauts et je travaille sur ceux-ci et oui, j'ai aussi plusieurs bonnes qualités, habiletés et talents. J'ai de la valeur parce que je possède la nature d'un Bouddha, le potentiel de devenir un Bouddha complètement éveillé. En ce moment même, je peux contribuer au bien-être d'autrui."

La méditation et l'étude des enseignements bouddhistes vont nous aider à devenir ami avec nous-même. Pour surmonter la faible estime de soi, on devrait contempler notre précieuse vie humaine et notre "nature-du-Bouddha". Faire cela nous permet de comprendre que la nature fondamentale de notre esprit est pure et sans défauts. La nature de notre esprit est comme le vaste ciel: complètement spacieux et sans obstruction. Les afflictions mentales telles que l'ignorance, la colère, l'attachement, l'arrogance, la jalousie, la paresse, la confusion, la suffisance, etc, sont comme des nuages dans le ciel. Quand il y a des nuages dans le ciel, on ne peut pas

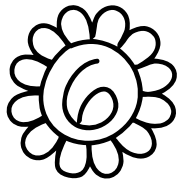
apercevoir la nature claire, vaste et spacieuse du ciel. Le ciel est quand même présent, il est simplement imperceptible à notre regard pour le moment. De façon similaire, parfois on peut être découragé ou confus, mais toutes ces émotions et pensées ne sont pas qui nous sommes. Elles sont comme les nuages dans le ciel. La nature pure de notre esprit est tout de même présente. Elle est temporairement voilée et quand le vent de la sagesse et de la compassion vient souffler sur les nuages de nos émotions perturbatrices, nous apercevons de nouveau le pur et vaste ciel.

Prends du temps chaque jour pour t'asseoir calmement et t'engager dans une pratique spirituelle. Pour adopter une pratique quotidienne de méditation, apprends les enseignements du Bouddha et prends du temps seul chaque jour pour réfléchir à ta vie. Observe tes pensées et apprends à distinguer de façon réaliste celles qui sont bénéfiques de

celles qui sont néfastes. Observe de quelle façon tes pensées créent tes émotions. Donne-toi de l'espace pour apprécier qui tu es. Tu n'as pas besoin d'être la personne "parfaite et numéro un" que tu penses que tu devrais être. Tu peux relaxer et être toi-même, dans toute la complexité de l'être sensible que tu es.

Alors, tu pourras entrer en contact avec ton potentiel et déverrouiller toutes sortes de portes pour t'aider à te comprendre. Le Bouddha a enseigné de nombreuses techniques pour surmonter les émotions perturbatrices, transformer les pensées négatives et éliminer les vues erronées. Tu peux les apprendre et apprendre comment les appliquer à ton esprit, comment travailler avec ton esprit pour qu'il devienne plus clair et calme, comment ouvrir ton cœur avec bienveillance envers toi-même et les autres. En suivant ce processus, tu deviendras ami avec toi-même.

“Observe tes pensées et apprends à distinguer de façon réaliste celles qui sont bénéfiques de celles qui sont néfastes. Observe de quelle façon tes pensées créent tes émotions. Donne-toi de l'espace pour apprécier qui tu es.”



L'univers ne tourne pas autour de moi

De nos jours, on pense que tout tourne autour de nous. Il y a même un magazine qui s'appelle "Self" (Soi) et un autre qui s'appelle "Me" (Moi). On achète des produits appelés "iPhones" et "iPads" et dès notre plus jeune âge, l'industrie publicitaire nous conditionne à constamment être à la recherche de plus de plaisir, de prestige, de possessions, de popularité et ainsi de suite. On a cette idée que tout tourne autour de nous! On pense que notre plaisir et notre souffrance sont plus importants que ceux de n'importe qui d'autre.

Pense à ce qui te contrarie. Quand tes amis se font critiquer, habituellement tu n'en fais pas tout un plat, mais quand quelqu'un te lance les mêmes critiques, ça devient une grosse affaire. De la même façon, pour un parent,

quand l'enfant de son voisin rate son test d'orthographe, ça ne le dérange pas, mais quand son propre enfant rate son test d'orthographe, c'est une catastrophe! Notre esprit devient incroyablement contrarié par les choses qui nous arrivent (à nous) ou qui nous concernent. On observe le monde entier par l'étroit périscope de notre "Je, Me, Moi, Mien". Pourquoi ce périscope est-il qualifié d'étroit? Parce qu'il y a plus de sept milliards de personnes sur cette planète et on pense être la plus importante d'entre elles. Ce serait vraiment bien si on pouvait se détendre un peu et adopter comme slogan: "L'univers ne tourne pas autour de moi".

Être centré sur soi-même nous cause tellement de souffrance. Quand on souffre de peur, d'anxiété et d'inquiétude, c'est parce qu'on porte trop d'attention à nous-même d'une façon malsaine. Rien n'est arrivé, mais on est assis à penser: "Et si telle chose arrivait?" alors qu'en réalité, rien ne s'est passé. Faire

l'expérience de la peur, de l'anxiété et de l'inquiétude est définitivement désagréable et la source de cette souffrance est notre préoccupation de soi.

Notre égoïsme n'est pas qui nous sommes. Ce n'est pas une partie intrinsèque à notre personne, c'est quelque chose qui s'est additionné à la nature pure de notre esprit et il peut être éliminé. Au début, on peut être effrayé de laisser tomber notre préoccupation de soi: "Si je ne me place pas en priorité, je vais être laissé derrière. Les gens vont profiter de moi et je n'aurai jamais aucun succès." Mais quand on examine ces peurs, on voit qu'elles ne sont pas réelles; le monde ne va pas s'effondrer si on laisse tomber cette attitude centrée sur nous-même et si on ouvre nos coeurs aux autres. On peut avoir du succès sans être égoïste et on sera beaucoup plus heureux aussi. Si on tend la main pour aider les autres (amis, étrangers et ennemis), ils seront

beaucoup plus agréables envers nous et notre vie sera plus joyeuse.

“ Mais quand on examine ces peurs, on voit qu'elles ne sont pas réelles; le monde ne vas pas s'effondrer si on laisse tomber cette attitude centrée sur nous-même et on ouvre nos coeurs aux autres. ”



Cultiver un cœur bienveillant

Maintenant que l'on comprend que l'univers ne tourne pas autour de nous, on veut cultiver de la bienveillance. Pour faire cela, on réfléchit à la générosité que l'on a reçue de tant de gens et aussi des animaux. Quand on contemple la bonté des autres êtres vivants, on peut voir comment on bénéficie des activités de tout le monde si on y pense vraiment. Même si quelqu'un nous fait du mal, on peut voir sa bonté parce qu'en nous plaçant dans une position difficile, cette personne nous donne des défis, nous donne la chance de grandir. Elle nous aide à découvrir des qualités et des ressources à l'intérieur de nous dont on ne connaissait pas l'existence, nous rendant ainsi plus fort.

Il est facile de reconnaître la bonté de notre famille et de nos amis, mais reconnaît-on celle des étrangers? En réalité, on reçoit

beaucoup de tellement de gens que l'on ne connaît pas. Quand on regarde autour de nous, tout ce qu'on utilise est dû à la bonté des autres: des ouvriers de la construction qui ont construit cet édifice, des fermiers qui ont fait pousser les légumes, des électriciens, plombiers, secrétaires et ainsi de suite. Tous jouent un rôle important qui permet à la société de fonctionner rondement.

Par exemple, une fois j'étais dans une ville où tous les éboueurs étaient en grève. Ça m'a vraiment aidé à constater la bonté de ceux qui ramassent nos ordures. Maintenant, je m'arrête et les remercie pour leur travail quand je marche dans la rue.

On bénéficie de la grande variété de labeurs que les autres accomplissent. Toutes les personnes que l'on voit autour de nous, dans le bus, dans le métro, dans les magasins, sont les personnes qui fabriquent les choses et fournissent les services que l'on utilise

quotidiennement. Par conséquent, quand on regarde les gens autour de nous, on devrait considérer leur bonté et les bienfaits que l'on a reçu d'eux. En retour, regardons-les avec des yeux bienveillants et en gardant à l'esprit comment nous sommes dépendants des autres simplement pour pouvoir rester en vie. Tendons la main et soyons aimables avec eux en retour. C'est aussi important de respecter tous les êtres de manière égale; après tout, ils sont tous importants et nous sommes les récipiendaires de leur bonté.

Si tu as un coeur bienveillant, tu seras honnête dans tes affaires parce que tu te soucies du bien-être de tes clients. Tu sais que si tu leur mens et les trompes, ils ne te feront plus confiance et ne feront plus affaire avec toi dans le futur. En plus, ils parleront aux autres de tes gestes malhonnêtes. Cependant, si tu aides tes clients, ils te feront confiance. Tu entretiendras de bonnes relations

avec eux qui dureront plusieurs années et qui seront mutuellement bénéfiques.

Quand on cultive la bienveillance, on devrait aussi apprendre à être digne de confiance. Quand quelqu'un te fait une confidence, ne divulgue pas sa confidence. Quand tu fais une promesse, fais de ton mieux pour garder ta promesse. On doit regarder au-delà de notre plaisir immédiat et apprendre comment être un bon ami. Considère: "Comment puis-je être un bon ami? Qu'est-ce que j'ai besoin de faire et de cesser de faire pour être un bon ami pour les autres? Puisqu'on veut tous avoir des amis, faisons de nous-mêmes de bons amis pour les autres."

« En réalité, on reçoit beaucoup de tellement de gens que l'on ne connaît pas. Quand on regarde autour de nous, tout ce qu'on utilise est dû à la bonté des autres: des ouvriers de cet édifice, des fermiers qui ont fait pousser les légumes, des électriciens, plombiers, secrétaires et ainsi de suite, tous jouent un rôle important qui permet à la société de fonctionner rondement. »



Conclusion

Je t'en prie, prends un peu de temps pour penser à ces sept conseils. Ne fais pas simplement te lancer dans la prochaine activité, mais applique ces conseils à ta vie. Imagine comment ce serait de penser et d'agir en suivant ces conseils. Comment ce serait? Comment te sentirais-tu? Comprendre les avantages de mettre en pratique ces conseils dans ta vie t'inspirera à le faire. En les mettant en application, tu feras l'expérience des bienfaits sur tes états d'esprit et sur tes relations avec les autres. Tu vas profiter d'une plus grande paix, de plus de satisfaction et d'une connection plus profonde avec les autres.

Reviens à ces conseils au fil du temps. Lis ce livre de temps en temps pour te rappeler de vivre sans hypocrisie, réfléchir à ta








motivation et cultiver une vaste motivation,
établir de sages priorités, garder ton équilibre,
être un ami pour toi-même, réaliser que
l'univers ne tourne pas autour de toi et
cultiver un coeur bienveillant.♡

Sept Conseils



pour une

Vie Heureuse

-  Vivre sans hypocrisie
-  Réfléchir à sa motivation et cultiver une vaste motivation
-  Établir de sages priorités
-  Garder son équilibre
-  Être un ami pour soi-même
-  L'univers ne tourne pas autour de moi
-  Cultiver un cœur bienveillant

