



Méthode de méditation facile, courte et claire Pour se libérer rapidement de la souffrance

UN EXERCICE de 300 SECONDES
Ou une méthode de MEDITATION de 5 MINUTES
Par

Le Vénérable Ashin Révata
(Centre de Méditation Mahabodhi, Mandalay, Myanmar)



Traduit en Anglais par le Vénérable Ashin Candobhasa,
M.A. (professeur à l'École de formation des abbés de Mandalay)

Traduit en Français de l'Anglais par Marie Gremilly.

Site en anglais

<http://www.dhammadownload.com/Sayadaw-U-Revata%20-Pa-Auk-assistant-wma-english.htm>