

*La tranquillité advient lorsqu'il y a compréhension profonde
du mode de fonctionnement de notre esprit,
ainsi qu'une attention, une vigilance de chaque instant.*

*Dans cette attention faite de perspicacité, d'acuité,
l'esprit parvient à réaliser la nature vide des pensées
qui émergent ainsi que la racine des émotions perturbatrices.*

*Dans cette réalisation,
il se repose,
tout naturellement,
sans effort pour se calmer.*

*Seule la vision qui ne peut être dite,
seulement vécue de sa nature véritable dévoile la paix.*

Nicole Montinéri