

10 IDEES POUR SEMER LA COMPASSION

Regarde la réalité

pour faire de chaque difficulté une opportunité pour grandir.

Partage avec chaque être

ses joies et ses blessures pour cheminer près d'eux
comme compagnon de route.

Fais confiance

dans les possibilités que les autres et toi-même possédez,
pour construire un monde plus humain.

Ecoute ta propre vie intérieure

et les personnes qui ont besoin de ton écoute attentive
pour partager la vie.

Contemple

la nature, les sons et les bruits
pour découvrir la vie qui jaillit de là.

Aime chaque personne

dans sa complexité, en les acceptant comme elles sont,
sans prétendre les changer.

Sois en empathie

avec les sentiments de chaque homme, de chaque femme,
comme s'ils étaient les tiens.

Sois présent et actif

dans la construction de la paix, partout où tu iras.

Recherche la justice

et implique-toi dans les luttes pour arriver
à construire un monde juste et solidaire.

Accueille les autres

comme il te plairait qu'on le fasse pour toi.