



Bien-être et incertitude: Cent huit enseignements

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

Bien-être et incertitude: Cent huit enseignements

Pema Chödrön

Bien-être et incertitude: Cent huit enseignements Pema Chödrön

 [Télécharger Bien-être et incertitude: Cent huit enseignements ...pdf](#)

 [Lire en ligne Bien-être et incertitude: Cent huit enseignemen ...pdf](#)

Téléchargez et lisez en ligne **Bien-être et incertitude: Cent huit enseignements Pema Chödrön**

224 pages

Présentation de l'éditeur

Dans ce livre, Pema Chödrön, moniale pratiquant le bouddhisme tibétain, propose à ses lecteurs cent huit courts textes. Chaque chapitre aborde un sujet susceptible de les aider à cultiver la compassion et la conscience éveillée au milieu du brouhaha de la vie quotidienne. Beaucoup plus qu'une collection de pensées du jour, *Bien-être et incertitude* offre un programme d'études progressif de la spiritualité. Prenant pour modèle la tradition bouddhique de la retraite de cent huit jours, l'ouvrage guide le lecteur dans son examen de divers concepts, thèmes et pratiques, essentiels sur la voie bouddhiste. Ce livre est une bonne introduction aux enseignements de Pema Chödrön, car il n'exige pas du lecteur qu'il connaisse la pensée ou les pratiques bouddhistes. Il met en relief les passages les plus importants et les plus émouvants des ouvrages précédents de l'auteure et examine divers sujets, dont la bienveillance, la méditation, l'attention, le " maintenant ", le lâcher-prise et le travail sur la peur et les autres émotions pénibles. On y trouvera des méthodes pratiques pour accroître sa conscience en éveil et changer ses habitudes qui font obstacle à la compassion. Un peu comme le chapelet traditionnel bouddhique, appelé mala, il renferme cent huit joyaux qui seront à la fois une source d'inspiration et un jeu de conseils. **Biographie de l'auteur**

Pema Chödrön, moniale bouddhiste américaine, est l'une des élèves principales de Chögyam Trungpa, maître tibétain de renom. Elle enseigne et réside à l'abbaye de Gampo - dans l'île du Cap-Breton en Nouvelle-Ecosse (Canada) -, qui est le premier monastère tibétain en Amérique du Nord fondé pour les Occidentaux. A ce jour, elle a publié six livres, dont *Quand tout s'effondre* et *Les Bastions de la peur* (La Table Ronde).

Download and Read Online *Bien-être et incertitude: Cent huit enseignements Pema Chödrön*

#V8OXTNYP3IG

Lire Bien-être et incertitude: Cent huit enseignements par Pema Chödrön pour ebook en ligne
Bien-être et incertitude: Cent huit enseignements par Pema Chödrön Téléchargement gratuit de PDF, livres audio, livres à lire, bons livres à lire, livres bon marché, bons livres, livres en ligne, livres en ligne, revues de livres epub, lecture de livres en ligne, livres à lire en ligne, bibliothèque en ligne, bons livres à lire, PDF Les meilleurs livres à lire, les meilleurs livres pour lire les livres Bien-être et incertitude: Cent huit enseignements par Pema Chödrön à lire en ligne.
Online Bien-être et incertitude: Cent huit enseignements par Pema Chödrön ebook Téléchargement PDF
Bien-être et incertitude: Cent huit enseignements par Pema Chödrön Doc
Bien-être et incertitude: Cent huit enseignements par Pema Chödrön Mobipocket
Bien-être et incertitude: Cent huit enseignements par Pema Chödrön EPub

V8OXTNYP3IGV8OXTNYP3IGV8OXTNYP3IG