

[Read ebook] File size: 17.Mb

Une lueur dans l'obscurité

❖❖❖❖ l'Esprit d'Ouverture ❖❖❖❖

JACK KORNFIELD

Une lueur dans l'obscurité

Comment traverser les temps difficiles
grâce à la méditation



 Download

 Read Online

Par Jack KORNFIELD

*ePub | *DOC | audiobook | ebooks |
Download PDF*

Dtails sur le produit Rang parmi les
ventes : #97123 dans eBooksPubli le:
2013-12-05Sorti le: 2013-12-05Format:
Ebook Kindle

[Read ebook] Une lueur dans l'obscurité

Par Jack KORNFIELD : Une lueur dans l'obscurité before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Une lueur dans l'obscurité:

Description :

Présentation de l'auteur " Nous avons tous crûs pour voyager travers la pleine mesure de beauté et de souffrance de l'existence, et y survivre. "Un jour ou l'autre, nous traversons tous des périodes de grande fragilité, où maintenir la tête hors de l'eau semble soudain impossible. L'aide de méditations guidées, le plus grand maître bouddhiste d'Occident nous prend par la main pour nous aider faire face nos difficultés, et trouver en nous-mêmes la sagesse et le réconfort dont nous avons tant besoin. Un livre apaisant pour apprendre compter sur soi, en toute circonstance, et retrouver la sérénité. Attention : pour des raisons techniques, les six méditations sont incluses uniquement dans la version Epub3 ; il s'agit ici de la version Epub2. Présentation de l'auteur " Nous avons tous crûs pour voyager travers la pleine mesure de beauté et de souffrance de l'existence, et y survivre. "Un jour ou

l'autre, nous traversons tous des périodes de grande fragilité, où maintenir la tête hors de l'eau semble soudain impossible. L'aide de méditations guidées, le plus grand maître bouddhiste d'Occident nous prend par la main pour nous aider faire face nos difficultés, et trouver en nous-mêmes la sagesse et le réconfort dont nous avons tant besoin. Un livre apaisant pour apprendre compter sur soi, en toute circonstance, et retrouver la sérénité.

Attention : pour des raisons techniques, les six méditations sont incluses uniquement dans la version Epub3 ; il s'agit ici de la version Epub2. Biographie de l'auteur Né en 1945, titulaire d'un doctorat de psychologie clinique de l'université de Dartmouth, fondateur de Insight Meditation Society et du centre bouddhique de Spirit Rock en Californie, où il enseigne et vit, Jack Kornfield est l'auteur de plusieurs ouvrages, parmi lesquels *Après l'extase, la lessive* (La Table ronde, 2001) et *Bouddha, mode d'emploi* (Belfond, 2011 ; Pocket, 2013).