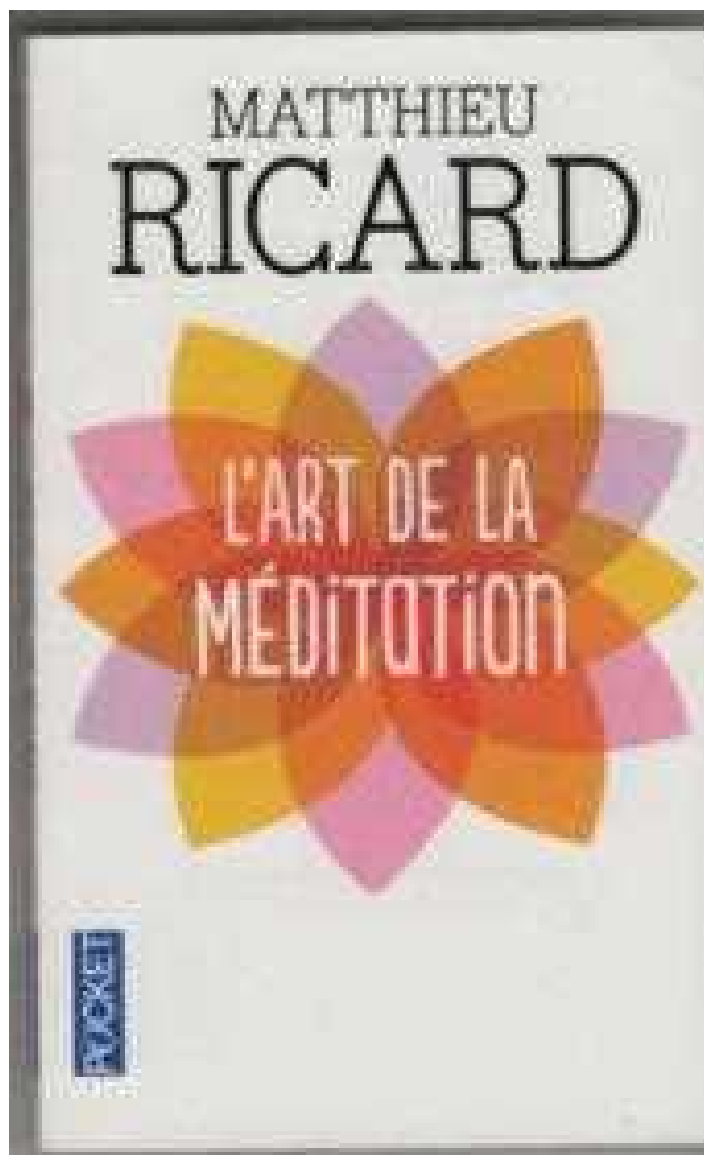


## **L'art de la méditation PDF**

**Matthieu Ricard**



***Ceci est juste un extrait du livre de L'art de la méditation. Le livre complet peut être téléchargé à partir du lien ci-dessous.***



**DOWNLOAD PDF**

Auteur: Matthieu Ricard  
ISBN-10: 9782266194242  
Langue: Français  
Taille du fichier: 4822 KB

## **LA DESCRIPTION**

L'art de méditer est un cheminement que les plus grands sages apprennent tout au long de leur vie. Pourtant, sa pratique au quotidien transforme notre regard sur nous et sur le monde. En trois chapitres - Pourquoi méditer? Sur quoi? Comment? - Matthieu Ricard ouvre le chemin au plus néophyte des lecteurs. A chaque étape de ce manuel, il s'appuie sur des exemples qui permettent de passer du concept à la pratique. Riche de sa double culture, de son expérience de moine bouddhiste, de sa connaissance des textes traditionnels et de sa fréquentation des maîtres spirituels, Matthieu Ricard montre le caractère universel d'une méditation fondée sur l'amour altruiste, la compassion, le développement des qualités humaines et les bienfaits que cette pratique apporte à chacun dans notre société individualiste et matérialiste.

## QUE DIT GOOGLE SUR CE LIVRE?

Critiques (23), citations (43), extraits de L'Art de la Méditation de Matthieu Ricard. Voilà un essai sur la méditation clair, concis et efficace . le discu...

L'Art de la méditation est un livre de Matthieu Ricard. Synopsis : Après ses best-sellers Le Moine et le Philosophe et Plaidoyer pour le bonheur, le nou ...

Venez découvrir notre sélection de produits l art de la meditation au meilleur prix sur PriceMinister et profitez de l'achat-vente garanti.

## **L'ART DE LA MÉDITATION**

[Lire la suite...](#)