



Transformer son esprit

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

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

Transformer son esprit

Dalai-Lama

Transformer son esprit Dalai-Lama

 [Télécharger Transformer son esprit ...pdf](#)

 [Lire en ligne Transformer son esprit ...pdf](#)

Téléchargez et lisez en ligne Transformer son esprit Dalai-Lama

154 pages

Présentation de l'éditeur

L'Occident est malade. Malade de vitesse, d'énervernement, de surexcitation. On saute d'un avion dans un autre. On travaille sous la pression de chefs d'entreprise qui imposent un maximum de rendement, on regarde pendant des heures des émissions abrutissantes à la télévision, on vit dans le stress et l'angoisse. Même les enfants sont touchés. Dès les classes primaires, pèse sur eux la lancinante question : seront-ils capables de suivre de bonnes études, d'intégrer une grande école ?

Ce livre tente d'offrir une pause de réflexion spirituelle. Le Dalai-Lama, symbole de la paix de l'âme, nous propose de découvrir une voie nouvelle capable de donner un sens à notre vie. En s'inspirant des principes du *lojong*, qui signifie littéralement «transformer l'esprit», le maître en développe les thèmes : culture de la compassion, comportement équilibré à l'égard de soi-même et des autres, construction d'une pensée positive, transformation des situations négatives en moyens d'évoluer vers l'harmonie. Cette discipline intérieure a un objectif : apprendre à distinguer l'important du superflu et, au bout de la voie, trouver le bonheur et la sérénité. Biographie de l'auteur

Né en Chine en 1935 dans une famille de paysans tibétains, Tenzin Gyatso a été reconnu à deux ans comme la réincarnation du Bodhisattva. En 1959, il fuit le Tibet envahi par l'armée chinoise et s'installe à Dharamsala, en Inde. Chef politique de la communauté tibétaine en exil, il se consacre à lutter pour la paix et la non-violence. Prix Nobel de la paix en 1989, il a notamment publié ses Mémoires, *Au loin la liberté*.

Download and Read Online Transformer son esprit Dalai-Lama #R5V6KULBQ2F

Lire Transformer son esprit par Dalai-Lama pour ebook en ligneTransformer son esprit par Dalai-Lama
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 Transformer son esprit par Dalai-Lama à lire en ligne. Online Transformer son esprit par Dalai-Lama
ebook Téléchargement PDFTransformer son esprit par Dalai-Lama DocTransformer son esprit par Dalai-
Lama MobipocketTransformer son esprit par Dalai-Lama EPub

R5V6KULBQ2FR5V6KULBQ2FR5V6KULBQ2F