



## De la confusion à la clarté



**Télécharger**



**Lire En Ligne**

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

# De la confusion à la clarté

*Yongey Mingyour Rinpotché*

**De la confusion à la clarté** Yongey Mingyour Rinpotché

 [Télécharger De la confusion à la clarté ...pdf](#)

 [Lire en ligne De la confusion à la clarté ...pdf](#)

## Téléchargez et lisez en ligne De la confusion à la clarté Yongey Mingyur Rinpotché

---

464 pages

Présentation de l'éditeur

Septième incarnation du nom, Yongey Mingyur Rinpotché nous présente ici les pratiques fondamentales du bouddhisme : quatre communes à toutes les écoles et quatre « uniques », propres au bouddhisme tibétain.

Ces pratiques sont destinées à nous éloigner des habitudes qui nous plongent dans la confusion et le malheur pour nous conduire vers la clarté, génératrice du vrai bien-être. En effet, dans notre vie quotidienne, nous tendons à décrire un cercle sans fin, un peu comme autrefois l'âne actionnait la meule à grains dans un mouvement circulaire infini. Ce cercle n'est pas créé par les circonstances extérieures, mais par le fait que notre esprit reste bloqué dans des perceptions biaisées de la réalité. L'idée même que nous ne pouvons pas changer empêche d'emblée toute tentative de changement.

Le premier signe d'éveil est donc la prise de conscience que nous ne sommes pas condamnés à répéter éternellement les mêmes schémas. Pour y parvenir, il faut lâcher prise, se défaire des attaches et des fixations, cesser de s'accrocher aux objets extérieurs. Outil essentiel dans ce cheminement, la méditation se voit ici accorder une large place, y compris à travers de nombreux encadrés guidant la pratique.

Dans un style simple et vivant, Yongey Mingyur Rinpotché entremêle à ses enseignements des exemples concrets tirés de la vie quotidienne, des souvenirs personnels et des réflexions sur les apports de la science moderne.

**Un ouvrage aussi indispensable aux lecteurs désireux d'approfondir leur pratique qu'à ceux qui découvrent le bouddhisme.**

Né au Népal en 1975, **Yongey Mingyur Rinpotché** a fondé la Communauté de méditation Tergar, un centre d'étude et de pratique du bouddhisme qui propose des séminaires et des programmes de formation dans le monde entier. Il a déjà publié deux ouvrages importants : *Bonheur de la méditation* (Fayard, 2007) et *Bonheur de la sagesse* (Les Liens qui libèrent, 2010).

**Helen Tworlov**, fondatrice de la revue *Tricycle : The Buddhist Review*, a découvert le bouddhisme en Asie dans les années 1960 et a commencé à étudier avec Mingyur Rinpotché en 2006.

Traduit de l'anglais (États-Unis) par Odile Demange

Préface de Matthieu Ricard Biographie de l'auteur

Né au Népal en 1975, **Yongey Mingyur Rinpotché** est la 7<sup>e</sup> incarnation du nom. Il a fondé la Communauté de méditation Tergar, un centre d'étude et de pratique du bouddhisme qui propose des séminaires et des programmes de formation dans le monde entier. Yongey Mingyur Rinpotché a achevé sa troisième retraite en novembre 2015. Il a déjà publié deux ouvrages importants : *Bonheur de la méditation* (Fayard, 2007) et *Bonheur de la sagesse* (Les Liens qui libèrent, 2010).

Download and Read Online De la confusion à la clarté Yongey Mingyur Rinpotché #MEO80Y5HBJW

Lire De la confusion à la clarté par Yongey Mingyour Rinpotché pour ebook en ligneDe la confusion à la clarté par Yongey Mingyour Rinpotché 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 De la confusion à la clarté par Yongey Mingyour Rinpotché à lire en ligne.Online De la confusion à la clarté par Yongey Mingyour Rinpotché ebook Téléchargement PDFDe la confusion à la clarté par Yongey Mingyour Rinpotché DocDe la confusion à la clarté par Yongey Mingyour Rinpotché MobipocketDe la confusion à la clarté par Yongey Mingyour Rinpotché EPub  
**MEO80Y5HBJWMEO80Y5HBJWMEO80Y5HBJW**