

L'ART DE LA MÉDITATION

de Matthieu Ricard

20 min

15-20 min

6-8 semaines

15-20 min

6-8 semaines

1, 2, 3...

méditation esprit

bonheur

Mind

Petit BamBou

développer la pleine conscience

les pensées s'enchaînent continuellement

esprit calme sauf exception

attention sans efforts

périodes de repos et d'activité

calme en profondeur rides à la surface

1. porter l'attention sur quelque chose
2. maintenir l'attention
3. être conscient des caractéristiques

vision pénétrante