

# L'expérience de la clarté intérieure

de [Joseph Goldstein](#)



## Introduction

Voici une introduction résolument moderne, extraordinairement claire et pratique, à tous les aspects usuels de la méditation bouddhique : l'assise, la marche, le souffle, les sensations, les pensées, les perceptions sensorielles, la conscience et l'activité quotidienne. L'ouvrage aborde également les thèmes fondamentaux du Bouddhisme, tels que la nature du karma, les quatre nobles vérités, les facteurs de l'éveil, la loi de causalité et la dévotion.

Joseph Goldstein a étudié la méditation bouddhique pendant de longues années en Inde, selon l'enseignement prestigieux de Shri Anagarika Munindra. Il se consacre à la transmission de cet enseignement aux États-Unis. Seul, ou avec Jack Kornfield, il est l'auteur très lu de plusieurs ouvrages en langue anglaise concernant la méditation.