

L'Iconoclaste

1^{ER} MARS 2017

LA MAISON ZEN

KEISUKE MATSUMOTO

Une méthode pour trouver l'harmonie chez soi et en soi. Comment l'entretien de la maison peut devenir une source de développement intérieur: les conseils d'un moine zen.



NETTOYER, C'EST PURIFIER SON ESPRIT

Les bonnes résolutions de début d'année sont parfois difficiles à tenir, mais ce livre pourrait vous donner quelques idées pour que *ménage* ne rime plus avec *blocage* ou *esclavage*. Purifier l'esprit, éliminer les replis de son cœur, voir la vraie nature des choses... on ne compte plus les vertus spirituelles du nettoyage, lavage et autre balayage. Laissez-vous guider par Keisuke Matsumoto - authentique moine zen et l'une des plus charismatiques figure du bouddhisme - dans l'apprentissage de méthodes simples qui transformeront chaque tâche en exercice pour vous reconnecter avec vous-même.

L'HARMONIE CHEZ SOI ET EN SOI

Dans cet ouvrage, l'auteur présente les méthodes qu'il utilise quotidiennement : comment nettoyer le sol, les vitres, comment entretenir son jardin, comment prendre soin de son corps, quelle cuisine préparer... Il nous livre les secrets d'une existence simple : chaque instant vécu en pleine conscience, du temps pour regarder en soi, une application dans toutes les petites choses de la vie.

Pour peu que vous soyez décidé à « ordonner votre vie intérieure », les tâches quotidiennes se changeront en un rien de temps en « tâches intérieures » : votre mental en bénéficiera autant que votre entourage.



L'AUTEUR

Keisuke Matsumoto est moine au temple Kômyôji à Tôkyô et chercheur au Centre de recherche bouddhique de la Terre Pure. Diplômé en philosophie, il a fondé le site inter-école de tous les bouddhistes et gère le café de son temple, le « Kamiyachô Open Terrace ». Il est l'une des personnalités les plus en vue de la sphère bouddhiste. Il a également obtenu un MBA de la Indian School of Business. Ses livres ont été d'immenses succès au Japon et en Italie.

FORMAT 140 x 210 mm
PRIX PROVISoire 17 €

NOMBRE DE PAGES 224
PARUTION 1^{ER} mars 2017

AUDREY SIOURD
a.sourd@editions-iconoclaste.fr

+33 (0)1 42 17 46 62
+33 (0)6 08 78 11 28