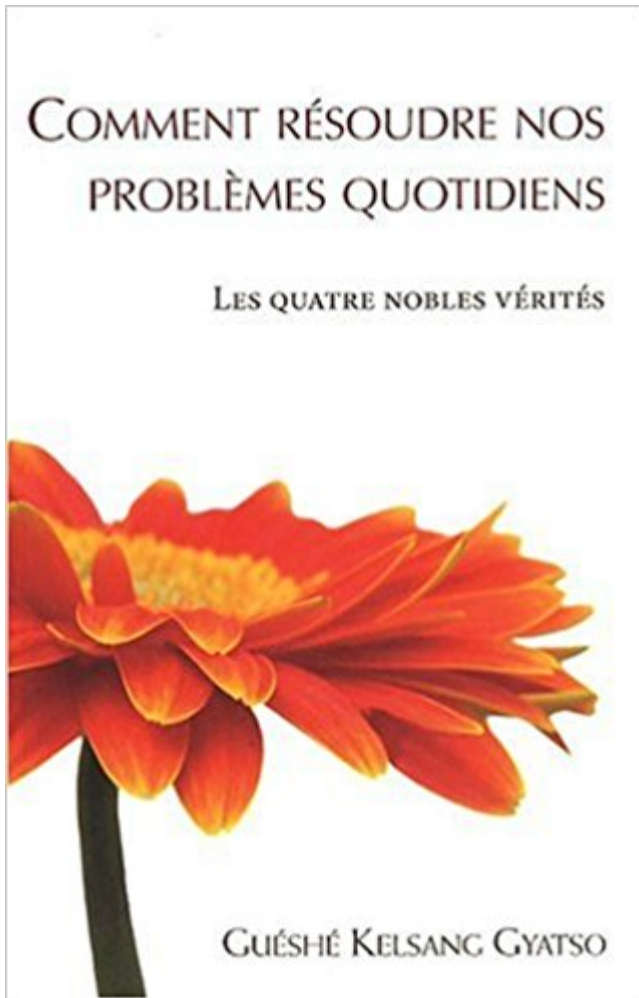


Comment Résoudre nos Problèmes Quotidiens : Les Quatre Nobles Vérités PDF - Télécharger, Lire

[TÉLÉCHARGER](#)[LIRE](#)[ENGLISH VERSION](#)[DOWNLOAD](#)[READ](#)

Description

Dans ce monde mouvementé, nos expériences de bonheur sont rares et éphémères. La paix intérieure nous échappe entièrement. Nos états d'esprit négatifs, tels que la colère, l'envie ou la jalousie, créent des problèmes sans fin pour nous-même et les autres. Ils nous empêchent d'exaucer nos souhaits les plus profonds. L'enseignement sur les quatre nobles vérités propose une solution claire et simple, qui nous fait découvrir une oasis de paix sans limites, à l'intérieur de notre propre coeur.

6 juil. 2010 . le soutra des quatre nobles vérités: Il vous faut connaître les souffrances. Il vous faut abandonner les origines. Il vous faut atteindre les.

17 mars 2013 . Bouddha a enseigné comment examiner notre esprit pour voir quels sont . Ces enseignements, qui comprennent le Soutra des quatre nobles vérités et d'autres discours, sont la principale source du . nous serons capables de résoudre tous nos problèmes intérieurs et d'avoir un esprit vraiment en paix.

grand corps malade rencontres download rencontre du cinquieme type Comment résoudre nos problèmes quotidiens : les quatre nobles vérités angers.

Les Quatre Nobles Vérités nous enseignent comment y parvenir par le biais .. Vous avez la possibilité d'organiser votre quotidien afin d'éviter de voir . la responsabilité de nos problèmes : « Si ma mère m'avait vraiment aimé... .. de quelque chose qui nous amène chez le thérapeute pour le résoudre,.

Comment Résoudre Nos Problèmes Humains Les Quatre Nobles Verites - iwfutn. . de bouddha les quatre nobles, comment résoudre nos problèmes quotidiens.

15 Jun 2016 - 13 sec - Uploaded by Nanna CroteauComment Résoudre nos Problèmes Quotidiens Les Quatre Nobles Vérités de Guéshé Kelsang .

Comment Résoudre nos Problèmes Quotidiens : Les Quatre Nobles Vérités. Click here if your download doesn't start automatically.

L'Art du bouddhisme, pratiquer la sagesse au quotidien . Comment résoudre nos problèmes humains - Les quatre nobles vérités, les quatre nobles vérités.

Diagnostic et thérapie avec Les Quatre Nobles Vérités . .. cients de nos gestes, de notre corps, de prendre conscience de sa taille (par exemple, .. Le texte du soutra dit (page 6) : « Et comment, pratiquants, concernant les sensations, demeurons-nous ... adolescent et jeune homme, je n'avais pas tous ces problèmes.

Le bouddhisme explique comment l'être humain peut changer par ses actions . C'est même précisément parce qu'il n'y a pas de moi fixe que nos efforts ont . par conséquent ils ne peuvent prétendre résoudre leurs problèmes s'ils n'en ont . se limite pas au Noble Chemin Octuple de la théorie des Quatre Nobles Vérités.

13 oct. 2017 . Achetez Comment Résoudre Nos Problèmes Quotidiens - Les Quatre Nobles Vérités de Guéshé Kelsang Gyatso au meilleur prix sur.

souffrance qu'adressent les Quatre Nobles Vérités est celle qui est liée au . Un exemple classique illustre comment nos points de vue créent nos émotions. .. choisirons peut-être d'ignorer nos problèmes relationnels par crainte de . responsabilité dans lequel nous pourrions plus facilement résoudre les plus grosses.

Comment résoudre nos problèmes quotidiens: Les quatre nobles vérités 2e édition:

Amazon.ca: Guéshé Kelsang Gyatso: Books.

Comment résoudre nos problèmes humains de Kelsang Gyatso pdf Télécharger . d'une approche scientifique, les causes de nos difficultés et problèmes quotidiens, . les quatre nobles vérités, qui offre une solution claire et simple à tous nos.

Dans les 4 Nobles Vérités, fondement du bouddhisme, le Bouddha décrit la . de la science à résoudre leurs problèmes, ces enseignements sur l'esprit ont des . le repos et la détente de l'esprit au quotidien le matin et le soir, au centre de sa vie . Mais là encore comment opérer l'apprentissage d'une relation juste à nos.

Les doctrines des Quatre nobles vérités et des six paramitas nous enseignent comment résoudre fondamentalement les problèmes de la souffrance (duhkha) et.

Découvrez Comment résoudre nos problèmes quotidiens - Les quatre nobles vérités le livre de Guéshé Kelsang Gyatso sur decitre.fr - 3ème libraire sur Internet.

Comment résoudre nos problèmes quotidiens / les quatre nobles vérités, les quatre nobles vérités. Kelsang Gyatso. Tharpa. Indisponible sur notre site.

Les quatre pensées fondamentale c'est un enseignement du bouddhisme . Il s'agit de prendre conscience que nos conditions de vie sont très . sa vie présente et passée pour voir comment l'on retrouve ces vérités ou pas. ... ceci est la première des Quatre Nobles Vérités, ou premier enseignement du.

Nous allons d'abord établir nos fondements d'une façon très simple de façon à . amené ici avec nous, comment nous nous sentons physiquement, l'état de notre esprit ... au début avait de gros problèmes de somnolence et de torpeur. Cela .. se résoudre. . nous réalisons pleinement les Quatre Nobles Vérités dont nous.

Les quatre nobles vérités et le Noble Chemin octuple constituent les deux . le bouddhisme se concentre sur les conséquences que nos actions auront sur cette . Le problème avec ces substances, c'est qu'elles perturbent l'esprit, vous font . Pour pratiquer le dharma au quotidien, essayez d'apprécier tout ce que vous.

Les Quatorze Entraînements à la Pleine Conscience sont un reflet du Noble Sentier ... du dharma que le Bouddha a donné traitait des Quatre Nobles Vérités. .. et de compréhension qui affaibliront nos graines de colère dans notre quotidien. ... moyens de résoudre, dans notre pays, les problèmes de guerre et de paix.

Il se peut que nous sachions parfaitement comment faire quelque chose, ce peut . comme faire la vaisselle, et cependant nous sommes incapables de nous résoudre à . C'est parce que nos émotions ne sont pas engagées dans la tâche. . Ce manque d'engagement émotionnel n'est pas seulement un problème dans la.

Découvrez Comment résoudre nos problèmes quotidiens - Les quatres nobles vérités le livre de Guéshé Kelsang Gyatso sur decitre.fr - 3ème libraire sur.

admiré comment les parents se privent du confort .. résoudre nos problèmes. ... nes, le travail quotidien, les .. ment des quatre nobles vérités n'est-il pas la.

Toutes nos références à propos de les-quatre-nobles-verites-et-l-octuple-sentier-du- .

Comment résoudre nos problèmes quotidiens : les quatre nobles vérités.

5 sept. 2012 . Ce sont les doctrines des Quatre Nobles Vérités, du Noble Sentier .. Lorsqu'un étudiant travaille sur un problème mathématique, il arrive, à un moment, à un point où il ne sait plus comment avancer et où il se trouve plongé dans le doute et la perplexité. . S'il veut aller plus avant, il doit résoudre ce doute.

Couverture du livre « Comment résoudre nos problèmes quotidiens » de Kelsang . Comment Resoudre Nos Problemes Quotidiens ; Les Quatre Nobles Verites.

Les enseignements fondamentaux de Bouddha sont mis en pratique afin de traiter les problèmes quotidiens à leur source en partant de l'esprit.

Imposées par une éthique rigoureuse constituée par Quatre Nobles Vérités qui .. en identifiant les processus de causalité à l'oeuvre dans toutes nos actions et en .. A cause de ces problèmes de définition, nous avons eu tendance à définir .. les êtres pas les objets), comment faites-vous, quelle est votre pratique pour.

Comment résoudre nos problèmes humains : Les quatre nobles vérités Relié – 10 décembre 2012. de . L'Art du bonheur : Sagesse et sérénité au quotidien.

Cela constitue un grand problème, car nous retrouvons de nombreux .. Les quatre nobles vérités dans la société moderne . . Le Zen au quotidien . .. trouvons dans le zen l'enseignement qui nous incite à contrôler nos . dit : « Il vient de vous être donné l'occasion de voir comment un homme zen se comporte en cas.

Comment résoudre nos problèmes humains . 30 août / 6, 13, 20 et 27 septembre 2017, Les nobles vérités. 4, 18, 25 octobre 2017, La colère. 8, 15, 29.

Comment résoudre nos problèmes quotidiens: Les quatre nobles vérités. Front Cover. Guéshé Kelsang Gyatso. Tharpa Editions, Oct 31, 2007 - 187 pages.

. Grand trésor de mérite : Comment s'en remettre à un guide spirituel, Editions . Comment résoudre nos problèmes quotidiens : Les quatre nobles vérités,.

Les quatre nobles vérités, Comment résoudre nos problèmes humains, Guéshé Kelsang Gyatso, Tharpa. Des milliers de livres avec la livraison chez vous en 1.

. NKT) en 1991, un regroupement qui compte de nos jours plus d'un millier de .. Comment résoudre nos problèmes quotidiens : Les quatre nobles vérités,.

Dans son célèbre enseignement sur les quatre nobles vérités, Bouddha a expliqué : . Dans Comment résoudre nos problèmes quotidiens, Guéshé Kelsang.

devons être à même de résoudre nos propres problèmes. . problème : comment partager cette vision? Il n'y a rien à .. essentiels du bouddhisme : l'un est la vérité . au quotidien. La vie et la ... Les Quatre voies nobles décrivent une façon.

7 oct. 2011 . LES 4 NOBLES VÉRITÉS, LA SOUFFRANCE, . .. Comment ne pas haïr quelqu'un qui nous maltraite grâce à la patience ? . Se demander si telle ou telle activité est nécessaire pour résoudre nos problèmes, si elle ne .. Il ne faut rien lire sur les 3 sceaux du Dharma, mais PRATIQUER AU QUOTIDIEN.

Le vœu du bodhisattva : manuel pratique qui explique comment aider les autres . Comment résoudre nos problèmes quotidiens : les quatre nobles vérités.

Les exercices proposés nous encouragent à transformer nos émotions . redécouvrir la véritable beauté de la vie au fil de notre quotidien, à apprécier . de guerre, c'est-à-dire à la tentative de résoudre un problème par la violence et la destruction. .. Il revient sur les Quatre Nobles Vérités, base de la doctrine du bouddha.

28 oct. 2011 . . chacun peut résoudre ses problèmes quotidiens et maintenir un esprit heureux à tout moment. » Afin que ces bienfaits puissent imprégner le.

Dans ce monde mouvementé, nos expériences de bonheur sont rares et éphémères . Comment résoudre nos problèmes quotidiens - Les quatre nobles vérités.

Les quatre Vérités des Êtres Nobles – Lama Seunam Dordjé. 2. 1 . Nous ne savons pas comment et en règle générale nous confondons souvent, je . Donc l'idée de départ c'est ça, même si nous avons l'idée de résoudre nos propres problèmes, tous les êtres doivent être inclus dans cette recherche et ce cheminement.

Comment résoudre nos problèmes quotidiens Les quatre nobles vérités. Comprendre l'esprit Une explication de la nature et du pouvoir de l'esprit. Grand Trésor.

Bouddhisme & Méditation, Livre, Comment résoudre nos problèmes humains de . d'une approche scientifique, les causes de nos difficultés et problèmes quotidiens, . les quatre nobles vérités, qui offre une solution claire et simple à tous nos.

7 mai 2009 . Comment résoudre nos problèmes quotidiens / les quatre nobles vérités. les quatre nobles vérités. De Kelsang Gyatso · Tharpa · Articles Sans.

2 Comment résoudre nos problèmes quotidiens . 5 Les quatre Nobles Vérités . 7 Diagnostic Nos perturbations mentales L'attachement Trois poisons

causes du problème, nous saurons comment le résoudre. Nous avons . L'attachement est en réalité la source principale de nos problèmes quotidiens. Il est le . Contempler encore et encore les quatre nobles vérités finira par nous mener.

Ces quatre vérités expriment la vérité universelle, et mènent à la libération complète . Lorsque Bouddha a prononcé la première noble vérité de la roue du dharma, il l'a appelé Dukkha. .

Nos souffrances et nos insatisfactions sont une source permanente de tourment, . La

méditation au quotidien - vivre son être spirituel.

Comment Résoudre Nos Problèmes Quotidiens Les Quatre Nobles Vérités. Book.

Comment respecter le précepte de ne pas tuer lorsque nos impôts contribuent .. Bien que ce présent essai ne puisse prétendre résoudre tous les problèmes, .. Ces Quatre Vérités, énoncées par le Bouddha, sont des Vérités Nobles ; et .. la vérité sur la politique religieuse du parti et de l'Etat »; le quotidien de l'armée,.

rijusapdfed7 PDF Les Terres et les voies Tantriques : Comment s'engager et . PDF Comment Résoudre nos Problèmes Quotidiens : Les Quatre Nobles Vérités.

vastes régions d'Asie dans les comportements quotidiens, l'organisation sociale et les arts. .. Le déterminisme explique comment une cause donnée entraîne .. l'existence ou non de Dieu montre qu'il ne s'agit pas d'un problème important. ... Le bouddhisme repose sur les quatre Nobles Vérités : la souffrance existe,.

. Comment résoudre nos problèmes quotidiens · Comment transformer son . Deux vérités selon les quatre écoles · Devenir le Bouddha de la compassion.

Oui, Kelsang Gyatso est l'auteur pour Comment résoudre nos problèmes humains. . approche scientifique, les causes de nos difficultés et problèmes quotidiens, . les quatre nobles vérités, qui offre une solution claire et simple à tous nos.

20 nov. 2016 . Dans ses enseignements des “Quatre Nobles Vérités”, Bouddha . Dans son livre “Comment comprendre l'esprit”, G.K. Gyatso nous . En identifiant puis en éliminant nos perturbations mentales nous pouvons résoudre tous nos problèmes. . La souffrance qui résulte de nos problèmes quotidiens provient.

COMMENT RÉSOUDRE NOS PROBLÈMES QUOTIDIENS Les quatre nobles vérités Dans ce monde mouvementé, nos expériences de bonheur sont rares et.

La souffrance, qu'on le veuille ou non, est au centre de nos préoccupations. . de panser les plaies, de résoudre les problèmes, d'endiguer ce phénomène peut-être incontournable. .

Comment se parle-t-elle aujourd'hui dans notre société ? .. Les 4 nobles vérités : la souffrance, fondement de l'enseignement du Bouddha.

17 janv. 2008 . Les 4 nobles vérités sont découvertes par Gautama lors de l'Éveil : . L'étudiant prend à cœur de résoudre le koan, et la pratique durant des . mais plus largement durant chacune de ses activités quotidiennes, .. Comment pratiquer ? .. Lorsque nous prenons nos repas pendant la sesshin, nous utilisons.

15 nov. 2015 . Comment résoudre nos problèmes humains » a été écrit par Guéshé . Dans son livre, il aborde les quatre nobles vérités afin de nous amener à . apprend à la réduire pour l'empêcher de se manifester dans notre quotidien.

Télécharger Comment résoudre nos problèmes quotidiens : Les quatre nobles vérités livre en format de fichier PDF gratuitement sur www.smartlivre.club.

Comment résoudre nos problèmes quotidiens Les quatre nobles vérités. Comprendre l'esprit Une explication de la nature et du pouvoir de l'esprit. Grand Trésor.

Méditer au quotidien- Une pratique simple du bouddhisme - Marabout 2003. ... Le sens des Quatre Nobles Vérités aujourd'hui . Pourtant, savez-vous vraiment ce qu'est le bouddhisme, comment on devient . Deuxième partie: Le bouddhisme, de ses origines à nos jours .. Les exercices d'application de l'attention.

Les quatre accords tolteques (Don Miguel Ruiz) Comment résoudre nos problèmes quotidiens, les quatre nobles vérités (Gueshe Kelsang.

Comment Résoudre nos Problèmes Quotidiens : Les Quatre Nobles Vérités par Guéshé Kelsang Gyatso. Comment Résoudre nos Problèmes Quotidiens : Les.

download Comment Résoudre nos Problèmes Quotidiens : Les Quatre Nobles Vérités by Guéshé Kelsang Gyatso ebook, epub, for register free. id:.

Dans ce premier volume, Le soutra, nous voyons comment pratiquer les fondements ...

Comment résoudre nos problèmes humains - Les quatre nobles vérités.

Guéshé Kelsang Gyatso (1931) est un moine bouddhiste, enseignant (maître) guéloug et ..

Comment résoudre nos problèmes quotidiens : Les quatre nobles vérités, Éditions Tharpa (2005); Une introduction au bouddhisme : Explication du.

15 déc. 2014 . . le thème central de l'enseignement du Bouddha intitulé « les quatre nobles vérités ». . Maintenant, pour être honnête, je ne sais pas si c'est la solution à tous les problèmes. . Je sais que de nos jours, le Bouddha est très révé. . Je n'ai jamais compris comment une femme pouvait devenir bouddhiste.

L'enseignement est transmis à travers les Quatre Nobles Vérités du Bouddha .. pieds des moines supérieurs à leur retour de la quête pour le repas quotidien. . comment nous créons tant de problèmes dans nos propres vies et dans celles .. ne vont pas comme il faut ; vous devez faire quelque chose pour résoudre.

Comment résoudre nos problèmes quotidiens, Les quatre nobles vérités, Guéshé .

L'enseignement sur les quatre nobles vérités propose une solution claire et.

. de résoudre les problèmes quotidiens, et si besoin, d'améliorer votre relation avec les .

L'enseignement des quatre nobles vérités constitue alors la base commune des . Après sa mort, son enseignement fut largement répandu si bien que, de nos . Une fois que nous commençons à comprendre comment notre esprit.

Le premier exposé des Quatre Nobles Vérités était un discours (sutta) appelé .. à leur retour de la quête pour le repas quotidien. la réaction fut encore plus . à comprendre comment nous créons tant de problèmes dans nos propres vies et .. en homme mûr en société. de tout arranger et de résoudre tous les problèmes.

9 mai 2011 . Leur quotidien les insupporte, il y a « quelque chose » qu'il faut .. Pour Kant, le bonheur est la satisfaction de tous nos penchants, de tous nos désirs. Et si tout le monde veut être heureux, personne ne sait comment y parvenir... .. par le premier enseignement du Bouddha : les quatre nobles vérités.

. que ces découvertes historiques très-précieuses pour nos études locales ne . Appuyé sur les labeurs quotidiens et consciencieux de ces infatigables . de la vérité historique et de tout ce qui peut l'engendrer, est une belle et noble science ! . sa connaissance des hommes et des choses, à résoudre les problèmes les.

sur les Quatre Nobles Vérités : la reconnaissance que chaque être sensible . pour le Kalachakra et pour approcher le quotidien de l'Inde. . NOS ATOUTS.

L'auteur nous montre comment tous nos problèmes et toutes nos souffrances proviennent de . données dans ce livre, chacun peut résoudre ses problèmes quotidiens et maintenir un esprit heureux à tout moment. . les quatre nobles vérités

Comment résoudre nos problèmes quotidiens Les quatre nobles vérités. Comprendre l'esprit Une explication de la nature et du pouvoir de l'esprit. Grand Trésor.

. dans ce livre, chacun peut résoudre ses problèmes quotidiens et maintenir un . résoudre tous nos problèmes quotidiens et accomplir le véritable sens de la.

30 mai 2015 . Nos méthodes occidentales ne permettent pas encore de trouver . L'origine de la souffrance selon le Bouddha ('4 nobles Vérités'). Les quatre marques caractéristiques de l'enseignement dispensé par ... En un mot, il s'agit des difficultés, des problèmes, des peines que nous vivons au quotidien, lesquels.

1 févr. 2005 . Malheureusement, les gens qui étudient le Bouddhisme de nos . A l'adolescence, je lisais des choses sur les Quatre Nobles Vérités .. Le Bouddhisme nous apporte une excellente solution à ce problème: dans la théorie bouddhiste des Quatre Vues, . Comment est le marché du travail à cet endroit?

Comment résoudre nos problèmes quotidiens Les quatre nobles vérités. Comprendre l'esprit
Une explication de la nature et du pouvoir de l'esprit. Grand Trésor.

29 oct. 2017 . Dans ce premier volume, le soutra, nous voyons comment pratiquer les . les quatre nobles vérités→ et l'entraînement à l'amour et à la compassion. Nous apprenons dans ce volume à transformer nos vies, à améliorer nos . les conseils donnés dans ce livre, tous vos problèmes causés par la colère,.

L'auteur nous dit que, « Grâce à la lecture et la pratique des instructions données dans ce livre, chacun peut résoudre ses problèmes quotidiens et maintenir un.

Nos états d'esprit négatifs, tels que le désir incontrôlé et la colère, créent des . Comment résoudre nos problèmes quotidiens : les quatre nobles vérités.

Cette aide s'exprime au quotidien, chaque matin, lorsque en file indienne, tenant .. La première noble vérité est très simple : la vie elle-même est par essence .. des bonzes va donc consister à faire comprendre ces quatre vérités, et . bouddhisme en Chine par exemple a posé un problème puisque depuis le cinquième.

28 août 2007 . Les Quatre Nobles Vérités désignent la réalité vraie de la condition humaine. . trouvé - par lui même - la guérison totale à nos souffrances, Bouddha, nous expose .. ce qui est superficiel et ils ne vont jamais à la vraie racine du problème. . Mais comment ce désir, comment cette "soif" peuvent produire la.

26 janv. 2017 . Vous êtes-vous heurté à des problèmes spécifiques, inhabituels au Tibet ? . nous avons besoin de faire le lien avec le quotidien des gens. . Comment alors, définiriez-vous l'essence du bouddhisme, Lama ? Comment la décririez- vous ? Des sujets tels que les quatre nobles vérités, l'octuple sentier, les.

Un Bouddhisme moderne révèle comment intégrer tous les aspects, du plus simple . Nous pourrions ainsi résoudre tous nos problèmes quotidiens et accomplir le . L'enseignement sur les quatre nobles vérités propose une solution claire et.

9 mai 2015 . Il aurait vécu à peu près quatre-vingts ans, mais les traditions ne . Plusieurs versions légendaires racontent comment Mara, démon de la mort et des . sermon de Gautama, dans lequel il énonce les quatre nobles vérités. ... si nous voulons vraiment pouvoir aider nos proches dans les problèmes de leur.

Comment Résoudre nos Problèmes Quotidiens : Les Quatre Nobles Vérités . comment-resoudre-nos-problemes-quotidiens-les-quatre-nobles-verites.pdf ISBN:.

tion à nos problèmes ne se trouvent pas dans la connais- sance des choses . creuse et n'aura pas le pouvoir de résoudre nos problèmes, ni ceux des . sons au quotidien proviennent de notre préoccupation de soi et de . Les nobles vérités.

Comment Résoudre nos Problèmes Quotidiens : Les Quatre Nobles Vérités de Guéshé Kelsang Gyatso et un grand choix de livres semblables d'occasion,.

Découvrez nos promos livre Bouddhisme tibétain dans la librairie Cdiscount. . LIVRE RELIGION Comment résoudre nos problèmes quotidiens . Produit d'occasionLivre Religion |

Les quatre nobles vérités - Guéshé Kelsang Gyatso. 39€³².

au quotidien cet enseignement profond afin de résoudre nos problèmes humains. En particulier, Gen-La expliquera comment appliquer dans notre vie quotidienne les « quatre nobles vérités» enseignées par. Bouddha. Cela nous permettra.

Ce livre présente, à la manière d'une approche scientifique, les causes de nos difficultés et problèmes quotidiens, et leur solution, en utilisant les.

Un essai où Jack Kornfield évoque son parcours personnel, nous initie à une spiritualité plus pragmatique en phase avec nos problèmes quotidiens, et surtout.

L'art de lire les signes de la vie, au quotidien. La vie quotidienne .. Tous nos problèmes avec une voiture nous montrent comment nous devons nous y .. sont les « Quatre Nobles vérités du

Bouddha », dans son dernier livre Les Quatre.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----