



Livre

Auteur(s) : Ricard, Matthieu (1946-...) (Auteur)

Titre(s) : L'art de la méditation [Texte imprimé] : pourquoi méditer ? Sur quoi ? Comment ? / Matthieu Ricard.

Editeur(s) : [Paris] : les Editions retrouvées, DL 2021.

Collection(s) : (Collection dirigée par Francesca Orlando-Trouvé).

Résumé : Si apprendre à méditer est un cheminement que même les plus grands sages suivent tout au long de leur vie, s'y exercer au quotidien transforme déjà notre regard sur nous-mêmes et sur le monde. Tel est le propos de cet essai très accessible, à la fois guide spirituel et philosophique et initiation concrète à la pratique de la méditation. Riche de sa double culture, de son expérience de moine, de sa connaissance des textes sacrés, de sa fréquentation des maîtres, Matthieu Ricard montre le caractère universel d'une méditation fondée sur l'amour altruiste, la compassion, le développement des qualités humaines. Et révèle les bienfaits évidents que méditer peut apporter à chacun dans notre société ultra-individualiste et matérialiste, nous offrant de découvrir et de cultiver nos aspirations les plus profondes.

Notes : Bibliogr., 2 p.

Sujet(s) : Méditation ** Bouddhisme tibétain

Indice(s) : 294.344 ; 290



Exemplaires

Code-barres	Support	Public	Cote	Situation	Nbre de réservations
6366480064	Livre	Adulte	D 294.344 RIC	Sorti	0
6366490064	Livre	Adulte	D 294.344 RIC	Sorti	0