

MATTHIEU
RICARD



POCKET

Livre

Auteur(s) : Ricard, Matthieu

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

Editeur(s) : Paris : Pocket, impr. 2010 (55-La Flèche : Impr. CPI
Brodard & Taupin).

Collection(s) : (Pocket. Évolution).

Résumé : L'art de méditer est un cheminement que les plus grands sages apprennent tout au long de leur vie. Pourtant, sa pratique au quotidien transforme notre regard sur nous et sur le monde. En trois chapitres - Pourquoi méditer? Sur quoi? Comment? - Matthieu Ricard ouvre le chemin au plus néophyte des lecteurs. A chaque étape de ce manuel, il s'appuie sur des exemples qui permettent de passer du concept à la pratique. Riche de sa double culture, de son expérience de moine bouddhiste, de sa connaissance des textes traditionnels et de sa fréquentation des maîtres spirituels, Matthieu Ricard montre le caractère universel d'une méditation fondée sur l'amour altruiste, la compassion, le développement des qualités humaines et les bienfaits que cette pratique apporte à chacun dans notre société individualiste et matérialiste.

Notes : Bibliogr. p. 143-144. - Numéro dans la collection principale : 14068.

Sujet(s) : Méditation transcendentale Développement Bouddhisme

Indice(s) : 204.3 RIC 204.3 : Prière, méditation 290



Exemplaires

Support	Cote	Localisation	Utilisation	Situation	Date retour
Livre	204.3 RIC	Réserve	prêt normal	En rayon	