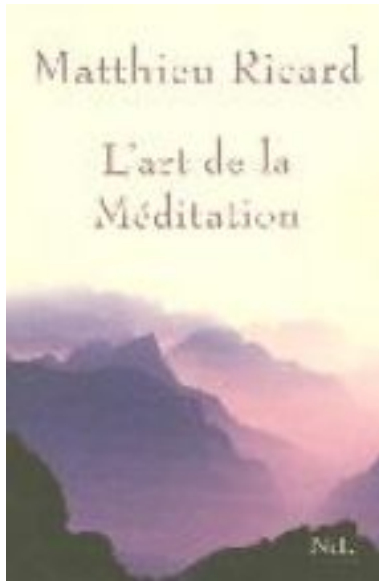


L'ART DE LA MÉDITATION



ISBN:	9782841113958
Año edición:	2008
Editorial:	NIL EDITIONS
Lengua:	FRANCÉS
Autor:	MATTHIEU RICARD
Categoría:	Autoayuda y Espiritualidad

[L'ART DE LA MÉDITATION.pdf](#)

[L'ART DE LA MÉDITATION.epub](#)

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.