



## Les Plaidoyers de Matthieu Ricard

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

# Les Plaidoyers de Matthieu Ricard

*Matthieu RICARD*

**Les Plaidoyers de Matthieu Ricard** Matthieu RICARD

 [Télécharger Les Plaidoyers de Matthieu Ricard ...pdf](#)

 [Lire en ligne Les Plaidoyers de Matthieu Ricard ...pdf](#)

Format: Ebook Kindle  
Présentation de l'éditeur

### ***L'Art de la méditation***

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.

### ***Plaidoyer pour le bonheur***

**Un véritable traité du bonheur mais aussi un guide précieux et convaincant pour nos individualismes en mal de repères.**

Nous aspirons tous au bonheur, mais comment le trouver, le retenir et même le définir? À cette question philosophique par excellence, traitée entre pessimisme et raillerie par la pensée occidentale, Matthieu Ricard apporte la réponse du bouddhisme: une réponse exigeante mais apaisante, optimiste et accessible à tous. Cesser de chercher à tout prix le bonheur à l'extérieur de nous, apprendre à regarder en nous-mêmes mais à nous regarder un peu moins nous-mêmes, nous familiariser avec une approche à la fois plus méditative et plus altruiste du monde... Riche de sa double culture, de son expérience de moine, de sa fréquentation des plus grands sages, de sa connaissance des textes sacrés aussi bien que de la souffrance des hommes, l'ambassadeur le plus populaire et le plus reconnu du bouddhisme en France nous propose une réflexion passionnante sur le chemin du bonheur authentique et les moyens de l'atteindre.

### ***Plaidoyer pour l'altruisme***

**" Rien n'est plus puissant qu'une idée dont le temps est venu. " Victor Hugo**

Saturés d'images violentes, confrontés à un monde en crise où semblent régner le plus souvent

individualisme et cynisme, nous n'imaginons pas l'importance et la force de la bienveillance : le pouvoir de transformation positive qu'une véritable attitude altruiste peut avoir sur nos vies et, partant, sur la société tout entière.

Moine bouddhiste depuis plus de quarante ans, Matthieu Ricard expérimente les vertus de l'altruisme au quotidien. Avec le sens de la pédagogie qui a fait son succès, l'auteur de *Plaidoyer pour le bonheur* nous démontre point par point que l'altruisme n'est ni une utopie ni un vœu pieux, mais une nécessité, voire une urgence. Et qu'il s'impose comme la solution à nos maux contemporains dans de plus en plus de domaines. Au carrefour de la philosophie, de la psychologie, des neurosciences, de l'économie, de l'écologie, ce livre est la somme d'années de recherches, de rencontres, d'expériences, d'observations et de réflexion. Lucide mais optimiste, un essai aussi passionnant que convaincant.

Présentation de l'éditeur

### ***L'Art de la méditation***

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.

### ***Plaidoyer pour le bonheur***

**Un véritable traité du bonheur mais aussi un guide précieux et convaincant pour nos individualismes en mal de repères.**

Nous aspirons tous au bonheur, mais comment le trouver, le retenir et même le définir? À cette question philosophique par excellence, traitée entre pessimisme et raillerie par la pensée occidentale, Matthieu Ricard apporte la réponse du bouddhisme: une réponse exigeante mais apaisante, optimiste et accessible à tous. Cesser de chercher à tout prix le bonheur à l'extérieur de nous, apprendre à regarder en nous-mêmes mais à nous regarder un peu moins nous-mêmes, nous familiariser avec une approche à la fois plus méditative et plus altruiste du monde... Riche de sa double culture, de son expérience de moine, de sa fréquentation des plus grands sages, de sa connaissance des textes sacrés aussi bien que de la souffrance des hommes, l'ambassadeur le plus populaire et le plus reconnu du bouddhisme en France nous propose une réflexion passionnante sur le chemin du bonheur authentique et les moyens de l'atteindre.

## ***Plaidoyer pour l'altruisme***

**" Rien n'est plus puissant qu'une idée dont le temps est venu. " Victor Hugo**

Saturés d'images violentes, confrontés à un monde en crise où semblent régner le plus souvent individualisme et cynisme, nous n'imaginons pas l'importance et la force de la bienveillance : le pouvoir de transformation positive qu'une véritable attitude altruiste peut avoir sur nos vies et, partant, sur la société tout entière.

Moine bouddhiste depuis plus de quarante ans, Matthieu Ricard expérimente les vertus de l'altruisme au quotidien. Avec le sens de la pédagogie qui a fait son succès, l'auteur de *Plaidoyer pour le bonheur* nous démontre point par point que l'altruisme n'est ni une utopie ni un vœu pieux, mais une nécessité, voire une urgence. Et qu'il s'impose comme la solution à nos maux contemporains dans de plus en plus de domaines. Au carrefour de la philosophie, de la psychologie, des neurosciences, de l'économie, de l'écologie, ce livre est la somme d'années de recherches, de rencontres, d'expériences, d'observations et de réflexion. Lucide mais optimiste, un essai aussi passionnant que convaincant.

Download and Read Online Les Plaidoyers de Matthieu Ricard Matthieu RICARD #JB80KATRX5C

Lire Les Plaidoyers de Matthieu Ricard par Matthieu RICARD pour ebook en ligneLes Plaidoyers de Matthieu Ricard par Matthieu RICARD Téléchargement gratuit de PDF, livres audio, livres à lire, bons livres à lire, livres bon marché, bons livres, livres en ligne, livres en ligne, revues de livres epub, lecture de livres en ligne, livres à lire en ligne, bibliothèque en ligne, bons livres à lire, PDF Les meilleurs livres à lire, les meilleurs livres pour lire les livres Les Plaidoyers de Matthieu Ricard par Matthieu RICARD à lire en ligne.Online Les Plaidoyers de Matthieu Ricard par Matthieu RICARD ebook Téléchargement PDFLes Plaidoyers de Matthieu Ricard par Matthieu RICARD DocLes Plaidoyers de Matthieu Ricard par Matthieu RICARD MobipocketLes Plaidoyers de Matthieu Ricard par Matthieu RICARD EPub  
**JB80KATRX5CJB80KATRX5CJB80KATRX5C**