

Guy Trédaniel Éditeur

19, rue Saint Séverin 75005 Paris
Tél : 01 43 36 41 05 Fax : 01 43 31 07 45

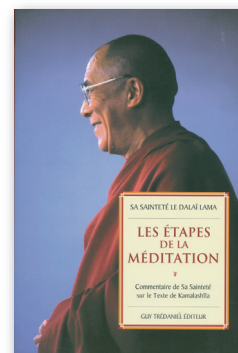


collection **POCHE**

Dans ce livre, le Dalaï-Lama nous offre un commentaire brillant et précis de l'un des plus importants manuels de méditation utilisés au Tibet, Le Bhâvanâkrama, "Les étapes de la méditation", rédigé par le maître indien Kamalashîla lors de son séjour au Pays des Neiges au début du IXe siècle.

Comme son nom l'indique, cet ouvrage nous dévoile l'ensemble des étapes de la pratique de la méditation qui mène vers la libération et l'éveil ultime. Après avoir insisté sur le développement de la compassion qui est l'attitude fondamentale de tout pratiquant authentique, il décrit avec précision les causes et la nature des souffrances que nous endurons avant d'en exposer les remèdes : la méditation du calme mental, étape indispensable à la maîtrise de cet esprit turbulent sur lequel nous n'avons aucun contrôle, suivie de la méditation de la vision supérieure, qui permet de développer clarté et sagesse. Il insiste pour terminer sur la nécessité d'unir moyens habiles et sagesse pour atteindre le but ultime de l'Éveil.

L'ouvrage, qui présente le texte-racine du second livre du Bhâvanâkrama accompagné des commentaires éclairants de Sa Sainteté, fait partie de ces quelques livres indispensables à l'étude et à la mise en pratique du bouddhisme dans une époque où, plus qu'en toute autre, l'homme souffre d'un manque de repères et de contact intime avec son propre esprit - la clé fondamentale de son bonheur et de l'harmonie dans la société humaine.



Les Étapes de la MÉDITATION

SA SAINTÉTÉ LE DALAÏ LAMA

Genre : Bouddhisme

Code : 2026

Parution : Juin 2007

Format : 12 X 18

Pages : 208 pages

Intérieur : Noir

Illustré : Non

Prix : 8,90 €

Isbn : 978-2-84445-780-6

Code Barre :



9 782844 457806

COLLECTION POCHE