

# Plaidoyer pour le bonheur

**Auteur(s)** Ricard, Matthieu (1946-...) ;

Raimbault, Michel (1942-...) (Narrateur)

**Titre(s)** Plaidoyer pour le bonheur [Enregistrement sonore] / Matthieu Ricard ; Michel Raimbault.

**Editeur(s)** Vanves : Audiolib , 2015.

**Résumé** Nous aspirons tous au bonheur. Mais comment le définir, le trouver, le cultiver ? A cette question, souvent traitée avec cynisme ou naïveté par la pensée occidentale, Matthieu Ricard offre la réponse de la science et du bouddhisme, exigeante, apaisante, optimiste et accessible à tous. En apprenant à chercher le bonheur non seulement à l'extérieur de nous, mais en nous, en cultivant les qualités humaines fondamentales - la bienveillance, la liberté intérieure, la force d'âme, l'équilibre émotionnel - qui constituent un bonheur durable, et en comprendre que la poursuite d'un bonheur égoïste est vouée à l'échec, il devient possible de faire du bonheur une manière d'être... Riche de sa double culture de rencontres avec de grands sages et de nombreux chercheurs scientifiques, mais aussi de son expérience de la souffrance des hommes, Matthieu Ricard propose ici une réflexion inspirante sur le bonheur authentique et les moyens de l'atteindre.

**Sujet(s)** Bonheur \*\* Aspect religieux \*\* Bouddhisme

**Indice(s)** 294.344 2

**Lien** : <https://products-images.di-static.com/image/orb-e29613548168b8ab16404acdac4cc4fd/9782356419903-475x500-1.jpg>

## Exemplaires

|               |                |
|---------------|----------------|
| Support       | CD             |
| Situation     | Prêté          |
| Bib. actuelle | FLEURANCE      |
| Code barre    | 00132000087487 |
| Genre         | Texte lu       |
| Cote          | VS 294 BOU     |