



# **LA VOIE DU BOUDDHISME AU FIL DES JOURS**

*Être, aimer, comprendre*

**Olivier RAURICH**

Collection Poche « *Espaces libres* »

**En librairie le 4 janvier 2018**

## **LE LIVRE**

---

S'il est de mieux en mieux connu en Occident, le bouddhisme reste difficile à cerner. Est-ce une religion, une philosophie, une sagesse ? On découvrira plutôt ici un chemin qui passe par l'expérience personnelle et directe et qui nous aide à vivre plus pleinement. À rebours des ouvrages qui proposent de nous faire entrer dans le bouddhisme par la théorie, mais aussi des manuels qui prétendent nous livrer de pures « techniques » de méditation détachées de tout contexte, Olivier Raurich, nous invite à vivre directement et simplement l'expérience du bouddhisme. L'ouvrage, qui s'articule autour d'exercices guidés de méditation, nous ouvre aux notions cardinales du bouddhisme comme l'interdépendance, le lâcher-prise et la compassion. Facile d'accès, dépouillé de tout dogmatisme, *La Voie du bouddhisme au fil des jours* se veut être le « mode d'emploi » que chacun aimerait trouver au début de son parcours.

## **L'AUTEUR**

---

**Olivier Raurich** anime fréquemment des conférences, séminaires et retraites basées sur ces enseignements, et intervient régulièrement dans l'émission « Sagesse bouddhistes » de France 2 le dimanche matin.

**Agnès Dumortier** ☎ 01 42 79 10 05 / 18 95  
[agnes.dumortier@albin-michel.fr](mailto:agnes.dumortier@albin-michel.fr)