



INITIATION AU BOUDDHISME

Un chemin pour lire en soi-même

Alain GROSREY

En librairie le 26 mai 2022

LE LIVRE

Les enseignements du Bouddha s'apparentent à une panoplie de méthodes pour découvrir ce que nous sommes. Leur propos est de nous aider à découvrir en nous paix et clarté.

Alain Grosrey montre clairement comment les méthodes initiées par le Bouddha Gautama favorisent l'harmonisation des énergies intérieures, remédiant à la confusion, aux émotions négatives et à la souffrance qu'elles induisent pour soi et pour autrui.

La première partie présente les notions clés qui structurent les enseignements du Bouddha. La deuxième partie expose les différentes méthodes issues de cette tradition. Quant à la troisième partie, elle examine les passerelles entre bouddhisme, philosophie, religion, psychothérapie et sciences cognitives

L'AUTEUR

Docteur en littérature française et comparée, **Alain Grosrey** est chercheur associé à l'université d'Angers. Il est également l'auteur de *Le Grand livre du bouddhisme* (2007) publié aux éditions Albin Michel.

Frédérique Pons ☎ 01 42 79 10 93 / 10 02
frederique.pons@albin-michel.fr