



# ***LE GRAND LIVRE DE LA PLEINE PRÉSENCE***

*Attentive, ouverte et bienveillante*

**Denys RINPOCHE**

**En librairie le 16 mai 2019**

## **LE LIVRE**

---

Pratiquer la pleine présence, c'est vivre heureux et libre, c'est cultiver l'harmonie du bien-vivre ensemble en équilibre avec notre monde. Pratiquer la pleine présence c'est faire du bien à soi, aux autres et à la planète.

Le Grand Livre de la pleine présence est une somme d'enseignements et de pratiques de la *mindfulness*, la méditation de pleine présence attentive, ouverte et bienveillante, qui est l'essence d'une sagesse intemporelle. Il guide tout un chacun dans sa pratique de la pleine présence, à son rythme et où qu'il soit. Invitation à une méditation laïque et humaniste aux bienfaits scientifiquement validés, présentation théorique et pratique avec une méthode d'entraînement en huit étapes adaptées au contexte de notre monde contemporain, mais aussi évocation de la voie de la pleine présence en tant que philosophie opérative, éthique et spirituelle, ce manuel est un ouvrage fondamental pour tous les étudiants-pratiquants des enseignements de Bouddha, pour les humanistes en quête de l'expérience libératrice, les aventuriers de l'éveil, les révolutionnaires du cœur, les sauveteurs de notre écosystème planétaire.

## **L'AUTEUR**

---

Maître français de la tradition Kagyüpa du bouddhisme tibétain, héritier occidental de Kalou Rinpoche, **Denys Rinpoche** est le fondateur et le supérieur de la congrégation de Karma Ling, en Savoie. Spécialiste du dialogue interreligieux, il a publié chez Albin Michel *Guérir l'esprit* avec Jean-Yves Leloup et Faouzi Skali (2001).

**Frédérique Pons ☎ 01 42 79 10 93 / 10 02**  
[frederique.pons@albin-michel.fr](mailto:frederique.pons@albin-michel.fr)