

## **Sérénité. Retrouver paix et force intérieures**

Titre(s): Sérénité. Retrouver paix et force intérieures [[périodique] ]

Ensemble : Psychologies 438

Editeur, producteur : 01/10/22

Description matérielle : pp.38-51

ISSN : 0032-1583

Note(s): Dossier de 3 articles.

Note sur la description matérielle : 14

Résumé ou extrait : "Si nous sommes dans un rapport apaisé à nous-mêmes et au monde, le calme et la sérénité sont au rendez-vous", promet Eric Rommeluère. Qui de mieux, en effet, que de grands bouddhistes zen pour nous mettre sur la voie ? Dans les pages qui suivent, Kankyo Tannier nous initie à la méditation assise (zazen) afin de développer notre stabilité intérieure - essentielle quand le monde autour de nous vacille. Puis, guidés par Shunmyo Masuno, nous apprenons à appliquer au quotidien de grands principes du zen. A la clé, une vie plus simple, ancrée. En un mot, plus sereine. Sommaire. Eric Rommeluère : "Quand la peur disparaît, nous accédons au calme". L'art minutieux du zazen. Une vie plus simple.

Sujet - Nom commun : Zen

Réalisation de soi

Sérénité

Zazen