



Livre

Auteur(s) : Jollien, Alexandre (Auteur)

Titre(s) : Cahiers d'insouciance / Alexandre Jollien.

Editeur(s) : Paris : Gallimard, 2022.

Résumé : Comment se départir d'un état d'alarme permanent, abandonner le souci et s'ouvrir authentiquement à une vie plus généreuse, plus libre ? Comment oser la nonpeur et la confiance ? A l'heure où l'individualisme gagne du terrain, il est tentant, pour moins souffrir, de se cacher, voire de démissionner. Chögyam Trungpa comme le Bouddha, Spinoza, Nietzsche et tant d'autres peuvent nous inspirer une voie bien plus audacieuse. Les Cahiers d'insouciance constituent une tentative, un essai pour s'affranchir de la tyrannie des passions tristes et nous jeter dans la joie inconditionnelle. Une vie spirituelle qui ne rendrait pas meilleur, plus solidaire et qui laisserait quiconque sur le bas-côté ne vaut pas une heure de peine ! Deux défis traversent ces Cahiers : se détacher de tout mais sans renoncer au don de soi, à l'engagement, et contribuer ainsi à une société plus éveillée ; faire passer l'autre avant la voracité du moi. Ces carnets de route envisagent le quotidien, les blessures et les manques, les désirs et la peur, les liens et le partage, bref, tout ce qui habite un coeur comme un laboratoire, un tremplin vers la liberté.

Indice(s) : 158.1



Exemplaires

Support	Espace	Localisation	Cote	Situation	Utilisation	Retour prévu le
Livre	Documentaire	Doc ado-adulte	158.1 JOL	Disponible	prêt normal	