

Communiqué de presse

## L'urgence d'aimer

**de Sofia Stril-Rever**

Préface de **Christiana Figueres**,  
architecte de l'accord de Paris sur le climat

### Se réinventer et incarner la sagesse d'une nouvelle conscience

Le pronostic vital de l'humanité est engagé. En cette décennie de périls planétaires, ce livre invite à prendre conscience que notre avenir se joue dans chacune de nos pensées, nos paroles et nos actions.

Sofia Stril-Rever insiste sur l'urgence absolue d'aimer : « Sois l'amour que tu veux voir dans le monde » apparaît comme un leitmotiv, à l'instar de la formule de Gandhi « Sois le changement

que tu veux voir dans le monde ».

L'amour est l'antidote aux menaces contemporaines d'effondrement.

### Mettre en pratique sa spiritualité avec des médit-actions altruistes

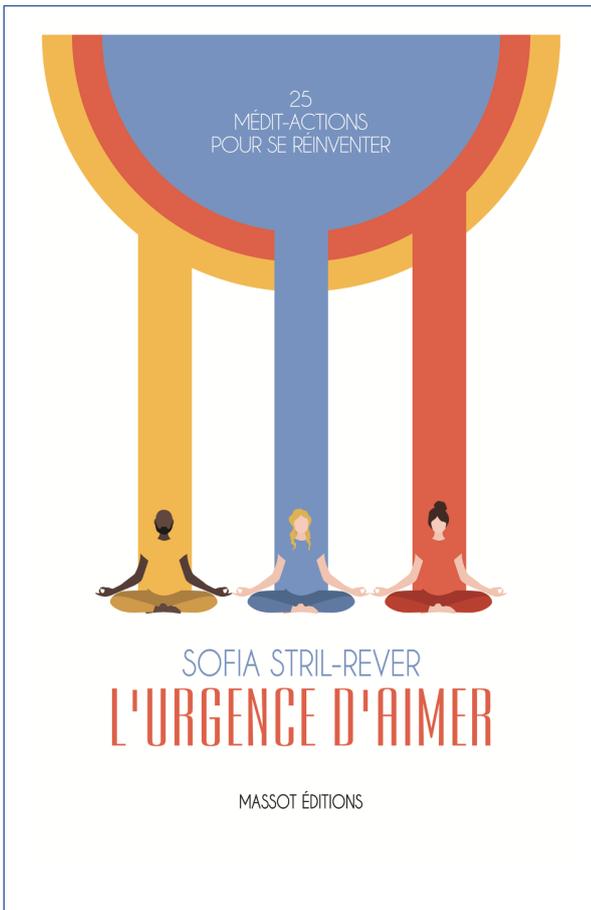
L'autrice n'appelle pas seulement à une transformation sociétale, mais aussi à un retournement du cœur, passant de la haine à

l'amour, de la violence à la bienveillance.

En s'appuyant sur les grandes traditions de l'intériorité, qu'elle a expérimentées à l'aune des neurosciences, elle propose des médit-actions d'engagement altruiste pour le monde. Car la méditation et l'action, l'une sans l'autre, sont incomplètes. Leur synergie ouvre une voie de responsabilité universelle, qui ancre dans les cœurs et les consciences la mutation du monde.

1

**Contact presse** : Anne Quémy - [anne.quemy@orange.fr](mailto:anne.quemy@orange.fr) - 0144830110



En librairie : 8 octobre 2020

Massot Éditions

Collection : Spiritualité

Prix TTC : 19,90€

ISBN papier : 9782380352627

ISBN numérique : 9782380352641

Inclus : 3 médit-actions à télécharger  
via un flashcode à l'intérieur du livre

Format : 14 x 22 cm

288 pages

Le protocole de ces médit-actions a été élaboré par l'autrice, elle intègre les sagesse traditionnelles et les neurosciences contemplatives mais aussi les 17 Objectifs de Développement Durable des Nations Unies (ODD).

Clair et documenté, ce livre vous fait rencontrer des acteurs internationaux du changement et des icônes mondiales de l'amour : Amma, le Dalai-Lama et le chef Arvol Looking Horse.

Deux parties :

- s'éveiller à l'unité du vivant (protocole des médit-actions de la vision profonde)
- sois l'amour que tu veux voir dans le monde (médit-actions d'amour inconditionnel et de responsabilité universelle).

En ces temps incertains, l'avenir n'est pas une fatalité si nous en devenons les acteurs.

Comme le dit Christiana Figueres dans sa préface : « Le message [de Sofia Stril-Rever] est aussi simple que profond : nous avons le pouvoir de choisir qui nous sommes en tant qu'êtres vivants, et ce choix détermine quel monde nous créons. Nous ne sommes pas condamnés à un avenir de souffrance et de douleur. Levons-nous en cette aube d'un monde nouveau ! Le refleurissement du monde annonce une renaissance de la nature et de l'humanité. »

**Un appel à vivre, ici et maintenant, la plus belle histoire d'amour avec soi-même et avec la Terre.**

Ce livre, contient des outils et des conseils pour pratiquer la méditation et 25 médit-actions guidées pour que chacun puisse s'exercer à son niveau. 3 médit-actions enregistrées par Sofia Stril-Rever sont à télécharger via un flascode à l'intérieur du livre.



© Khoa Nguyen

**À propos de l'autrice :**

Née au Maroc, Sofia Stril-Rever est une indianiste, sanskritiste, écrivaine et scénariste, biographe française du 14<sup>e</sup> Dalai-Lama et spécialiste du Tibet. Elle est conférencière et enseignante spirituelle.

Elle est l'autrice de plusieurs livres avec le Dalai-Lama (*Nouvelle réalité, l'âge de la responsabilité universelle*, les Arènes, 2016 ; *Faites la révolution ! L'appel du Dalai-Lama à la jeunesse*, Massot Editions, 2019) et avec Sœur Emmanuelle. Elle est co-fondatrice de « Better We Better World » ([betterwebetterworld.org](http://betterwebetterworld.org)) et a créé le protocole des médit-actions « Be The Love » ([www.bethelove.global](http://www.bethelove.global)).