



La méditation : Apprendre à méditer vraiment

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

La méditation : Apprendre à méditer vraiment

Marc-Alain Descamps

La méditation : Apprendre à méditer vraiment Marc-Alain Descamps

 [Télécharger La méditation : Apprendre à méditer vraiment ...pdf](#)

 [Lire en ligne La méditation : Apprendre à méditer vraiment ...pdf](#)

Téléchargez et lisez en ligne **La méditation : Apprendre à méditer vraiment** Marc-Alain Descamps

155 pages

Extrait

Extrait de la présentation

Voir sa vraie nature par la méditation-yoga, tel est le but que vous propose ce livre avec ses exercices pratiques et sa recherche théorique.

La méditation n'est pas que bouddhique ou tibétaine : il existe une tradition de la méditation en yoga, qui est beaucoup plus ancienne.

La méditation est à la mode, elle paraît simple et elle remplace les religions, d'où le drame de la méditation, car il existe actuellement un drame de la méditation.

Comment réussir à apprendre à méditer vraiment ?

La méditation commence à être connue en Occident et de plus en plus de personnes veulent la pratiquer.

Elles essaient de méditer toutes seules ou elles vont dans des groupes, des cercles ou des écoles de méditation pour apprendre à méditer

Il est vrai que ses mérites se font déjà sentir. La méditation est ce qui permet de se rencontrer et de se reconnaître, de descendre au fond de son être, de circuler à l'intérieur de soi-même, de colmater les brèches, et de savoir qui on est. Elle est ce qui permet de changer vraiment, le Diamant coupeur qui nous délivre de nos liens, l'instrument souverain de libération. Mais ses effets psychologiques dans notre vie sont aussi importants que ses effets spirituels : grâce à elle, il est possible de retrouver notre être véritable, notre vraie nature. Sous le masque de l'ego, le Soi se découvre et un jour la réalisation se produit : on est enfin devenu ce qu'on avait toujours été, en promesse, et l'on a réussi le but de sa vie : savoir vraiment qui on est véritablement.

Définition. Nous employons le mot "méditation" par facilité, parce que tout le monde l'emploie en Occident, mais, en réalité, il n'y a pas de traduction plus fautive des termes orientaux. On a pris un mot français qui existait déjà, mais avec un sens opposé. Méditer signifiait autrefois penser profondément, réfléchir intensément. Or le but de la méditation est contraire. Nous la définissons comme l'assise silencieuse immobile. Au moins au début de sa pratique, car par la suite il s'agit d'obtenir la pensée non-duelle ou l'état non-mental (amanaska). Il vaudrait sans doute mieux parler de plongée, de recueillement, d'absorption, de ravissement ou d'extase... Tout au moins pour certains, méditer c'est changer son niveau de conscience et atteindre le surconscient. La méditation, c'est pouvoir penser à ce que l'on veut. Le brouillard incessant de la pensée cérébrale nous masque le Divin, expliquait Alain Daniélou. Méditer c'est contrôler ses idées, rendre positives ses pensées jusqu'à qu'elles s'apaisent, s'espacent et finissent par cesser pour entrer dans la vacuité (shunyata). Le but de la méditation, c'est la transformation de l'esprit qui devient vraiment créateur.

La science de la méditation commence à être reconnue en Occident, alors qu'elle est une activité immémoriale en Orient dans le yoga, le bouddhisme, le t'chan, le zen, le soufisme, le taoïsme... Et tout le monde maintenant prétend avoir appris à méditer du premier coup. Présentation de l'éditeur

Voir sa vraie nature par la méditation : tel est le but que vous propose ce livre, avec ses exercices pratiques et sa recherche théorique.

La science de la méditation commence à être reconnue en Occident, alors qu'elle est une activité immémoriale en Orient dans le yoga, le bouddhisme, le t'chan, le zen, le soufisme, le taoïsme...

La méditation est à la mode, d'où son drame : on en reste à la première étape et l'on oublie de s'en servir pour se connaître.

Comment réussir à apprendre à méditer vraiment ?

On trouvera ici un manuel pratique avec des exercices simples et à la portée de tous suivis de méditations plus avancées. L'auteur analyse les erreurs sur le chemin, les étapes de la méditation jusqu'à la découverte de la suprême liberté et du divin en soi... et répondre enfin à la question fondamentale : «Qui suis-je ?».

Marc-Alain Descamps a enseigné la psychologie à la Sorbonne, puis à l'Université René Descartes (Paris V) de 1967 à 1994. Il est psychanalyste Rêve Éveillé. Il a voyagé dans tout l'Orient, dont dix voyages aux Indes où il a reçu des initiations. Il est professeur de Yoga et de méditation. Ayant publié plus de 50 livres de philosophie et de psychologie, il se passionne maintenant pour l'étude des mystiques des différentes cultures du monde. Biographie de l'auteur

Marc-Alain Descamps a enseigné la psychologie à la Sorbonne, puis à l'Université René Descartes (Paris V) de 1967 à 1994. Il est psychanalyste Rêve Éveillé. Il a voyagé dans tout l'Orient, dont dix voyages aux Indes où il a reçu des initiations. Il est professeur de Yoga et de méditation. Ayant publié plus de 50 livres de philosophie et de psychologie, il se passionne maintenant pour l'étude des mystiques des différentes cultures du monde.

Download and Read Online La méditation : Apprendre à méditer vraiment Marc-Alain Descamps

#8LHQNB5FVPW

Lire La méditation : Apprendre à méditer vraiment par Marc-Alain Descamps pour ebook en ligne La méditation : Apprendre à méditer vraiment par Marc-Alain Descamps Téléchargement gratuit de PDF, livres audio, livres à lire, bons livres à lire, livres bon marché, bons livres, livres en ligne, livres en ligne, revues de livres epub, lecture de livres en ligne, livres à lire en ligne, bibliothèque en ligne, bons livres à lire, PDF Les meilleurs livres à lire, les meilleurs livres pour lire les livres La méditation : Apprendre à méditer vraiment par Marc-Alain Descamps à lire en ligne. Online La méditation : Apprendre à méditer vraiment par Marc-Alain Descamps ebook Téléchargement PDF La méditation : Apprendre à méditer vraiment par Marc-Alain Descamps Doc La méditation : Apprendre à méditer vraiment par Marc-Alain Descamps Mobipocket La méditation : Apprendre à méditer vraiment par Marc-Alain Descamps EPub
8LHQNB5FVPW8LHQNB5FVPW8LHQNB5FVPW