



## **Méditation et pratique du So'Ham - Maîtrise du mental et connaissance du Soi**

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

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

# **Méditation et pratique du So'Ham - Maîtrise du mental et connaissance du Soi**

*Michel Coquet*

**Méditation et pratique du So'Ham - Maîtrise du mental et connaissance du Soi** Michel Coquet

 [Télécharger Méditation et pratique du So'Ham - Maîtrise ...pdf](#)

 [Lire en ligne Méditation et pratique du So'Ham - Maîtri ...pdf](#)

## **Téléchargez et lisez en ligne Méditation et pratique du So'Ham - Maîtrise du mental et connaissance du Soi Michel Coquet**

---

256 pages

### **Présentation de l'éditeur**

La pratique de la méditation est depuis toujours la clé pour se libérer de la souffrance et du cycle des renaissances. Elle est le cur essentiel et transcendant de toute religion, la porte étroite par laquelle l'homme peut atteindre son âme. Le Verbe se manifeste dans l'homme par un double son sacré, le So à l'inspiration, et Ham à l'expiration. En se concentrant sur ce son, la conscience finit par n'en garder que le o et le m et réalise ainsi son unité dans le Verbe sacré OM. Puisque l'homme respire 21 600 fois par 24 heures, prendre conscience de son souffle, c'est prendre conscience de la présence de l'âme. Lorsque, par cette exceptionnelle méditation So'ham, le souffle et le mental sont éliminés, l'Esprit (âtma) peut être réalisé. La réussite d'une telle pratique implique que le méditant soit soigneusement préparé. Aussi l'auteur présente-t-il à l'aspirant un ensemble de prérequis aussi bien éthiques, les commandements (yama) et les règles (niyama), que mentaux, le retrait des sens. Cette préparation concerne également l'utilisation du chapelet, la méditation sur la lumière et la connaissance des périodes de l'âme. La méditation So'ham est, avec la Gayatri et l'investigation sur la nature du Soi (âtma vichâra), l'une des plus anciennes techniques traditionnelles enseignées par les sages de l'Inde. Cet ouvrage essentiellement pratique permettra d'accéder, sûrement et prudemment, aux étapes les plus élevées de la réalisation spirituelle. Biographie de l'auteur

Michel Coquet a réalisé de nombreux voyages en Orient, qui lui ont permis de faire la part entre le mythe et la réalité dans le domaine de la spiritualité. Il fut instruit au kyûdô par le maître Masahiko Tokuda. Il est l'auteur de plus de cinquante ouvrages sur l'histoire, les civilisations, les religions et les courants spirituels, notamment : ""Shiva Nâtarâja ou la Danse Cosmique"" , ""La Recherche de la Voie - Mushâ Shugyô"" , ""Shingon. Le bouddhisme tantrique japonais"" , ""Le Troisième Oeil dans les mythes, l'histoire et l'homme"" , ""Budo, l'esprit des arts martiaux"" ...

Download and Read Online Méditation et pratique du So'Ham - Maîtrise du mental et connaissance du Soi Michel Coquet #RZHVBI6T75Y

Lire Méditation et pratique du So'Ham - Maîtrise du mental et connaissance du Soi par Michel Coquet pour ebook en ligneMéditation et pratique du So'Ham - Maîtrise du mental et connaissance du Soi par Michel Coquet 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 Méditation et pratique du So'Ham - Maîtrise du mental et connaissance du Soi par Michel Coquet à lire en ligne.Online Méditation et pratique du So'Ham - Maîtrise du mental et connaissance du Soi par Michel Coquet ebook Téléchargement PDFMéditation et pratique du So'Ham - Maîtrise du mental et connaissance du Soi par Michel Coquet DocMéditation et pratique du So'Ham - Maîtrise du mental et connaissance du Soi par Michel Coquet MobipocketMéditation et pratique du So'Ham - Maîtrise du mental et connaissance du Soi par Michel Coquet EPub

**RZHVBI6T75YRZHVBI6T75YRZHVBI6T75Y**