



## Mindfulness : Initiation (CD Inclus)

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**


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

# Mindfulness : Initiation (CD Inclus)

*Edel Maex, Traduction : Henri Martens, Révision scientifique : Claude Maskens, Interprétation : Ilios Kotsou*

**Mindfulness : Initiation (CD Inclus)** Edel Maex, Traduction : Henri Martens, Révision scientifique : Claude Maskens, Interprétation : Ilios Kotsou

 [Télécharger Mindfulness : Initiation \(CD Inclus\) ...pdf](#)

 [Lire en ligne Mindfulness : Initiation \(CD Inclus\) ...pdf](#)

**Téléchargez et lisez en ligne Mindfulness : Initiation (CD Inclus) Edel Maex, Traduction : Henri Martens, Révision scientifique : Claude Maskens, Interprétation : Ilios Kotsou**

---

48 pages

Extrait

Méditation

Les Occidentaux sont fascinés par la méditation. Les Asiatiques trouvent l'apaisement dans les rituels et préfèrent laisser la méditation aux moines et aux ermites. Nous sommes en général moins attirés par les rituels mais nous aimons bien méditer.

C'est surtout via cet intérêt pour la méditation que le bouddhisme est arrivé en Occident. L'entraînement à la pleine conscience est dans ce sens une forme occidentale typique et accessible du bouddhisme.

La méditation n'est pas un concept univoque. En Inde, elle est une façon de se libérer de l'agitation du monde pour ne plus en être perturbé. Par contre, dans la Chine ancienne, méditer signifie mettre son corps en harmonie avec le cosmos, afin de laisser l'énergie circuler librement. Dans la tradition chrétienne, la méditation est synonyme de recueillement sur un thème ou un texte religieux.

La pleine conscience n'est rien de tout cela. La pleine conscience est la base des formes bouddhistes de la méditation. Le Bouddha n'arrivait pas à trouver la paix par les méthodes de méditation pratiquées à son époque et visant à s'évader de la réalité. Échapper à la réalité lui semblait néfaste. Cela apporte peut-être un repos temporaire mais si l'on souhaite vivre dans la réalité, il faut aussi y revenir.

Nous appelons aujourd'hui «pleine conscience» ce que le Bouddha a découvert après une longue recherche. Il s'agit d'un mouvement de retour à la réalité. La pleine conscience, c'est faire une pause (s'arrêter) pour être présent à la réalité du moment, avec une attention ouverte et bienveillante (regarder), afin de pouvoir y répondre avec plus de liberté (agir).

Dans ce texte, nous utilisons le mot méditation au sens d'entraînement à la pleine conscience : exercer/s'exercer à la pleine conscience. Nous avons développé cela dans notre livre, Mindfulness. Apprivoiser le stress par la pleine conscience (De Boeck, 2e édition, 2011). Dans ce livret-ci, nous aborderons des questions très concrètes quand, où et comment méditer. Présentation de l'éditeur  
La pleine conscience, ou mindfulness, est une méthode permettant de mieux appréhender le stress inévitable de la vie. Mindfulness - Initiation pour découvrir la discipline et ses bienfaits sur notre quotidien. Il constitue un compagnon idéal tant pour les personnes souhaitant s'engager dans un programme d'apprentissage de la pleine conscience que pour celles voulant maintenir ou redynamiser leur pratique. Accompagné de séances audio, ce livre vous permettra de développer votre propre pratique. Il vous guidera pas à pas à travers une série de méditations de base qui vous aideront à accueillir l'instant présent et, finalement, à (re)trouver la paix intérieure. Biographie de l'auteur

Edel Maex Edel Maex travaille comme psychiatre à l'hôpital ZNA Middelheim d'Anvers où il donne depuis des années des formations à la pleine conscience. Il pratique lui-même le zen et a publié chez Lannoo "Een kleine inleiding in het boeddhisme" (ndt : Une petite introduction au bouddhisme).

Download and Read Online Mindfulness : Initiation (CD Inclus) Edel Maex, Traduction : Henri Martens, Révision scientifique : Claude Maskens, Interprétation : Ilios Kotsou #J7KVHM2EDZ6

Lire Mindfulness : Initiation (CD Inclus) par Edel Maex, Traduction : Henri Martens, Révision scientifique : Claude Maskens, Interprétation : Ilios Kotsou pour ebook en ligne Mindfulness : Initiation (CD Inclus) par Edel Maex, Traduction : Henri Martens, Révision scientifique : Claude Maskens, Interprétation : Ilios Kotsou 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 Mindfulness : Initiation (CD Inclus) par Edel Maex, Traduction : Henri Martens, Révision scientifique : Claude Maskens, Interprétation : Ilios Kotsou à lire en ligne. Online Mindfulness : Initiation (CD Inclus) par Edel Maex, Traduction : Henri Martens, Révision scientifique : Claude Maskens, Interprétation : Ilios Kotsou ebook Téléchargement PDF Mindfulness : Initiation (CD Inclus) par Edel Maex, Traduction : Henri Martens, Révision scientifique : Claude Maskens, Interprétation : Ilios Kotsou Doc Mindfulness : Initiation (CD Inclus) par Edel Maex, Traduction : Henri Martens, Révision scientifique : Claude Maskens, Interprétation : Ilios Kotsou Mobipocket Mindfulness : Initiation (CD Inclus) par Edel Maex, Traduction : Henri Martens, Révision scientifique : Claude Maskens, Interprétation : Ilios Kotsou EPub  
**J7KVHM2EDZ6J7KVHM2EDZ6J7KVHM2EDZ6**