

Méditez !

Tristan Barrie

www.Tristan-Barrie.fr

Copyright © 2017 Tristan Barrie

All rights reserved.

ISBN-13: 978-1979776295

INTRODUCTION

Qu'est-ce que la méditation ?

Il existe presque autant de définitions différentes de la méditations que de personnes qui enseignent cet art ancestral. Certains privilégient l'aspect de quête spirituelle tandis que d'autres retiennent la source pure en se basant sur la base théorique la plus ancienne et la plus vierge.

Ce qu'on sait néanmoins c'est qu'il s'agit d'une pratique vieille de de plusieurs milliers d'années et semblant provenir de différentes régions dans le monde, principalement orientales, la méditation est une pratique et/ou une discipline mentale ou spirituelle visant globalement à calmer l'esprit en se détachant de l'ego.

On lui attribue de nombreuses expressions : “faire le vide”, “se détacher”, “se sentir en unité avec le monde”, ou simplement “se relaxer”, “se détendre”, “prendre conscience” ou autre, la méditation reste la même. **Mais**