Méditation Rive-Sud

- Définir ce qu’est la méditation
- Pages liés à celle-ci - Pages related to this one

> *L'essentiel est invisible pour les yeux!*
> *--Le Petit Prince de Saint-Exupéry (1946)*

Définir ce qu’est la méditation

Définir la méditation n’est pas facile. Méditer c’est simple, définir l’expérience est une autre chose!

Voici ce qu'un sage du vingtième siècle, Krisnamurti (anti gourou, anti sectarisme) nous dit à propos de la méditation :

Truc et astuce

Si on médite selon une technique, ce n’est pas de la méditation.
La méditation est un état qui est là... quand le méditant n’y est pas!
Par la méditation, on apprend à s’apprivoiser. On ne fait pas "une méditation"
La méditation est une pratique, un état d’Être.

Pages liés à celle-ci - Pages related to this one

2 pages link to Meditation

- MahaSadhana
- Turiya