



Cours simplifié et pratique de Raja yoga

Wallace Slater

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

Cours simplifié et pratique de Raja yoga Wallace Slater

 [Download Cours simplifié et pratique de Raja yoga ...pdf](#)

 [Read Online Cours simplifié et pratique de Raja yoga ...pdf](#)

Cours simplifié et pratique de Raja yoga

Wallace Slater

Cours simplifié et pratique de Raja yoga Wallace Slater

Téléchargez et lisez en ligne Cours simplifié et pratique de Raja yoga Wallace Slater

158 pages

Extrait

Extrait de l'introduction :

Le terme Yoga est aujourd'hui appliqué généralement à de nombreuses formes d'ascétisme, de méditation et d'entraînement spirituel, quelles soient pratiquées par des Hindous, des Bouddhistes ou des Chrétiens. C'est cependant tout d'abord une antique forme indienne de discipline qui a été modifiée par de plus récents auteurs indiens, adoptée par des Bouddhistes et pratiquée en Occident sous bien des formes différentes par des gens professant la foi chrétienne ou aucune foi. C'est donc vers l'Inde qu'il faut nous tourner pour trouver les éléments originaux primitifs.

Yoga, dérivé de Youg, implique «lier» «joindre», et, dans ce sens, sa pratique est d'unir l'esprit individuel de l'homme avec le grand Esprit, Dieu (Ishwara) ou avec la sur-Ame de l'humanité. Mais il doit d'abord y avoir un dégagement, une séparation de l'extérieur avec l'intérieur, le «monde profane» de l'esprit. C'est obtenu par diverses pratiques de Yoga qui visent à retirer la conscience de la périphérie au centre, du monde matériel des sens extérieurs au centre intérieur calme de la réalité, diversement appelé esprit, vérité, sagesse, le Soi, Atma. A ce niveau l'homme sait qu'il est un avec toute l'humanité et avec l'Eternel. Le Yoga peut aussi être regardé comme un processus pour atteindre la perfection, le but de l'évolution normale. Selon Radhakrishnan, «la discipline du yoga n'est rien de plus que la purification du corps, du mental et de l'âme, et leur préparation à la vision béatifique» (Philosophie Indienne).

Le retrait de la conscience du monde extérieur des sens peut être réalisé par le contrôle du corps physique pour l'ouvrir à l'énergie cosmique par la respiration et des exercices physiques (Hatha Yoga) ; par la concentration sur les centres psychiques pour éveiller l'énergie cosmique primordiale de l'individu (Laya ou Koundalinî Yoga) ; en usant de la répétition de certains mots ou certaines expressions pour calmer le mental (Mantra Yoga). Présentation de l'éditeur

Les instructions détaillées, données sous forme de leçons, sont le fruit de l'expérience de l'auteur et de sa connaissance approfondie de la philosophie du yoga. Elles permettent de comprendre et de pratiquer le Raja Yoga, de façon très progressive. Très utile pour aborder et approfondir la méditation. Broché - 11 x 17 - 160 pages Un mot de l'auteur

Le but de la pratique du Raja Yoga est d'unir l'esprit individuel de l'être humain avec le Esprit universel, Dieu, Ishvara, peu importe le nom qu'on lui donne. Je vous invite à suivre les leçons données dans cet ouvrage, et à les reprendre. Même si vous n'avez qu'un minimum de temps à y consacrer, vous aurez un bénéfice certain en vous adonnant à cette pratique, quotidiennement et méthodiquement.

Jeannine Leguay, éditrice de l'ouvrage

Download and Read Online Cours simplifié et pratique de Raja yoga Wallace Slater #8EBO27CU5DI

Lire Cours simplifié et pratique de Raja yoga par Wallace Slater pour ebook en ligne Cours simplifié et pratique de Raja yoga par Wallace Slater 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 Cours simplifié et pratique de Raja yoga par Wallace Slater à lire en ligne. Online Cours simplifié et pratique de Raja yoga par Wallace Slater ebook Téléchargement PDF Cours simplifié et pratique de Raja yoga par Wallace Slater Doc Cours simplifié et pratique de Raja yoga par Wallace Slater Mobipocket Cours simplifié et pratique de Raja yoga par Wallace Slater EPub

8EBO27CU5DI8EBO27CU5DI8EBO27CU5DI