



Méditations sur l'amour bienveillant: Livre audio
3 CD AUDIO : 2CD de 12 méditations et 1 CD
d'enseignements



Télécharger



Lire En Ligne

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

Méditations sur l'amour bienveillant: Livre audio 3 CD AUDIO : 2CD de 12 méditations et 1 CD d'enseignements

Fabrice Midal

Méditations sur l'amour bienveillant: Livre audio 3 CD AUDIO : 2CD de 12 méditations et 1 CD d'enseignements Fabrice Midal

 [Télécharger Méditations sur l'amour bienveillant: Livre ...pdf](#)

 [Lire en ligne Méditations sur l'amour bienveillant: Livr ...pdf](#)

Téléchargez et lisez en ligne Méditations sur l'amour bienveillant: Livre audio 3 CD AUDIO : 2CD de 12 méditations et 1 CD d'enseignements Fabrice Midal

225 pages

Extrait

Philosophe et écrivain, Fabrice Midal enseigne la méditation depuis plus de quinze ans. Il est fondateur de l'École Occidentale de méditation où il dirige de nombreux séminaires et colloques présentant une approche de la méditation en rapport avec notre vie quotidienne. Il est l'auteur de nombreux ouvrages, dont récemment *Pratique de la méditation*, un regard plus clair sur votre vie et sur le monde (Livre de Poche et Audiolib), *Auschwitz ou l'impossible regard* (Seuil), *Risquer la liberté* (Seuil), *La Tendresse du monde*, *l'art d'être vulnérable* (Flammarion), il a publié chez Audiolib, *Méditations*, 12 méditations guidées pour s'ouvrir à soi et aux autres. Présentation de l'éditeur

En ces temps tourmentés, qui ne s'est pas demandé comment surmonter le sentiment de ne pas être à la hauteur, ou arrêter de se juger avec dureté ? Comment se sentir moins isolé et seul ? Comment apprendre à s'aimer ? Comment vivre des relations amoureuses, amicales et sociales plus harmonieuses et heureuses ? Comment favoriser un monde meilleur, apaisé ? La pratique de l'amour bienveillant vise à développer tendresse et chaleur envers soi, ses proches et tous les autres êtres. La bienveillance aimante métamorphose notre relation aux autres en nous révélant des capacités de guérison, de compassion et de compréhension. Elle permet d'apaiser nombre de nos blessures, d'ouvrir notre cœur et de vivre des relations plus humaines et vraies. *Méditations sur l'amour bienveillant* vous offre des pratiques simples, accessibles, sans langage ésotérique. Une proposition lumineuse pour, en renouant avec soi, restaurer ses liens avec le monde.

Sans l'amour, la vie n'est que calculs et combats.

Avec l'amour, elle s'éclaire et prend son sens.

Comment protéger nos capacités à aimer ?

Comment transformer nos âmes et le monde grâce à elles ?

Fabrice Midal, avec force et simplicité, nous apprend ici à offrir à la bienveillance aimante une place durable dans nos cœurs.

Christophe André

Ce coffret se compose de 3 CD qui vont vous aider à pratiquer la méditation, et faire naître et croître en vous la bienveillance aimante. En soulevant chaque CD vous trouverez son contenu détaillé et la durée de chaque méditation.

Dans quel ordre écouter les CD ?

Nous vous conseillons d'écouter le CD 1 d'enseignement avant de débiter les méditations. Il vous éclairera sur les différentes pratiques. Ré-écoutez le très régulièrement une fois que vous aurez commencé à pratiquer afin de préciser au fur et à mesure les points qui vous poseront question.

CD 2 et 3 de méditations

Vous pouvez écouter la même méditation plusieurs jours de suite avant de passer à la suivante. Chaque méditation est indépendante l'une de l'autre mais les instructions étant progressives, il est préférable au début de les pratiquer dans l'ordre. Une fois votre pratique solidement installée vous pourrez choisir une méditation particulière en fonction d'un point que vous souhaitez travailler. Nous vous conseillons d'être le plus régulier possible et de pratiquer un peu tous les jours. Vous pouvez pratiquer à toute heure de la journée, de préférence au même horaire chaque jour sans toutefois vous imposer une contrainte. Pour pratiquer les méditations, recherchez un endroit calme où vous ne risquez pas d'être dérangé, vérifiez le temps de pratique inscrit sous les CD (certaines méditations sont courtes, d'autres plus longues) et prévoyez toujours quelques minutes supplémentaires pour rester assis en silence après le déroulement de la méditation. Vous pouvez pratiquer dans vos vêtements habituels, mais veillez à être confortable et à ce que votre respiration puisse

être libre. Enlevez si possible vos chaussures. Vous pouvez méditer assis sur un coussin les jambes croisées ou sur une chaise, dans ce cas ne vous adossez pas et gardez les pieds au sol, ou si besoin surélevés sur un repose-pied. Un mot de l'auteur

Dans cette période de crise où la rentabilité et l'efficacité sont devenues les maîtres mots, au point parfois de nuire à l'humain, nous avons besoin de la tendresse aimante. Mais sans retomber dans un discours moraliste ou niais qui nous a conduits à la dénaturer. Tel est le sens de ces méditations.

J'ai cherché à présenter la bienveillance aimante de la manière la plus simple possible, pour aider chacun à renouer avec cette expérience fondamentale. Il ne s'agit pas de prêcher une doctrine, simplement de montrer comment trouver des ressources qui existent en nous mais que la peur, les habitudes, le stress, ou encore le découragement nous ont fait enfouir.

Ces pratiques aident vraiment à s'accepter, à s'accueillir soi-même avec bienveillance et compassion.

Et comme le constatent ceux qui s'y sont essayés, la bienveillance aimante transforme notre relation aux autres en nous révélant des capacités de guérison, de compassion et de compréhension.

Fabrice Midal

Download and Read Online Méditations sur l'amour bienveillant: Livre audio 3 CD AUDIO : 2CD de 12 méditations et 1 CD d'enseignements Fabrice Midal #H7KVYAO8IXJ

Lire Méditations sur l'amour bienveillant: Livre audio 3 CD AUDIO : 2CD de 12 méditations et 1 CD d'enseignements par Fabrice Midal pour ebook en ligneMéditations sur l'amour bienveillant: Livre audio 3 CD AUDIO : 2CD de 12 méditations et 1 CD d'enseignements par Fabrice Midal 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 Méditations sur l'amour bienveillant: Livre audio 3 CD AUDIO : 2CD de 12 méditations et 1 CD d'enseignements par Fabrice Midal à lire en ligne.Online Méditations sur l'amour bienveillant: Livre audio 3 CD AUDIO : 2CD de 12 méditations et 1 CD d'enseignements par Fabrice Midal ebook Téléchargement PDFMéditations sur l'amour bienveillant: Livre audio 3 CD AUDIO : 2CD de 12 méditations et 1 CD d'enseignements par Fabrice Midal DocMéditations sur l'amour bienveillant: Livre audio 3 CD AUDIO : 2CD de 12 méditations et 1 CD d'enseignements par Fabrice Midal MobipocketMéditations sur l'amour bienveillant: Livre audio 3 CD AUDIO : 2CD de 12 méditations et 1 CD d'enseignements par Fabrice Midal EPub

H7KVYAO8IXJH7KVYAO8IXJH7KVYAO8IXJ