



## Bonheur de la méditation

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

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

# Bonheur de la méditation

*Yongey Mingyour Rinpotché*

**Bonheur de la méditation** Yongey Mingyour Rinpotché

 [Télécharger Bonheur de la méditation ...pdf](#)

 [Lire en ligne Bonheur de la méditation ...pdf](#)

## Téléchargez et lisez en ligne **Bonheur de la méditation Yongey Mingyur Rinpotché**

---

416 pages

Extrait

Extrait de la préface de Matthieu Ricard :

Mingyur Rinpotché occupe une place unique dans le dialogue et la coopération entre science et bouddhisme, qui ont pris un essor tout particulier durant la dernière décennie. Bien que son père, maître tibétain renommé, lui ait initialement conseillé d'entreprendre des études philosophiques, à l'âge de treize ans Mingyur Rinpotché décida d'effectuer deux longues retraites contemplatives qui durèrent sept ans. Lors des voyages qu'il fit par la suite de par le monde, il conçut un profond intérêt pour les sciences modernes, et tout particulièrement pour les neurosciences et la physique quantique. Les neurosciences ont pour objet l'étude empirique du phénomène de la conscience, des événements mentaux et des émotions, autant de sujets sur lesquels le bouddhisme se penche depuis 2 500 ans. La mécanique quantique, par des méthodes qui lui sont propres, aboutit à une description de la réalité très proche de celle du bouddhisme, selon laquelle le monde des phénomènes est un ensemble de relations, d'événements interdépendants et impermanents, et non une collection d'entités autonomes douées d'existence propre.

Mingyur Rinpotché rejoint la démarche du XIV<sup>e</sup> Dalai-lama, dont la curiosité pour les découvertes de la science et l'intérêt pour la démarche scientifique elle-même ont conduit à la création de l'institut Mind and Life par le regretté spécialiste des sciences cognitives Francisco Varela et l'avocat Adam Engle. Cet institut réunit autour du Dalai-lama des scientifiques de haut niveau et organise depuis 1985 une série de rencontres passionnantes.

De même que le Dalai-lama, Mingyur Rinpotché considère le bouddhisme comme étant, avant tout, une science de l'esprit. Cela n'a rien de surprenant, puisque les textes bouddhistes insistent particulièrement sur le fait que toutes les pratiques spirituelles, mentales, physiques ou verbales visent directement ou indirectement à transformer l'esprit. Cependant, comme l'écrit Mingyur Rinpotché, «l'une des principales difficultés que l'on rencontre en essayant d'examiner son esprit est la conviction profonde et souvent inconsciente que l'on est comme on est, et que l'on n'y peut rien changer. J'ai moi-même éprouvé ce sentiment de pessimisme inutile dans mon enfance, et je l'ai constaté très souvent chez les autres au cours de mes voyages dans le monde. Sans même que nous en soyons conscients, l'idée que notre esprit ne peut pas changer empêche d'emblée toute tentative de changement». L'état que nous considérons généralement comme «normal» n'est qu'un point de départ, et non le but que nous devons nous fixer. Notre existence vaut mieux que cela ! Il est possible de parvenir peu à peu à une manière d'être «optimale».

Pour ce faire, l'introspection bouddhiste a recours à deux méthodes : l'une analytique, l'autre contemplative. L'analyse consiste à examiner la nature de la réalité, laquelle est essentiellement interdépendante et impermanente, et à évaluer honnêtement les tenants et les aboutissants de nos souffrances et de celles que nous faisons subir aux autres. L'approche contemplative consiste à tourner son attention vers l'intérieur et à observer, derrière le voile des pensées et des concepts, la nature de la «conscience originelle» qui sous-tend toute pensée et permet leur formation. Cette faculté fondamentale de «connaître», que l'on peut appeler «conscience pure», existe en l'absence de constructions mentales et d'objets de pensée. Comme l'explique Mingyur Rinpotché, «le véritable but de la méditation est de demeurer dans la conscience nue, quoi qu'il se passe ou ne se passe pas dans l'esprit. Peu importe ce qui se présente à vous, restez simplement ouvert et présent à ce phénomène, puis laissez-le disparaître. Si rien ne se produit, ou si les pensées s'évanouissent avant que nous les ayez remarquées, demeurez simplement dans cette clarté naturelle.» Présentation de l'éditeur

Dans cet ouvrage, unique en son genre, Yongey Mingyur Rinpotché, un grand maître tibétain, révèle les bienfaits réels de la méditation, en établissant un pont entre les enseignements du bouddhisme et les découvertes les plus récentes de la science, et plus particulièrement des neurosciences.

L'auteur expose l'essence de cette tradition millénaire de façon entièrement nouvelle et adaptée aux

particularités de notre culture moderne. Grâce à de nombreux exemples, il nous dévoile que de simples exercices quotidiens de méditation (au bureau, dans le métro ou même dans la rue !), consistant à laisser aller et venir nos pensées sans y attacher d'importance mais sans les rejeter non plus, peuvent changer notre vision du monde et répondre à nos préoccupations essentielles. Biographie de l'auteur

Né au Népal, en 1976, Mingyur Rinpoché est un grand maître tibétain. À la fois rompu aux disciplines pratiques et philosophiques d'une tradition millénaire, il est capable d'exposer l'essence de cette tradition de façon entièrement nouvelle et adaptée aux particularités de la culture moderne. Hautement vénéré de la lignée Karma Kagyu du Bouddhisme tibétain, il enseigne dans le monde entier.

Download and Read Online Bonheur de la méditation Yongey Mingyour Rinpotché #6AYWEVJGZD3

Lire Bonheur de la méditation par Yongey Mingyour Rinpotché pour ebook en ligne Bonheur de la méditation par Yongey Mingyour Rinpotché 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 Bonheur de la méditation par Yongey Mingyour Rinpotché à lire en ligne. Online Bonheur de la méditation par Yongey Mingyour Rinpotché ebook Téléchargement PDF Bonheur de la méditation par Yongey Mingyour Rinpotché Doc Bonheur de la méditation par Yongey Mingyour Rinpotché Mobipocket Bonheur de la méditation par Yongey Mingyour Rinpotché EPub  
**6AYWEVJGZD36AYWEVJGZD36AYWEVJGZD3**