



Pierre SIMON
avec la participation
de Francis KRETZ et de Philippe LAURENT

La méditation en partage

**Accueil de soi
Se transformer
Trouver sa vérité**



La méditation en partage

Accueil de soi – Se transformer – Trouver sa vérité

Ce livre vous propose d'adopter une pratique individuelle, quotidienne, novatrice, dix minutes matin et soir : une forme particulière de méditation de pleine conscience, visant à se relier à une dimension plus vaste de soi, et se libérer ainsi du passé. Bien qu'inspirée d'une ancienne tradition bouddhiste, cette pratique est universelle et parfaitement laïque.

La présentation de la technique tient en quelques pages et l'essentiel du livre s'intéresse à l'expérience vécue : Comment comprendre ce que l'on expérimente ? Quels bénéfices cela peut-il nous apporter ? Qu'en dit la psychologie moderne ?

L'auteur, Pierre Simon, est passionné de méditation de longue date. Francis Kretz propose sa compréhension de poète et philosophe athée. Philippe Laurent apporte son regard de neuro-psychologue en exercice et enseignant à l'université.

Pour l'auteur, le premier mérite de ce texte est d'être un support d'échange avec ses proches, ses ami·e·s méditant·e·s et les lecteurs en général. Et, pourquoi pas, mettre certains sur la voie de « Vipassana », une tradition millénaire.

Pierre SIMON
avec la participation de
Francis Kretz et Philippe LAURENT

La méditation en partage

Accueil de soi
Se transformer
Trouver sa vérité

En cours d'écriture

SOMMAIRE

I. L'ACCUEIL DE SOI	
1. INTRODUCTION	
2. LES CINQ FACETTES DE LA TECHNIQUE	
3. LA TECHNIQUE D'ACCUEIL DE SOI	
4. POURQUOI SE METTRE À LA PRATIQUE ?	
5. PREMIÈRE PAUSE	
II. SE TRANSFORMER	
1. PRINCIPE DE LA TRANSFORMATION DE SOI	
2. LA TECHNIQUE DE TRANSFORMATION DE SOI	
3. POURQUOI VOULOIR SE TRANSFORMER ?	
4. PRATIQUER AVEC SES PENSÉES	
5. PRATIQUER AVEC SON ANXIÉTÉ	
6. PRATIQUER AVEC SON STRESS	
7. SECONDE PAUSE	
8. LA TECHNIQUE APPLIQUÉE À SON ACTUALITÉ	
9. TROISIÈME PAUSE	
III. TROUVER SA VÉRITÉ	
1. L'INTÉRÊT DE DÉVELOPPER SA PROPRE COMPRÉHENSION	
2. LA TECHNIQUE POUR DÉVELOPPER SA COMPRÉHENSION	
3. MA COMPRÉHENSION DU MONDE	
4. MA COMPRÉHENSION DE FÉMININ – MASCULIN	
5. MA COMPRÉHENSION DE NOTRE COMPLEXITÉ INTÉRIEURE	
6. LA TECHNIQUE D'APPROCHE DE SA VÉRITÉ	
IV. ÉPILOGUE	
1. LA MÉDITATION EN PARTAGE	
2. CONNAIS-TOI TOI-MÊME	
3. VIPASSANA	
4. LA VISION DE FRANCIS	
5. QU'EN DIT LE PSY ?	
6. CONCLUSION	
7. VOTRE CADEAU	
8. INFORMATIONS SUR CE LIVRE	
9. À L'ATTENTION DES CONTRIBUTEURS POTENTIELS	

**EN COURS
D'ÉCRITURE**