



**Spiritualité**

Format : 15 x 21

Nb pages : 256 – **Bichro**

Ean : 9782360470624 – **20 €**

# MÉDITATION ET PRATIQUE DU SO'HAM

MAÎTRISE DU MENTAL ET CONNAISSANCE DE SOI

**MICHEL COQUET**

La pratique de la méditation est depuis toujours la clé pour se libérer de la souffrance et du cycle des renaissances. Elle est le cœur essentiel et transcendant de toute religion, la porte étroite par laquelle l'homme peut atteindre son âme.

Le Verbe se manifeste dans l'homme par un double son sacré, le So à l'inspiration, et Ham à l'expiration. En se concentrant sur ce son, la conscience finit par n'en garder que le o et le m et réalise ainsi son unité dans le Verbe sacré OM. Puisque l'homme respire 21 600 fois par 24 heures, prendre conscience de son souffle, c'est prendre conscience de la présence de l'âme. Lorsque, par cette exceptionnelle méditation So'ham, le souffle et le mental sont éliminés, l'Esprit (âtma) peut être réalisé.

La réussite d'une telle pratique implique que le méditant soit soigneusement préparé. Aussi l'auteur présente-t-il à l'aspirant un ensemble de prérequis aussi bien éthiques, les commandements (yama) et les règles (niyama), que mentaux, le retrait des sens. Cette préparation concerne également l'utilisation du chapelet, la méditation sur la lumière et la connaissance des périodes de l'âme.

La méditation So'ham est, avec la Gayatri et l'investigation sur la nature du Soi (âtma vichâra), l'une des plus anciennes techniques traditionnelles enseignées par les sages de l'Inde. Cet ouvrage essentiellement pratique permettra d'accéder, sûrement et prudemment, aux étapes les plus élevées de la réalisation spirituelle.

*Michel Coquet a réalisé de nombreux voyages en Orient. Il est l'auteur de plus de cinquante ouvrages sur l'histoire, les civilisations, les religions et les courants spirituels.*



**CONTACT PRESSE :**

**Florence Vaillant**

05 81 91 31 36

f.vaillant@piktos.fr

**Du même auteur :**

