

# Download Éléments De Base De La Méditation

Une description du kin-hin, la méditation marchée de l'école zen Soto, fondée par Eihei Dogen (1200-1253) La méditation bouddhique, théorisée et pratiquée dans le bouddhisme, diffère de la méditation dans son acception occidentale. Son but est l'atteinte du nirvāṇa. La pleine conscience est une expression désignant une attitude d'attention, de présence et de conscience vigilante, qui peut être interne (sensations, pensées, émotions, actions, motivations, etc.) ou externe (au monde environnant, bruits, objets, événements, etc.). Notes AAS 82 (1990) 362-379. Par l'expression « méthodes orientales », on entend des méthodes qui s'inspirent de l'hindouisme et du bouddhisme, comme le « zen » ou la « méditation transcendantale » ou encore le « yoga ».