



## Approches de la méditation

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

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

# Approches de la méditation

*Arnaud DESJARDINS*

**Approches de la méditation** Arnaud DESJARDINS

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

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

## Téléchargez et lisez en ligne Approches de la méditation Arnaud DESJARDINS

---

256 pages

Extrait

Concentration et méditation

La méditation immobile, qui tient une place capitale dans le yoga ou dans la voie du zen avec le zazen, ne joue pas apparemment un rôle aussi important sur le chemin décrit dans mes différents livres. Tous ceux qui pratiquent une forme ou une autre de méditation se heurtent à des difficultés - agitation intérieure, distraction, associations d'idées - qui vont à rencontre du propos de la méditation et mon propre gourou, Swâmi Prajnanpad, considérait qu'on ne pouvait efficacement méditer qu'après avoir érodé dans l'existence un grand nombre de ces difficultés ou obstacles intérieurs. Pourtant il est normal que vous cherchiez tous à comprendre quelle place la méditation peut tenir dans votre propre ascèse.

La première chose à dire, c'est que le mot français méditation recouvre des activités très différentes qu'il ne faut pas confondre. Certaines méditations sont tout de suite accessibles aux débutants et d'autres ne sont fructueuses que pour les méditants entraînés qui ont déjà progressé sur le chemin de la simplification et du dépouillement intérieurs.

La véritable méditation est une activité non seulement différente mais même, en un sens, opposée à toutes celles que nous connaissons. Qui dit activité dit faire quelque chose et la méditation consiste avant tout à ne pas faire, tout en étant présent à soi-même, vigilant, intensément éveillé.

Pour comprendre l'essence de la méditation, il faut se souvenir de cette affirmation que nous sommes déjà ce que nous aspirons à être mais que nous n'en sommes pas conscients. Vous connaissez l'image que j'ai si souvent employée : «Nous sommes tous déjà nus sous nos vêtements.» Du fait des vêtements notre nudité demeure invisible, mais celle-ci n'est pas à projeter dans le futur comme le fruit de nos efforts ou l'effet de certaines causes, elle est là. Il y a simplement à la découvrir, à la révéler. C'est ce qui ne doit jamais être perdu de vue en ce qui concerne la méditation. Alors que dans la vie courante toutes nos tentatives visent toujours à mettre en oeuvre des causes pour produire certains effets, dans la méditation il n'y a pas à produire, il y a à découvrir. Présentation de l'éditeur

Arnaud Desjardins a fait connaître aux Occidentaux les spiritualités de l'Orient à travers ses films et ses livres. Il a suivi les enseignements de maître Swâmi Prajnanpad et a fondé un ashram au sein duquel il a transmis son héritage spirituel. Il s'est engagé dans le dialogue interreligieux et est internationalement reconnu. Il s'est éteint le 10 août 2011.

La méditation est au cœur de la plupart des spiritualités orientales. Initié par des maîtres de différents courants, Arnaud Desjardins nous en présente les objectifs et méthodes de façon simple, claire et sans dogmatisme. En revenant aux fondements de cette pratique ancestrale, il en dégage une définition ouverte et universelle pour aborder sereinement les techniques de la méditation.

Tous les grands ouvrages d'ARNAUD DESJARDINS sont chez Pocket

### Biographie de l'auteur

Autrefois grand voyageur, réalisateur pour la télévision, Arnaud Desjardins a fait connaître aux Occidentaux les spiritualités vivantes de l'Orient à travers les films qu'il a tournés en Inde et en Asie. Il a suivi les enseignements de son maître Swâmi Prajnanpad pendant de nombreuses années. En 1974, il fonde un ashram installé aujourd'hui à Saint-Laurent-du-Pape en Ardèche, où il continue de transmettre l'héritage spirituel qu'il a reçu. Très engagé dans le dialogue interreligieux, il est internationalement reconnu, et ses livres sont traduits dans plusieurs pays.

**Retrouvez le site officiel de l'ashram d'Arnaud Desjardins sur [www.amis-hauteville.fr](http://www.amis-hauteville.fr)**



Lire Approches de la méditation par Arnaud DESJARDINS pour ebook en ligne Approches de la méditation par Arnaud DESJARDINS 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 Approches de la méditation par Arnaud DESJARDINS à lire en ligne. Online Approches de la méditation par Arnaud DESJARDINS ebook Téléchargement PDF Approches de la méditation par Arnaud DESJARDINS Doc Approches de la méditation par Arnaud DESJARDINS Mobipocket Approches de la méditation par Arnaud DESJARDINS EPub  
**TXNOZWJL076TXNOZWJL076TXNOZWJL076**