



# **LES RACINES DE LA MÉDITATION** *et des pratiques d'éveil*

**Marc DE SMEDT**  
Préface de Christophe ANDRÉ

**En librairie le 5 mars 2020**

## **LE LIVRE**

---

« La mode de la méditation va-t-elle retomber, comme le font toutes les modes ? Ou va-t-elle se transformer en un mouvement social profond et durable, capable de modifier nos façons de vivre et de penser ? Comment faire pour que son développement ne s'accompagne pas de dévoiement, et sa diffusion, de trop de simplification ? Peut-être que la solution réside, tout simplement, dans la mémoire et le respect de ses racines ?

Ce livre est une référence en la matière, et vous offre une synthèse remarquable de l'histoire, de l'esprit et des techniques de méditations venues de tous les horizons : du bouddhisme au taoïsme, du Zen au soufisme, de l'hindouisme au christianisme, etc.

Son auteur, **Marc de Smedt**, est un des pionniers de l'exploration de ce domaine au croisement de la spiritualité et de la psychologie.

Il est également un pratiquant régulier, notamment du Zen, et n'oublie pas de rappeler à quel point la méditation ne doit pas être asservie à une quête de supériorité quelconque. Vivre en étant pleinement humain est suffisant et passionnant. Et la méditation est l'une des voies pour nous y aider. »

**Extrait de la préface de Christophe André**

## **L'AUTEUR**

---

**Marc de Smedt** est éditeur, journaliste et écrivain. Il a fondé la revue *Nouvelles Clés* qu'il dirige jusqu'en 2011. En 2015, il relance la revue *Question de* qu'il codirige. Il a publié une dizaine d'ouvrages chez Albin Michel dont *Éloge du silence* (1989, rééd. 2018), *La Clarté intérieure* (1993), *Une journée, une vie* (2013), *Chevaucher le vent* (2016) et aussi *Petit cahier d'exercices de méditation au quotidien* constamment réédité chez Jouvence.

Son intérêt pour les cultures d'Orient et d'Occident étayé par des voyages constants, sa rencontre avec le maître zen Taïsen Deshimaru en 1972, dont il devient l'élève, l'éditeur et l'ami, sa grande ouverture d'esprit et sa curiosité insatiable en font un des grands passeurs de sagesse de notre temps.

**Frédérique Pons ☎ 01 42 79 10 93 / 10 02**  
[frederique.pons@albin-michel.fr](mailto:frederique.pons@albin-michel.fr)