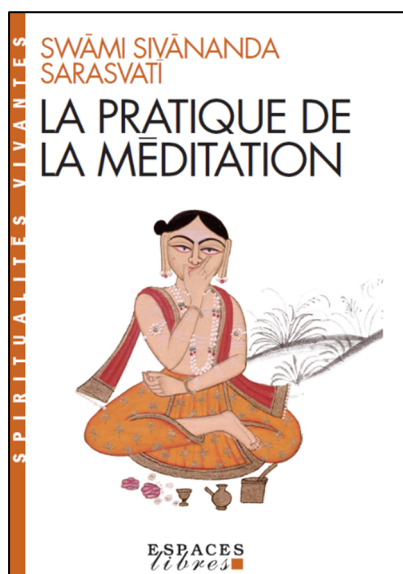


Swâmi Sivânanda Sarasvati  
***LA PRATIQUE DE LA MÉDITATION***

Espaces libres (poche)

**EN LIBRAIRIE LE 30 OCTOBRE 2025**



### LE LIVRE

---

« Tout le monde possède quelque aptitude à se concentrer d'une façon ou d'une autre. Mais, pour le progrès spirituel, la concentration devrait être développée à un très haut degré. »

Ce livre est l'un des premiers manuels pratiques de méditation, « l'unique voie royale conduisant au salut, à la libération ». Et pour cause : la méditation, dans la tradition hindoue, fait rarement l'objet d'un enseignement collectif véritable. La technique se transmet individuellement, de maître à disciple.

Destiné à un lectorat occidental, cet ouvrage dispense ainsi des conseils précieux sur les préparatifs de la méditation, le choix du centre et de l'objet, les obstacles matériels, mentaux et spirituels, et illustre son propos par la description d'un grand nombre d'expériences concrètes. C'est le livre indispensable pour quiconque veut mettre à profit la technique hindoue de la méditation.

### L'AUTEUR

---

Né en Inde en 1887, **Swâmi Sivânanda Saravastî** fut médecin avant de devenir un maître spirituel hindou enseignant le yoga de la synthèse, base de la pratique moderne transmise en Occident. Précurseur de l'ouverture de l'hindouisme aux Occidentaux, il a écrit plus de deux cents ouvrages. Il est décédé en 1963.

### CONTACT PRESSE

Frédérique Pons

01 42 79 10 93 / 10 02

[frederique.pons@albin-michel.fr](mailto:frederique.pons@albin-michel.fr)