



L'ART DE LA CONCENTRATION

Nouvelle édition

Pierre FEUGA

Collection poche « *Espaces libres* »

En librairie le 5 septembre 2019

LE LIVRE

Le plus souvent, nous ne pensons pas, nous sommes « pensés ». C'est à peine si nous nous rendons compte de ce qui nous occupe, et les projets, les souvenirs, les mots et les images se succèdent dans notre esprit, se chevauchent, s'entrecroisent comme s'ils vivaient une vie autonome.

Dans ces conditions, comment espérer atteindre un quelconque état d'éveil et goûter à la contemplation sans s'être préalablement exercé à l'art de la concentration, qui vise à la maîtrise du mental ? Lieu et instrument de notre activité psychique consciente et inconsciente, le mental est en effet une ressource sans laquelle on ne peut atteindre la concentration ; il est la condition même de l'expérience spirituelle.

Pierre Feuga nous livre ici les principes fondamentaux d'une concentration calme et active, et les conseils pratiques pour y accéder progressivement.

L'AUTEUR

Pierre Feuga (1942–2008), écrivain et traducteur français (du sanskrit et du latin), était spécialiste du vedānta, des cultes de la Shakti et du tantrisme. Il a enseigné le yoga pendant vingt-sept ans dans la tradition shivaïte du Cachemire. Il a notamment écrit *Cent douze méditations tantriques*, Accarias, 1988 ; *Le Yoga*, en collaboration avec Tara Michaël, PUF, Que sais-je ?, 1998 et *Pour l'éveil*, Almora, 2005.

Frédérique Pons ☎ 01 42 79 10 93 / 10 02
frederique.pons@albin-michel.fr