



## **Joël STRIFF : Méditations profondes : La porte Guide pratique vers le « Je » impersonnel**

Joël Striff, co-fondateur des Chemins de Shanti, en a été longtemps le président. Il enseigne le yoga et la méditation dans les Alpes de Haute Provence.

Joël vient de publier un livre d'une grande richesse pour tous ceux qui méditent où qui le désirent. Il s'agit d'un manuel très complet dans lequel il transmet ce qu'il a reçu de différents maîtres et enseignants au cours de toute une vie de recherche.

Joël propose un voyage dans les méditations de différentes traditions, chrétiennes, bouddhistes, hindoues, mais aussi dans des approches laïques. Il explore chaque pratique méditative, les expériences intérieures qui balisent le chemin, et là où chacune nous conduit.

Découverte du Je, de Dieu, de l'Eveil, de la conscience du présent, de l'apaisement du mental, de la réconciliation avec soi-même et la reprogrammation des mémoires ou même d'une préparation au grand passage... Les enjeux de la méditation sont vastes et diversifiés et peu d'auteurs ont cartographié cet univers de l'intériorité.

Joël explore avec finesse et grande sincérité tout ce qu'il nous est possible de vivre lorsque nous ouvrons notre attention et, en pédagogue amoureux de l'Inde, il émaille son livre d'histoires pleines de vie et de sens où l'extraordinaire se manifeste au travers de situation très ordinaires.

Vous pouvez commander le livre en librairie, par internet ou par ce lien :

<https://www.librinova.com/librairie/joel-striff/meditations-profondes-la-porte>

qui vous donne la possibilité de le télécharger ou de le commander en format papier.