

MÉDITER CONTACTS

Ouvrages généraux

- *Cette lumière en nous : la vraie méditation*, Krishnamurti, éd. Stock.
- *Dictionnaire de la sagesse orientale (bouddhisme, hindouisme, taoïsme, zen)*, coll. Bouquins, éd. Robert Laffont.
- *L'art de méditer et d'agir*, collectif, éd. du Relié.

Rencontres inter-religieuses :

- *Méditation zen et prière chrétienne*, Enomiya Lassalle, éd. Albin Michel.
- *Zen et Occident*, Jacques Brosse, éd. Albin Michel.
- *Prière et méditation dans le christianisme et le bouddhisme*, Henri Bourgeois et Jean-Pierre Schnetzler, éd. Desclée de Brouwer.
- *Zen, Tao et Nirvana*, Thomas Merton, éd. Fayard.

Méditation selon les traditions

Christianisme

- *Les oraisons des débutants*, père M. Eugène de l'Enfant-Jésus, éd. du Carmel.
- *L'imitation de Jésus-Christ*, éd. Seuil.
- *Récits d'un pèlerin russe*, éd. Points-Seuil.
- *Prière de Jésus, prière du cœur*, Alphonse et Rachel Goettmann, éd. Albin Michel.

Contacts

- Stage de yoga à l'école Saint-Jean de la Croix et Sainte-Thérèse d'Avila : La Passerelle, Le Boulay, 72140 Rouez-en-Champagne, tél : 02 43 29 71 79.
- Méditation orthodoxe : Béthanie (Lorraine), Centre de rencontres spirituelles, Prieuré Notre-Dame et Saint-Thiébauld, 57680 Gorze, tél : 03 87 52 02 28, fax : 03 87 69 91 www.top.ca/users/thabor/ressources/bethanie.htm

Judaïsme

- *Tsimtsoum*, Marc-Alain Ouaknin, éd. Albin Michel.
- *Eloge de la caresse*, Marc-Alain Ouaknin, éd. Points-Seuil.
- *La chaise vide et Une arme si douce*, Rabbi Nahman de Braslav, éd. La Table ronde.

Contact

Atelier de méditation hébraïque Georges-Laye : 279 Quartier Canet, 13360 Roquevaire, tél : 04 42 04 09 26.

Islam

- *Initiation à l'islam*, Éric Geoffroy, éd. Fayard (une synthèse très accessible).
- Quatre ouvrages de Faouzi Skali : *Futuwah. Traité de chevalerie soufie* ; *La voie soufie* ; *Jésus dans la tradition soufie*, éd. Albin Michel.

Contacts

- Centre Mandapa : 6 rue Wurtz, 75013 Paris, tél : 01 45 89 01 60.
- À écouter : *Les derviches tourneurs de Damas, liturgie soufie de la Grande Mosquée des Omeyyades*, éd. Le chant du monde.

Yoga

- *Le guide du yoga et La pratique du yoga intégral*, Sri Aurobindo, éd. Albin Michel.
- *Yoga, du mythe à la réalité*, éd. Plon-Mame.
- *Les chemins du corps*, dir. Y. Tardan-Masquelier, éd. Albin Michel.
- *La pratique de méditation*, Swâmi Sivânanda Sarasvati, éd. Albin Michel.

- École française de yoga : 3 rue Aubriot, 75004 Paris, tél : 01 42 78 03 05, fax : 01 42 78 06 27

www.efy.asso.fr

Vedanta

Spiritualité non dualiste qui établit un lien entre le corps et l'absolu.

À lire

- *Je suis, Sois ! et Graines de conscience*, Râmana Maharshi, éd. Les Deux Océans.
- *A la recherche du Soi*, Arnaud Desjardins, éd. La Table ronde.

Contacts

- Centre spirituel de Hauteville, Ashram Arnaud Desjardins, 07800 Saint-Laurent-du-Pape, tél : 04 75 62 29 29.
- Centre védantique Ramakrishna : 64 bd Victor-Hugo, 77220 Gretz, tél : 01 64 07 03 11 – assoc.wanadoo.fr/centre.vedantique/

Bouddhisme tibétain

- *La méditation*, Sogyal Rinpoche, éd. La Table ronde.
- *Guide du Tibet en France et en Europe*, éd. Claire Lumière.

Contacts

- Institut Karma-Ling : hameau de Saint-Hugon, 73110 Arvillard, tél : 04 79 25 78 00 – www.karmaling.org
- Institut Kagyu Ling : château de Plaige, 71320 La Boulaye, tél : 03 85 79 62 53.
- Centre Vipassana : Dhamma Mahi, Le Bois-Planté, 89350 Louesme, tél : 03 86 45 75 14 – fax : 03 86 45 76 20.
- www.centrebouddhique.org (site Therevada)
- www.alexandra-david-neel.org

Zen

- *Guide du zen*, Éric Rommeluère, éd. Livre de poche.
- *La respiration consciente*, Thich Nhat Hanh, éd. Albin Michel.
- *Cœur pur*, Maura O'Halloran, éd. Actes Sud.

Sarbacana

Inventée par un Français, Michel-Laurent Dioptaz, l'école du souffle Sarbacana est unique au monde. Les «flèches-de-souffle» viennent à la fois du fond du corps et de l'esprit : l'objectif est de toucher son propre centre (idéal pour arrêter de fumer !). Dojo Sarbacana : Sente des Chants d'Oiseaux, 7 rue de la Forêt, 78570 Chanteloup-les-Vignes, tél : 01 39 70 74 92

dojo@sarbacana.com
et www.sarbacana.com

à lire

Sarbacana, Michel-Laurent Dioptaz, éd. Souffle d'Or.

Contacts

- Dojo zen de Paris (siège de l'Association zen internationale, AZI) : 175 rue de Tolbiac, 75 013 Paris, tél : 01 53 80 19 19 www.zen-azi.org
- Temple zen de la Gendronnière (centre de retraite de l'AZI, le plus grand temple zen en Occident) : Valaire, 41120 Les Montils, tél : 02 54 44 04 86 et 02 54 44 03 44.
- Zen chrétien : Mont Thabor, Le Forum, 102-104 rue de Vaugirard, 75006 Paris, tél : 01 45 44 01 87.
- Revue *Samsâra*, n° 17, juillet 2000 : «Où pratiquer le zen en France ?»

Bonsaï

- L'Arbre de vie, 8 av. du Maine, 75015 Paris, tél : 01 45 49 13 86 – www.larbredevie.com

Marche et pèlerinage

- *Marche et méditation. Un chemin vers soi*, Pierre-Yves Brissiaud, éd. Jouvence.
- *L'art de se promener*, Karl Gottlob Schelle, éd. Rivages Poche.
- *Le bonheur en marchant*, Yves Pascalet, éd. JC Lattès.

Contacts

- Agence Terre Entière : 10 rue de Mézières, 75006 Paris, tél : 01 44 39 03 03 – fax : 01 42 84 18 99 – info@terreentiere.com

LE GRAND LIVRE DE L'ESSENTIEL

MIEUX VIVRE ET DONNER DU SENS AU QUOTIDIEN

Jardiner Se soigner Festoyer
Se ressourcer Méditer Travailler
Se connaître Se déplacer Recycler
Jouer Aimer Prendre soin de soi
Habiter Voyager S'éveiller
Communiquer Manger Apprendre
S'endormir Enfanter

ALBIN MICHEL

Guides
clés