

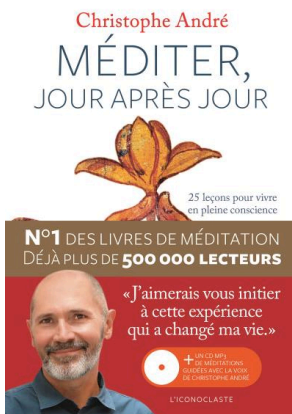
## MÉDITATION

### (Livres réservés aux adhérents)



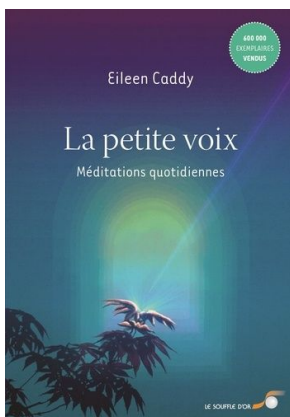
#### ALIDINA Shamash – MÉDITATION : LA PLEINE CONSCIENCE POUR LES NULS avec CD AUDIO de MÉDITATIONS GUIDÉES

Écrit par des spécialistes de la méditation, ce guide pratique vous propose de faire battre en retraite la dépression, la mauvaise estime de soi, les douleurs chroniques et l'insomnie ! Comment ? En apprenant à appliquer des techniques de self-control comme des postures corporelles particulières, des exercices de respirations et des rituels sources de ressourcement. Il aborde aussi la question des attitudes à bannir et à adopter pour que son corps et son esprit se rassérènent. Le **CD** accompagnant le livre est là pour vous permettre d'aller plus loin en proposant des exercices de méditation. (Ed. First, 407 pages)



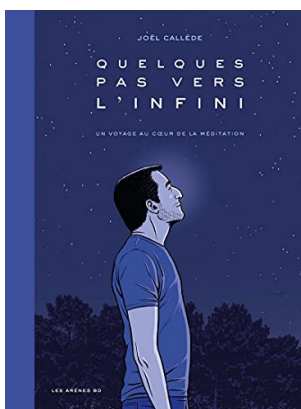
#### ANDRÉ Christophe – MÉDITER, JOUR APRÈS JOUR (édition revue et augmentée avec CD au format MP3 lisible sur PC ou MAC)

Méditer, ce n'est pas se couper du monde, mais au contraire se rapprocher de lui pour le comprendre, l'aimer et le changer. C'est aussi un moyen, accessible à tous, de cultiver la sérénité et le goût du bonheur. Cet ouvrage est conçu comme un manuel d'initiation à la pleine conscience, la plus fascinante des méthodes de méditation, étudiée et validée par la recherche scientifique. Au travers de 25 leçons, vous aborderez l'essentiel. Depuis les bases : comment utiliser la respiration, le corps, la conscience de l'instant présent ; jusqu'aux méditations approfondies : faire face à la souffrance, stabiliser ses émotions, construire la paix de l'esprit et du cœur. (Ed. de Noyelles, 300 pages)



#### CADDY Eileen – LA PETITE VOIX – Méditations quotidiennes

365 méditations quotidiennes. L'incontournable, le livre de chevet de centaines de milliers d'entre vous. Une voix intime et calme qui vous guide chaque jour sur le chemin de votre vie. Au fil des jours, inspiration, paix, tranquillité et sérénité accompagnent le lecteur. Ce journal éternel propose des messages profonds, pratiques et irrésistibles dans un style simple et discret. Eileen Caddy nous propose une méditation quotidienne, comme un fil de lumière, ou une note au timbre subtil, pour plus de bonheur, de sens à notre vie. (Ed. Le Souffle d'Or, 370 pages)



#### CALLÈDE Joël – QUELQUES PAS VERS L'INFINI

Ce livre nous montre la méditation vue de l'intérieur, par un auteur de BD en quête de sérénité. Dans un voyage sensible et inspirant, nous rencontrons avec lui quelques guides reconnus, comme Christophe André ou Thierry Janssen, qui nous donnent des clés sur la nature profonde de la méditation. Joël Callède nous révèle aussi la place que cette tradition multimillénaire a prise au sein de la société, dans les hôpitaux, les écoles, les milieux d'affaires et jusqu'aux cellules des prisons. C'est enfin une invitation à s'ouvrir, à écouter, à apprivoiser le monde, en soi et autour de soi. Et à goûter le parfum d'infini qui peut se nicher au cœur de la méditation... (Ed. Les Arènes, 160 pages)

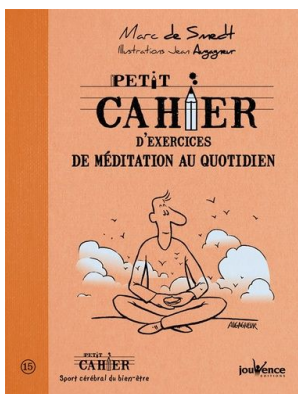
## MÉDITATION

### (Livres réservés aux adhérents)



#### CASTERMANE Jacques – COMMENT PEUT-ON ÊTRE ZEN ?

En cinquante chapitres pleins de bons sens et de lucidité, Jacques Castermagne, qui a suivi l'enseignement de Karlfried Graf Dürckheim, nous offre une voie d'action et de méditation laïque, au quotidien. Par sa vision d'un zen débarrassé des rites asiatiques, il nous conduit vers une nouvelle culture du silence et de la simplicité, nécessaire dans un monde de plus en plus compliqué et bruyant. Grâce à une meilleure connaissance du fonctionnement de notre esprit, il répond au désir de se changer soi-même : « *Notre état de santé fondamental réside dans le calme intérieur* ». (Ed. Marabout, 277 pages)



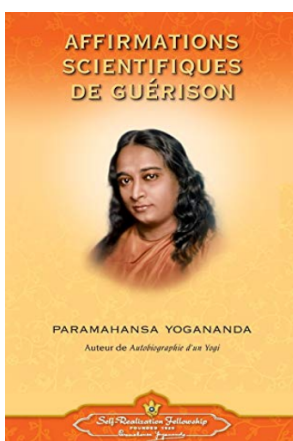
#### DE SMEDT Marc – PETIT CAHIER D'EXERCICES DE MÉDITATION AU QUOTIDIEN

L'acte de méditer est un véritable état d'esprit, un art de vivre, une nouvelle façon d'exister au quotidien et de vivre en pleine conscience l'instant présent. Son but ? pacifier l'agitation perpétuelle qui nous habite. Car notre esprit dérape sans arrêt : il est instable, confus, affaibli par nos angoisses et leur bruit de fond permanent. D'où la nécessité urgente de l'apaiser avec ce petit cahier ! Celui-ci vous aidera à retrouver le calme, à vivre des moments de méditation à toute heure, dans le cadre de vos activités quotidiennes. (Ed. Jouvence, 63 pages)



#### KABAT-ZINN Jon – MÉDITER + (CD)

108 leçons de pleine conscience, accompagné d'un CD de 12 méditations guidées à pratiquer chez soi, avec la voix de Bernard Giraudeau : Nous pouvons tous apprendre à méditer. Il suffit de s'arrêter quelques minutes par jour pour retrouver la paix de l'esprit et du cœur. S'inspirant de traditions anciennes, Jon Kabat-Zinn a élaboré une forme de méditation dite "de la pleine conscience" voici plus de trente ans. Elle est aujourd'hui pratiquée dans plus de deux cent cinquante hôpitaux dans le monde et ses bienfaits sont validés par la science. (Marabout, 159 pages)

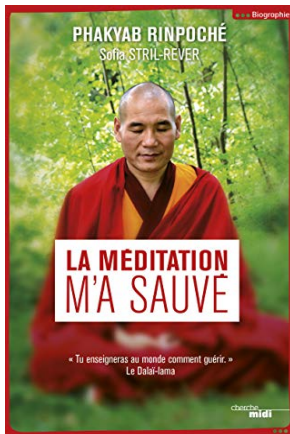


#### PARAMAHANSA YOGANANDA – AFFIRMATIONS SCIENTIFIQUES DE GUÉRISON

Paramahansa Yogananda nous révèle ici les lois cachées qui permettent d'exploiter le pouvoir de concentrations de la pensée, non seulement à des fins de guérison physique, mais aussi pour surmonter les obstacles et se forger une vie réussie à tous les égards. Ce livre comprend des instructions détaillées ainsi qu'un large éventail d'affirmations pour guérir le corps, développer la confiance en soi, réveiller la sagesse, éradiquer les mauvaises habitudes, et bien plus encore ! (Ed. Self-Realization Fellowship, 109 pages)

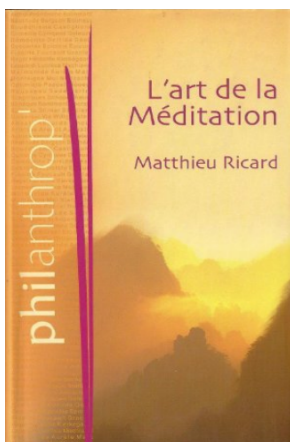
## MÉDITATION

### (Livres réservés aux adhérents)



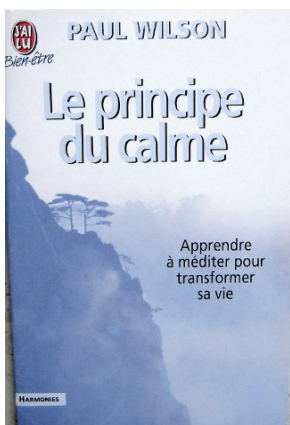
#### PHAKYAB RINPOCHÉ – LA MÉDITATION M'A SAUVÉ

New York, avril 2003. Phakyab Rinpoché souffre de gangrène au pied droit et dans le service des survivants de la torture où il est hospitalisé, les médecins préconisent une amputation immédiate. Une voix intérieure lui intime de la refuser malgré son pronostic vital engagé et le Dalaï-lama l'encourage à chercher en lui-même la guérison. Dans un petit studio de Brooklyn, Rinpoché médite pendant trois ans sur l'amour inconditionnel et les yogas secrets de l'énergie interne dont il reçut l'initiation à 16 ans. Il repousse l'infection et reconstruit les os de sa cheville, ce que seule une greffe osseuse permet normalement. Le docteur Lionel Coudron, après étude du dossier médical, qualifie cette double guérison de "phénomène d'une puissance exceptionnelle". (Ed. Cherche midi, 279 p.)



#### RICARD Matthieu – L'ART DE LA MÉDITATION

Un guide à la fois spirituel et philosophique, une initiation à la pratique de la méditation. L'art de méditer est une pratique que les plus grands sages poursuivent tout au long de leur vie. Matthieu Ricard vous ouvre le chemin et vous guide pas à pas sur la voie d'une expérience universelle fondée sur l'amour altruiste, la compassion et les bienfaits de la méditation. (Ed. France Loisirs, 186 pages)



#### WILSON Paul – LE PRINCIPE DU CALME

Vous êtes débordé ? Toujours fatigué ? Préoccupé par votre santé, vos habitudes alimentaires, votre vie sexuelle ? Le principe du calme est le livre qu'il vous faut. Cet ouvrage propose une méthode concrète, facile à mettre en œuvre, pour apprendre à méditer. Il vous montre comment transformer radicalement votre vie quotidienne, sans effort ni douleur. Par la méditation, vous vivrez pleinement chaque instant, vous vous sentirez heureux, en bonne forme, vous réussirez à surmonter les obstacles en toute sérénité, vous mangerez mieux, vous dormirez mieux. Pourquoi vous en priver ? Il vous suffit pour cela d'appliquer la méthode de méditation simplifiée préconisée par Paul Wilson... (Ed. J'ai Lu, 124 pages)