

● Méditation

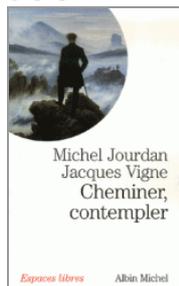
JOURDAN Michel & VIGNE Jacques



***Marcher, méditer*, Ed. Albin Michel, 1998**

La marche peut devenir méditation active. Et nous qui courons sans cesse, noyés dans nos pensées, nous pourrions retrouver le sens perdu de nos déambulations en apprenant à les rendre conscientes. Depuis la plus haute Antiquité, en effet, il existe une vraie réflexion sur la marche comme exercice de ressourcement. Comme dans la méditation immobile, l'attention aux processus respiratoires et aux va-et-vient mentaux s'avère essentielle pour connaître l'état de clarté intérieure qui nous amène à ne faire plus qu'un avec la réalité. " L'esprit du paysage et mon esprit se sont concentrés et, par là, transformés de sorte que le paysage est bien en moi ", disait le peintre chinois Shi Tao. Fort de l'expérience des poètes errants et méditants de tous les temps et de tous lieux, ce livre nous entraîne dans une philosophie de la marche accompagnée d'une véritable psychologie de la méditation en Orient et en Occident. *Marcher, méditer*, une carte pour l'être.

JOURDAN Michel & VIGNE Jacques



***Cheminer, contempler*, Ed. Albin Michel, 2007**

Le docteur Jacques Vigne, psychiatre, vit en Inde où il médite et écrit. Michel Jourdan se définit comme un ermite voyageur, se retirant dans des îles lointaines ou des coins de montagne encore préservés. Ensemble, ils ont déjà écrit « *Marcher, méditer* », dont le succès inattendu prouve que nous sommes nombreux à vouloir retrouver un sens à nos activités quotidiennes et accéder à une véritable transformation de l'être. Le présent ouvrage approfondit le cheminement tracé alors, selon une double parole : « Cheminer dans la contemplation », où Michel Jourdan nous fait partager ses réflexions, lectures et conversations ; et « La contemplation au fil du yoga », où Jacques Vigne éduque notre regard à percevoir la nature authentique de notre réalité. Car il s'agit en fait, à l'aide de tout exercice pratiqué avec attention, à travers la marche comme par le yoga, de se relier à un état de clarté primordiale, à ce silence essentiel qui nous fonde.

KABAT-ZINN



***Où tu vas, tu es, apprendre à méditer en tous lieux et en toutes circonstances*, Ed JC Lattès 2012 (France Loisirs)**

En 1979, le Dr Jon Kabat-Zinn s'associe à l'université du Massachusetts pour créer le Centre de recherche clinique pour la réduction du stress. Ses méthodes, fondées sur les techniques bouddhiques de la méditation et de la pleine conscience, obtiennent très vite des succès remarquables, tant auprès de grands malades dont les souffrances sont enfin apaisées, qu'auprès de victimes de troubles psychiques qui reprennent goût à la vie. Mais le programme du Dr Kabat-Zinn propose aussi des applications préventives, comme la création d'une consultation pour les minorités urbaines défavorisées, ou l'élaboration d'un travail avec des prisonniers sur la maîtrise de leur agressivité. Ici Jon Kabat-Zinn a voulu élargir son public en s'adressant à tous ceux qui se laissent dévorer par le stress et la tension de la vie quotidienne. À ceux-là, toujours plus nombreux, il offre ce petit livre de sagesse qui ne se veut pas une méthode, mais une introduction à la pleine conscience.