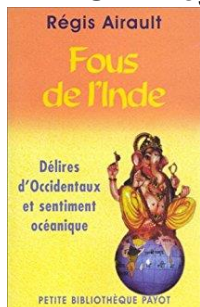


- Philosophie
Spiritualité

AIRAULT Régis



Fous de l'Inde, Petite bibliothèque Payot, 2000

Qu'est-ce donc qui nous attire en Inde ? Pourquoi sommes-nous si fragiles là-bas ? Et que nous apprend sur nous-mêmes cette expérience qui transforme en profondeur notre vision du monde ? Un psychiatre, Régis Airault, a constaté que, de Bombay à Goa, de Delhi à Pondichéry, un véritable syndrome indien touche les Occidentaux - pour la plupart des adolescents et des jeunes adultes - qui se rendent dans ce pays. Là plus qu'ailleurs, et de manière plus spectaculaire, il semble que notre identité vacille. Des personnes jusque-là indemnes de tout trouble psychiatrique éprouvent soudain, sans prise de drogue, un sentiment d'étrangeté et perdent contact avec la réalité. Plus curieux : ces troubles sont presque tous sans lendemain. Revenu chez lui, le voyageur en garde même un bon souvenir et, quelque temps plus tard, il n'a souvent plus qu'une idée en tête : retourner en Inde...

ANDRE Christophe, JOLLIEN Alexandre, RICARD Matthieu

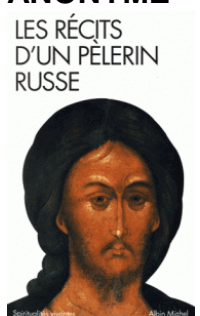


Trois amis en quête de sagesse, Alary Editions, 2016

Un moine, un philosophe, un psychiatre. Depuis longtemps, ils rêvaient d'écrire un livre ensemble, pour être utiles, pour apporter des réponses aux questions que tout être humain se pose sur la conduite de son existence. Quelles sont nos aspirations les plus profondes ? Comment diminuer le mal-être ? Comment vivre avec les autres ? Comment développer notre capacité au bonheur et à l'altruisme ? Comment devenir plus libre ?...

Sur chaque thème, ils racontent leurs expériences, leurs efforts et les leçons apprises en chemin. Chaque fois, ils nous proposent des conseils. Leurs points de vue sont différents, mais ils se retrouvent sur l'essentiel. Un livre limpide et lumineux pour apprendre le métier de vivre.

ANONYME



Les récits d'un pèlerin russe, Ed. Albin Michel, 2007 et 2013

Dans la Russie du XIXe siècle, un pèlerin anonyme erre dans les campagnes dénudées avec, pour seul bagage, la prière extatique. Cette Russie, qui est celle de Dostoïevski et de Tolstoï, des grands espaces et des climats éprouvants, est le théâtre extérieur de ce classique de la spiritualité universelle. Son paysage intérieur est celui que dessine la prière du cœur ou prière de Jésus, qui prend sa source dans les conseils spirituels de saint Paul, des Pères du désert et des Pères de l'Église. Guidée par la traduction russe de la Philocalie, l'ardeur à la prière du pèlerin sera parfois éprouvée, souvent récompensée, par la paix et l'amour qui l'emplissent. Ce récit, à la lumière surnaturelle et au souffle enthousiaste, est accompagné d'un commentaire qui en éclaire les références culturelles et mystiques. Il permet ainsi à chacun de participer, à son rythme, à cette grande aventure de l'âme et du cœur. La présentation propose le texte source en belle page et le commentaire en regard.

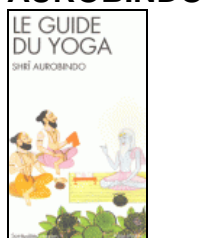
ANSA Luis



Le quatrième Royaume, Les Editions du Relié, 1997

Cet ouvrage est une invitation à un voyage chamanique, sans mystère et en pleine lumière, à l'intérieur de notre propre réalité et aussi à un art de vivre constamment renouvelé, sans contrainte psychique, un hymne à l'humain et à sa possible grandeur, inscrite dans l'univers. Écrit dans un langage clair, démystifiant les formulations habituellement hermétiques de l'ésotérisme, c'est une invitation à pénétrer dans l'univers d'un autre possible de la conscience, le Quatrième Royaume.

AUROBINDO Shrî

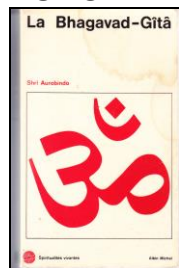


Le Guide du yoga, Ed. Albin Michel, 1951

Depuis son célèbre ashram de Pondichéry, Shri Aurobindo dirigeait un grand nombre de disciples de toutes cultures, de toutes religions et de tous âges. Aux questions nombreuses et infiniment variées posées par ses disciples, il répondait toujours par des explications et des instructions précises, par l'intermédiaire de lettres. Malgré leur caractère personnel, ces indications avaient une portée suffisamment générale pour qu'Aurobindo décide de les publier afin d'éclairer le chemin de ceux qui désirent comprendre et intégrer l'esprit du yoga. Ce Guide du yoga, dont la traduction a été entérinée par l'auteur lui-même, a depuis longtemps

acquis le statut de classique. Il reste un ouvrage de référence pour quiconque veut pratiquer un yoga vivant.

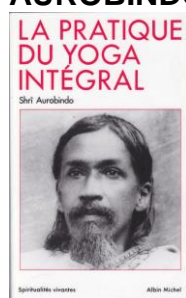
AUROBINDO Shrî



La Bhagavad-Gîtâ, Ed. Albin Michel, 1970

Dans ce volume, le plus grand texte sacré de l'hindouisme, La Bhagavad-Gîtâ, nous est présenté par le grand Shrî Aurobindo. La Gîtâ est considérée par les hindous de toutes sectes et de toutes castes comme enfermant en ses sept cents versets la totalité de la vision accumulée par les sages au cours de nombreux millénaires. De puissants penseurs occidentaux n'ont pas hésité à le proclamer " le plus grand livre qui soit sorti de la main de l'homme ". Plus de cent traductions en ont été publiées. Et de nos jours encore, comme depuis plus de vingt siècles, nul réformateur, nul innovateur en Inde ne saurait se faire écouter s'il ne peut démontrer de manière plausible que ses doctrines sont conformes à une interprétation de la Gîtâ. Le fait que Shrî Aurobindo ait été élevé en Occident et se soit nourri des auteurs grecs, latins, français, allemands, italiens et anglais, avant même de connaître ceux de son propre pays, lui conférait le rare privilège de pouvoir exprimer la sagesse hindoue en des termes et selon des modes de pensée qui nous soient accessibles.

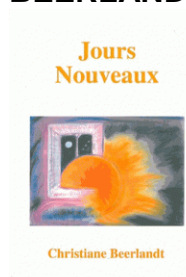
AUROBINDO Shrî



La pratique du yoga intégral, Ed. Albin Michel, 1976

Pour tous ceux qui pratiquent le yoga ou qui s'y intéressent voici l'ouvrage fondamental de Shrî Aurobindo. La première partie expose le but de ce yoga, qui vise à la « supramentalisation » de celui qui le pratique, et relève la nécessité d'une grande individualisation de l'enseignement. Les parties suivantes traitent du rôle que jouent dans ce yoga le mental, le vital, le physique et le psychique, de la place qu'y occupent les divers yogas classiques, des disciplines à y observer, des obstacles auxquels on se heurte, des aides divines et autres sur lesquelles on peut compter, ainsi que des problèmes de la mort, de la maladie, et tous ceux liés à notre quotidien. Dans une longue préface, Jean Herbert nous brosse du yoga de Shrî Aurobindo un tableau d'ensemble qui facilite la lecture de ces textes essentiels.

BEERLANDT Christiane



Jours nouveaux, Editions Altina, 2000

Ce livre nous met en contact avec la source de vie et d'énergie qui habite nos profondeurs, qui est divine et immortelle. Elle nous apprend à reconnaître notre unicité, à édifier notre paradis sur Terre, à entamer un processus de transformation pour que le corps se renouvelle continuellement et atteigne ainsi l'immortalité physique.

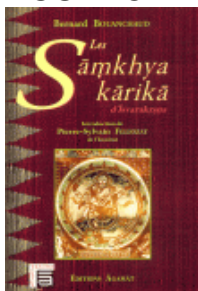
BODIN Nathalie



Vivre avec HO'OPONOPONO, Guy Trédaniel Editeur, France Loisirs

Qu'est-ce que Ho'oponopono ? Il s'agit d'une technique énergétique issue de la tradition hawaïenne. Son bien-fondé a été validé ces dernières années par les expérimentations réalisées en physique quantique. Sa pratique est simple. Il suffit tout d'abord de prendre conscience que nous sommes les seuls créateurs de notre vie ; il convient ensuite de prononcer la formule de guérison : « désolé, pardon, merci, je t'aime ». Plus vous utilisez Ho'oponopono, plus vous vivrez des moments extraordinaires. Une méthode de développement personnel d'origine hawaïenne. Une technique énergétique consistant à créer sa réalité et favoriser les événements positifs en éliminant la mémoire erronée qui est à l'origine des échecs répétés. Un ouvrage essentiellement pratique qui fourmille d'exemples et de conseils applicables dans de nombreuses situations au quotidien.

BOUANCHAUD Bernard



Les Samkhya karita d'Isvarakrsna, Ed. Agamât, 2002

Œuvre indienne dont la valeur est exemplaire et universelle, les Srimkhya-kârîka ont influencé la majorité des systèmes de pensée de ce subcontinent et plus particulièrement le yoga. Ils sont le pendant des yogasûtra de Patanjali. Fruit de vingt années d'études et de réflexion à partir de sources indiennes et occidentales, puis d'échanges avec des étudiants et des pratiquants du yoga, ce livre répond à leur demande. Il permet de mémoriser le texte en sanskrit ou en français et comporte une traduction des strophes, un bref commentaire, quelques suggestions de thèmes de réflexion personnelle et une traduction mot à mot. Cette étude tente un rapprochement entre un « darsana » millénaire et la psychologie comportementale. Elle concerne toute personne à la recherche du sens de la vie vers la libération de ses conditionnements.

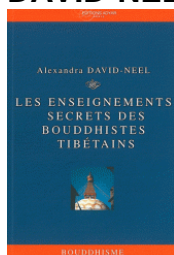
CLERC Roger



Souffle de vie, Ed. Cariscript Paris, 1998

Qui, dans le cours d'une vie, ne s'est jamais posé cette question : qui suis-je ? A plus de 90 ans, Roger Clerc nous offre ces poèmes, comme un soleil couchant à la fin de sa vie, afin qu'ils illuminent la nôtre pour nous conduire vers le Réel.

DAVID-NEEL Alexandra



Les enseignements secrets des bouddhistes tibétains, Ed. Adyar, 2005

« Toute action physique ou mentale, tout mouvement se produisant dans le domaine de la matière grossière ou dans celui de l'esprit donne lieu à une émission d'énergie ». Fruit d'une enquête poursuivie pendant une vingtaine d'années, cet ouvrage peut être présenté comme un document unique, concernant les conceptions philosophiques des intellectuels bouddhistes tibétains. Ces enseignements ont été recueillis auprès de Maîtres spirituels tibétains dont Alexandra David-Neel avait gagné la confiance, avec la collaboration de son fils adoptif, le Lama Yongden.

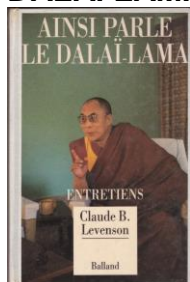
DALAI LAMA



Au loin la liberté, Ed. Fayard (J'ai Lu), 1990

Fascinant, lointain, mythique, le Tibet entre dans l'actualité dans les années 50, lorsque commence avec l'invasion chinoise un véritable génocide humain et culturel. Chef temporel et spirituel de ce pays, exilé en Inde où il continue d'œuvrer en faveur des siens et de la non-violence, le Dalai-Lama, prix Nobel de la paix 1989, relate ici son enfance au sein d'une civilisation à jamais révolue, puis le combat de tout un peuple pour son identité et sa liberté. Au fil de ce bouleversant témoignage historique, il nous livre ses réflexions sur le bouddhisme et le communisme, le malaise de l'Occident, la question de l'environnement qui est au cœur de sa philosophie. Et surtout son message essentiel : une formidable confiance dans l'humanité et la paix.

DALAI LAMA & CLAUDE B. LEVENSON



Ainsi parle le Dalai-Lama, entretiens, Ed. Balland, 1990

Figure emblématique de la cause de son peuple et maître spirituel parmi les plus écoutés de notre temps, le Dalai-Lama occupe une place à part dans notre monde d'agitation, de bruit et d'agressivité. Sa silhouette est devenue familière à l'opinion internationale surtout depuis le Prix Nobel de la paix en 1989, et la clarté de son franc-parler n'a rien à voir avec le double langage ni le politiquement correct. Inébranlable dans ses convictions profondes, le Dalai-Lama ne se lasse pas de prôner le dialogue comme recherche de solution à tous les différends, à commencer par celui qui oppose le Tibet envahi à la Chine. Sa vision de la société tient compte de l'aventure humaine et vise à l'épanouissement de l'être. Particulièrement attentive à l'évolution de la situation au Tibet et dans la communauté exilée, l'auteur poursuit depuis une vingtaine d'années une conversation intermittente avec le Dalai-Lama, au gré d'escales qui vont de Dharamsala, Bodh Gaya, Manali ou Bangalore en Inde à Oulan-Bator en Mongolie, en passant par Rome, Assise,

Londres, Paris, Strasbourg, Split ou encore Genève. De ces entretiens privilégiés, enrichis de maintes réflexions au fil des dernières années, il émane un portrait aux multiples facettes d'un maître de sagesse au regard précurseur, dont l'acuité se révèle essentielle jusque dans la vie de tous les jours.

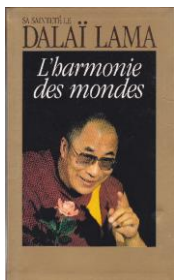
DALAI LAMA



***Comme un éclair déchire la nuit*, Ed. Albin Michel, 1992**

Le désarmement extérieur passe par le désarmement intérieur. Le seul vrai garant de la paix est en soi. Tel fut l'essentiel du message de Sa Sainteté le Dalaï Lama lors de la journée internationale de la Paix, le 24 août 1991, à laquelle participaient les représentants des principales religions. Durant toute une semaine, le Dalaï Lama dispensa un enseignement dont la paix intérieure et la voie de la compassion furent les thèmes centraux. Devant des milliers de personnes, il commenta l'un des plus beaux poèmes de la littérature bouddhiste, La Marche vers l'Eveil de Shantidéva, grand saint de l'Inde du IXe siècle. Paroles de sagesse, ces commentaires ici reproduits et préfacés par Noël Copin, ancien rédacteur en chef de La Croix.

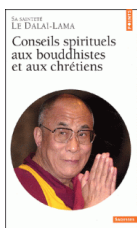
DALAI LAMA



***L'harmonie des mondes, Entretiens sur la compassion*, Ed. Le grand Livre du mois, Ed. du Rocher, 1995**

« L'Harmonie des Mondes » est le fruit d'une rencontre historique de trois jours qui se tint en octobre 1989 à Newport Beach. Au cours de six conversations, composant chacune un chapitre du livre, le dalaï-lama et ses sept interlocuteurs (psychothérapeutes de renom) définissent la nature de la souffrance et s'interrogent sur les moyens de la conjurer. Abordant les grands problèmes de notre époque, confrontant la pratique bouddhiste et la psychothérapie occidentale, ces entretiens esquissent une méthode dont l'objectif est la restauration de « l'harmonie des mondes ». De ces discussions, alliant spontanéité et volonté d'approfondissement, il ressort que la compassion reste, en dehors même de toute préoccupation religieuse ou morale, l'unique moyen d'assurer la survie de l'humanité.

DALAI LAMA



***Conseils spirituels aux bouddhistes et aux chrétiens*, Seuil, 1999**

Accéder à l'amour, à la paix, au bonheur... Pour la première fois, le Dalaï-Lama indique, aux chrétiens comme aux bouddhistes, comment dans leur pratique quotidienne, tirer le meilleur de leurs traditions religieuses. Cet ouvrage explique tout ce que peuvent apporter, dans cette perspective œcuménique, la tolérance, le dialogue, la prière, la maîtrise de soi et la recherche de la paix intérieure. Avec, pour dessein ultime, de restaurer l'amour et l'unité de notre monde.

DALAI LAMA



L'art de la compassion, J'ai Lu (Robert Laffont) 2002

Le Dalaï-Lama nous apprend ici à ouvrir notre cœur et à témoigner une compassion véritable et durable envers l'autre. Il nous montre avec force et conviction, mais non sans humour, comment transformer l'orgueil en humilité et la colère en amour. A travers l'enseignement de méthodes bouddhistes permettant d'atteindre l'Eveil ultime, le Dalaï-Lama nous explique comment cultiver et développer un réel art de la compassion, source d'un bonheur que chacun désire.

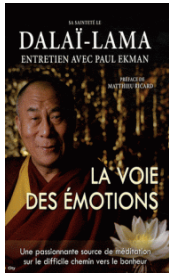
DALAI LAMA



***L'art du bonheur, et Howard Cutler, tome 2*, Ed. J'ai lu, 2004**

Après le succès planétaire de L'Art du bonheur, le Dalaï-Lama approfondit son exploration de ce sentiment, le but, selon lui de toute notre existence. Au fil de sa conversation avec Howard Cutler, il aborde la plus courante des activités humaines, celle qui occupe une grande partie de notre vie : le travail. En maître inspiré autant qu'en être humain, il nous livre ses propres réflexions, mais aussi ses questions : quel est le rapport entre la perception de soi et le travail, quelles sont les principales sources d'insatisfaction dans le travail et comment y remédier, comment faire face aux conflits avec ses collègues ? Un document rare, plein de force et de grâce, où le Dalaï-Lama propose une mise en application de sa philosophie pour aider chacun à atteindre le bonheur dans l'activité professionnelle.

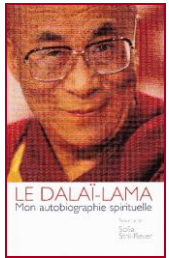
DALAI LAMA



La voie des émotions, entretien avec Paul Ekman, Poche City 2008

Plusieurs émotions comme la colère, la haine, l'envie, empêchent d'atteindre le bonheur. Il est possible d'apprendre à maîtriser ces émotions destructrices. Ce dialogue entre le dalaï-lama et le scientifique P. Ekman propose une méthode pour trouver un équilibre de vie. Ils abordent plusieurs questions : quelles sont les sources de la haine ? Peut-on maîtriser ses émotions ?

DALAI LAMA



Le Dalaï Lama, mon autobiographie spirituelle, recueillie par Sofia Stril-Rever, Ed. France Loisirs 2009 (Presses de la Renaissance 2009)

Tout le monde connaît, ou croît connaître, le Dalaï-Lama. Pour les uns, il est le chef spirituel du bouddhisme tibétain. Pour d'autres, le dirigeant en exil d'un pays opprimé. Pour d'autres encore, un inlassable ambassadeur de la paix. Et à chacun, il offre l'image d'un homme simple et bienveillant. Le Dalaï-Lama est en fait tout cela à la fois. Concilier spiritualité, politique, popularité médiatique et soucis quotidiens est pourtant une tâche ardue. C'est même l'oeuvre d'une vie. En revenant avec lucidité et humilité sur son parcours, le Dalaï-Lama délivre avec plus de force et de cohérence que jamais son message de sagesse et de tolérance. Le message d'un être humain, tout simplement.

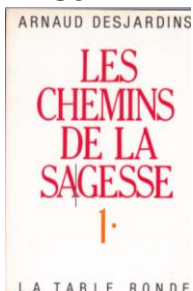
DEMETRIAN Serge



Le Râmâyana, conté selon la tradition orale, Ed. Albin Michel, Spiritualités vivantes, 2006

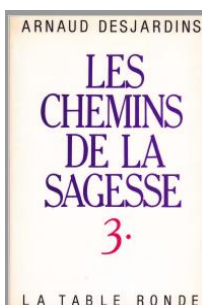
Le Râmâyana est, avec le Mahâbhârata, l'autre grande épopée indienne. Le noble Râma, incarnation de Vishnu et époux de Sîtâ, est l'héritier de la dynastie solaire. Une intrigue de palais poussera ce couple idéal à l'exil, puis à la séparation... Râma, aidé d'une armée de singes et d'ours, arrachera-t-il sa bien-aimée aux griffes des démons ? Si l'honneur, la justice et le destin sont centraux, ils cèdent souvent le pas à l'amour conjugal ou fraternel, à l'amitié, au ravissement de la nature. Aux moments de tragédie pure succèdent les envolées lyriques, voire les épisodes burlesques. Serge Demetrian, qui maîtrise parfaitement les différentes versions du texte original, a vécu plus de vingt-six ans en Inde. S'inspirant des conteurs traditionnels de l'Inde du Sud, il nous offre une version du Râmâyana au suspense haletant, qui nous transporte au cœur de l'âme indienne.

DESJARDINS Arnaud

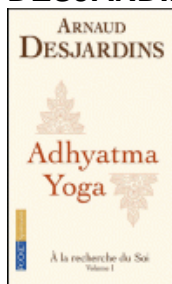


Les Chemins de la Sagesse, 1, 3 Ed. La Table Ronde, 1972

Rédigés entre 1968 et 1972 à partir de notes prises par l'auteur auprès de son guide, Swâmi Prajnanpad (1891-1974), les trois tomes des Chemins de la Sagesse, aujourd'hui en un seul volume, restituent sous la forme d'un exposé rigoureux les découvertes d'un disciple à la recherche du Soi. Alors réalisateur à la Télévision française, Arnaud Desjardins y expose l'enseignement qu'il s'appliquait lui-même à mettre en pratique jour après jour. Source indispensable aux lecteurs désireux d'aborder ou de cerner dans son essence la démarche qu'il propose, cet ouvrage ouvre une voie concrète et nous rend accessibles, ici et maintenant, les vérités centrales de la métaphysique hindoue. Tous les aspects de notre nature trouvent leur place et leur fonction provisoire dans la voie qu'Arnaud Desjardins a élue pour lui-même, l'adhyatma yoga, dont les disciplines sont compatibles avec les conditions de vie des Occidentaux modernes. Rien de ce qui se manifeste en nous n'est rejeté : tout est assumé, intégré et transformé. L'accent mis par l'auteur sur la connaissance de soi et des mécanismes mentaux intéressera tous ceux que préoccupent les recherches contemporaines de la psychologie des profondeurs. Bien au-delà de l'Inde et des enseignements proprement orientaux, cette trilogie est en somme un traité de sagesse à l'usage des "hommes de bonne volonté". On y retrouvera les échos d'une connaissance universelle, à laquelle peuvent puiser aussi bien agnostiques que croyants.



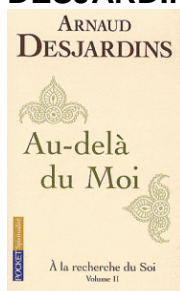
DESJARDINS Arnaud



Adhyatma Yoga, A la recherche du soi, volume 1, Ed. La Table ronde, 1977 (Pocket Spiritualité, 1996)

Au terme d'une quête spirituelle exceptionnelle, Arnaud Desjardins est devenu le disciple de Shri Swâmi Prajnâpad, gourou hindouiste qui a suscité l'intérêt de nombreux universitaires, philosophes et psychologues. Car son enseignement, indépendant de toute pensée religieuse, est une passionnante exploration de soi : son yoga, l'Adhyatma yoga, vise à retrouver notre essence fondamentale, *l'atman*, par une démarche qui explique et désamorçe les mécanismes de notre égoïsme, au cœur de nos soucis quotidiens. Dans ce premier tome de « *A la recherche du Soi* », Arnaud Desjardins présente quelques notions fondamentales - koshas, samskara, vasana - sur le mode vivant des enseignements orientaux.

DESJARDINS

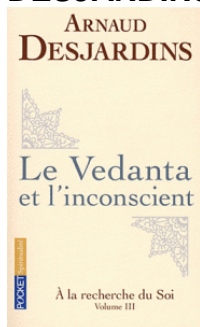


Arnaud

A la recherche du soi, volume 2, Au-delà du Moi, Ed. La Table ronde, 1979, (Pocket Spiritualité, 2011)

« La voie ne consiste pas à accomplir des actions admirables, la voie consiste à accomplir de façon admirable les actions quotidiennes ». Dans ce deuxième tome de *A la recherche du Soi*, Arnaud Desjardins s'attache à rapprocher l'enseignement de l'Adhyatma yoga de notre expérience de tous les jours. Car, pour l'essentiel, notre vie n'est pas faite de grandes tragédies ou de choix cornéliens, mais d'actions, de joies ou de désagréments minuscules. Et c'est là, jour après jour, qu'il nous appartient de prendre conscience du monde d'illusions que nous superposons à la réalité. C'est de ce monde mental, fruit de notre passé et berceau de nos frustrations, que l'Adhyatma yoga nous invite à nous libérer.

DESJARDINS

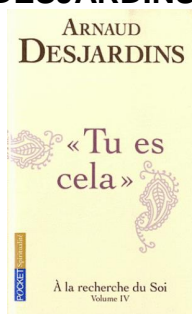


Arnaud

A la recherche du soi, volume 3, Le Vedanta et l'inconscient, Ed. La Table ronde, 1979, (Pocket Spiritualité, 2011)

En Occident, la nature et le rôle de l'inconscient sont des découvertes récentes. Dans les spiritualités orientales, il occupe une place fondamentale. Pourtant, comme le montre ce troisième tome de « *A la recherche du Soi* », ces deux savoirs ne sont pas incompatibles. Les fondements de l'Adhyatma yoga, que détaille ici Arnaud Desjardins, trouvent en nous une résonance étonnante. Car les concepts traditionnels du Vedanta, sur lesquels il s'appuie, rejoignent bien souvent notre expérience et notre intuition, lorsque nous constatons combien nos émotions ou notre vécu nous empêchent d'aborder objectivement les situations de la vie.

DESJARDINS



Arnaud

A la recherche du soi, volume 4, « Tu es cela », Ed. La Table ronde, 1979, (Pocket Spiritualité, 2011)

Lorsqu'on s'engage dans une démarche spirituelle, c'est souvent autant pour rechercher un équilibre personnel au quotidien que pour trouver des réponses à des interrogations plus vastes sur l'existence : Qu'est-ce que l'amour ? Quelle place pour la sexualité ? Comment se préparer à la mort ? Dans ce quatrième et dernier tome de « *A la recherche du Soi* », Arnaud Desjardins aborde ces thèmes sans détour. Il montre comment, loin d'être un repli sur soi, l'Adhyatma yoga permet de tendre vers une forme d'absolu qui nous unit avec le monde. A ces grandes questions, il apporte ainsi des réponses indépendantes de toute conviction religieuse mais empreintes de modestie et d'une sagesse éclairante.

DESJARDINS



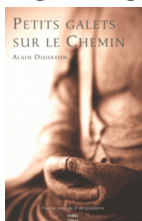
Arnaud

La voie du cœur, Ed. La Table ronde, 1987

La nature a mis à notre disposition trois instruments également nécessaires pour appréhender le réel, trois moyens de connaissance : l'intelligence de la tête, l'intelligence du corps et l'intelligence du cœur. L'instruction, aujourd'hui prolongée jusqu'à seize ans au moins, souvent beaucoup plus, exerce l'intellect. La gymnastique, l'athlétisme, la pratique des arts martiaux assurent ce que nous nommons culture physique. Mais, dans notre monde moderne, le développement

du sentiment juste est presque totalement négligé. La toute-puissance des émotions : peur, jalousie, convoitise, colère, anxiété, vanité, détermine ce qu'il faudrait oser appeler la stupidité du cœur. Il n'est pas de voie initiatique, même les yogas techniques ou le yoga de la connaissance, qui ne fasse la part belle à la purification du cœur. C'est dans la « caverne du cœur », disent les Upanishads, que l'absolu se révèle comme l'essence de notre être, comme notre propre « Soi », à condition que ce cœur ne soit plus encombré par les marques d'un passé toujours présent qui se projette en craintes et en rêves sur le futur. C'est dans le cœur que se vit la mort du vieil homme et la naissance de l'homme nouveau. « Un cœur léger », « le cœur en paix », ces expressions ne sont pas mystérieuses, bien au contraire. Elles n'en sont pas moins ésotériques pour cela.

DUHAYON Alain



Petits galets sur le chemin, Ed Rabsel, Pratique spirituelle et vie quotidienne (couv avec bouddha en pierre)

Cet ouvrage s'adresse tant aux débutants qui s'engagent sur un chemin de transformation intérieure, qu'aux pratiquants de la voie bouddhique désireux d'approfondir leur compréhension des fonctionnements de l'esprit. Alain Duhayon expose ici au travers de différents thèmes, des éléments de réflexion et des outils pour permettre de faire face aux différentes situations de la vie et de mieux intégrer une pratique spirituelle au quotidien.

DURCKHEIM Karlfried Graf



L'homme et sa double origine, Ed. Albin Michel, 1996

L'homme a double origine : l'une céleste, l'autre terrestre ; l'une naturelle, l'autre surnaturelle. Nous connaissons tous cet axiome. Mais que faire pour le prendre sérieusement comme l'expression d'une promesse, d'une expérience et d'une vocation ? K.G. Dürckheim tente ici de répondre à cette question qui engage toute la vie, en s'appuyant sur sa longue expérience de thérapeute, et sans jamais séparer la question du sens de l'homme (sa dimension transcendante) de la méditation qui permet à chacun de se réorienter vers son être véritable. Pour lui, la réintégration par l'homme occidental de cette part d'Orient qui lui est congénitale et inaliénable, mais qu'il a laissée s'étioler au cours des derniers siècles, est l'une des conditions de sa guérison.

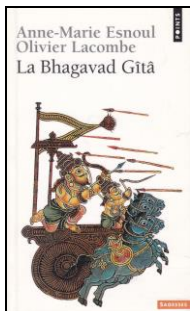
DURCKHEIM Karlfried Graf



Le son du silence, Les Editions du Cerf, 2008

Le bambou, chez les japonais, est la figure de ce qui plie mais ne rompt pas : après chaque pliure, il se redresse de lui-même. Les textes brefs ici publiés ont tous la même signification. Ils voudraient aider l'homme qui souffre à se redresser, quelle que soit sa souffrance.

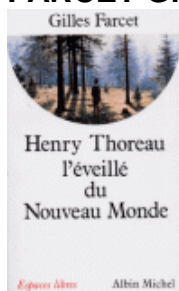
ESNOUL Anne-Marie & LACOMBE Olivier



La Bhagavad-Gîtâ, Ed. Point, 1976

« O Dieu, je vois en ton corps tous les dieux aussi bien que les divers groupes d'êtres : le Seigneur Brahmâ, assis sur un trône de lotus, tous les voyants et les serpents divins. Je te vois avec tes multiples bras, tes multiples troncs, tes visages, tes yeux, avec ta forme de toutes parts illimitée. Je ne te vois ni fin, ni milieu, ni commencement, ô Seigneur universel et omniforme ! Je te vois toi, dont la contemplation est d'accès difficile avec ton diadème, ta massue, ton disque et cet éclat ardent qui illumine tout à l'entour, inaccessible à nos moyens et à nos mesures. Tu es l'Impérissable, le suprême objet à connaître, tu es le suprême réceptacle de tout le divers, tu es l'Immuable, le gardien de l'éternelle loi, tu es l'Esprit éternel : telle est ma conviction. » Chant XI, 15-18.

FARCET Gilles



Henry Thoreau, l'éveillé du Nouveau Monde, Ed. Albin Michel, 1990

Henry Thoreau (1817-1862), l'un des plus grands écrivains des Etats-Unis, inspirateur de Gandhi et principale référence, avec Walt Whitman, du Cercle des Poètes disparus, fut avant tout, selon ses propres termes, « un mystique, un transcendentaliste et un philosophe de la nature par-dessus le marché ! ». Retiré un temps dans les bois afin d'y « vivre profondément » et d'y « sucer toute la moelle de la vie », il se livra à une exploration des paysages de l'être et à une critique radicale d'une société fondée sur le « désespoir tranquille ». Au fil de cette « biographie intérieure » nourrie des plus beaux textes de Thoreau, Gilles Farcet nous invite à pénétrer au cœur de l'expérience d'un prophète pour notre temps.

HELKE Wolfram



Toucher l'âme par le corps, Ed. Le Souffle d'Or, 2005

La *Leibtherapie* est une thérapie fondée dans la seconde moitié du XXe siècle par Karlfried Graf Dürckheim, professeur de psychologie, psychothérapeute, praticien du zen, inspiré par la mystique de Maître Eckhart, et proche des concepts de Jung. Le principe de base est de faire prendre conscience au patient de la composante à la fois psychique et spirituelle de son corps. Ce travail commence par un massage de type ostéopathique, très à l'écoute du corps, puis induit un échange verbal avec le patient. Il s'agit du premier ouvrage en français sur la *Leibtherapie*. Très complet, il détaille les bases, les concepts, les questions essentielles abordées en thérapie, les blessures de la vie, le travail sur l'ombre, le chemin vers la guérison, la certitude consciente de soi-même. Il clarifie les notions de Corps, Ame et Esprit. Il décrit le déroulement d'un soin. Ce livre rassemble les vingt années d'expérience de l'auteur et contient des illustrations servant de support aux thèmes vitaux, métaphores, et symboles utilisés au cours du travail thérapeutique. Une technique efficace pour réintégrer la totalité palpable et impalpable du corps..

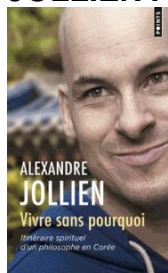
HERBERT Jean



Spiritualité indoue, Ed. Albin Michel, 1947

« Dans ce livre nous nous sommes proposé un double but : donner à ceux qui ignorent l'Inde un tableau d'ensemble véridique de l'atmosphère dans laquelle vivent les hindous, et rectifier pour ceux qui ont déjà étudié l'Hindouisme beaucoup de notions fausses communément admises en Occident, faute le plus souvent de tenir suffisamment compte des explications données par les hindous eux-mêmes. »

JOLLIEN Alexandre



Vivre sans pourquoi, itinéraire spirituel d'un philosophe en Grèce, Ed. du Seuil, 2016

Vivre sans pourquoi, quitter la dictature de l'après, se détacher du poids du qu'en-dira-t-on, oser un amour plus vrai, tout cela réclame un véritable art de vivre. Alexandre Jollien retrace ici l'itinéraire spirituel qui l'a conduit à tout quitter pour s'installer avec sa femme et ses trois enfants en Corée du Sud. Avec humour, il raconte comment il se met à l'école de Jésus et du Bouddha. Il confie ses doutes, ses désillusions, ses joies et les péripéties qu'il traverse. Il livre les leçons apprises en chemin et l'enseignement lumineux qu'il en tire, un appel toujours plus fort à descendre au fond du fond pour trouver la paix, la joie et un authentique amour du prochain. Ce journal spirituel est une invitation à mettre en pratique une ascèse très concrète : de ton corps, de ton âme et de l'autre, tu prendras grand soin.

JOLLIEN Alexandre



Eloge de la faiblesse, Ed. Marabout (Ed. du Cerf 1999)

Eloge de la faiblesse retrace un itinéraire intérieur, une sorte de conversion à la philosophie. L'auteur, handicapé de naissance, imagine recevoir la visite de Socrate en personne. Dès lors, s'en suit un échange où de proche en proche émergent des outils pour apprendre à progresser dans la joie, garder le cap au cœur des tourments et ne pas se laisser déterminer par le regard de

l'autre. La philosophie est ici un art de vivre, un moyen d'abandonner les préjugés pour partir à la découverte de soi et bâtir sa singularité. Peu à peu, une conversion s'opère, le faible, la vulnérabilité, l'épreuve peuvent devenir des lieux fertiles de liberté et de joie.

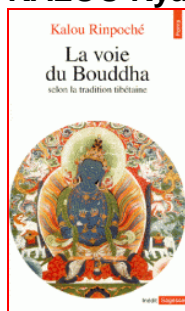
JOLLIEN Alexandre



Petit traité de l'abandon, pensées pour accueillir la vie telle qu'elle se propose, Ed. Point (Ed. du Seuil 2012)

Alexandre Jollien poursuit sa quête d'une sagesse qui apporte la paix intérieure. Si la joie est le but, la voie royale pour la vivre est l'abandon ou, en termes bouddhistes, la "non-fixation". Ne pas « fixer », c'est se débarrasser des représentations, et par là laisser la vie être ce qu'elle est. Cela rend la perte vivable. Cela rend ouvert à l'autre, au monde. C'est aussi un chemin pour s'accepter tel que l'on est, même handicapé. Chacune des 20 pensées réunies dans ce livre est à la fois un remède et une méditation sur les obstacles qui nous écartent de la joie, et les chemins qui nous y conduisent. Ainsi s'esquisse « un art de vivre qui nous dépouille du trop et nous aide à trouver l'audace de danser joyeusement dans la ronde de l'existence ».

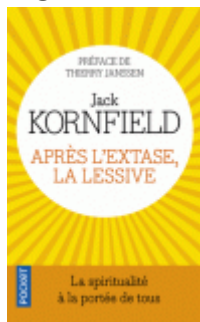
KALOU Kyabdhé Rinpoché



La voie du Bouddha selon la tradition tibétaine, Kyabdjé Kalou Rinpoché (1904-1989), Ed. du Seuil (Points), 1993

La voie du Bouddha selon la tradition tibétaine constitue à la fois une introduction générale au cheminement spirituel et une collection d'enseignements didactiques pour les étudiants du bouddhisme. C'est un ouvrage de référence donnant une vue globale de la tradition orale du bouddhisme tibétain. L'ouverture, la profondeur et la clarté des enseignements qu'il contient sont une source d'inspiration unique pour tous ceux qui sont à la recherche d'une spiritualité complète et vivante pouvant être pratiquée aujourd'hui.

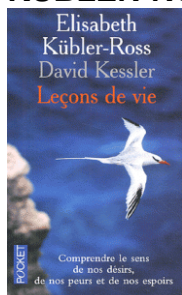
KORNFIELD Jack



Après l'extase, la lessive, Pocket Evolution (La Table ronde, 2001)

Jack KORNFIELD, titulaire d'un doctorat en psychologie clinique, a reçu en Thaïlande, en Birmanie et en Inde une formation de moine bouddhiste. Il a fondé de nombreuses associations bouddhistes aux Etats-Unis et introduit le bouddhisme theravada en Occident. Dans toutes les spiritualités, qu'elles soient bouddhiste, hindouiste, juive, chrétienne, l'accomplissement personnel passe par « l'éveil », ce moment d'intense plénitude et de révélation intérieure. Mais ensuite ? Le quotidien et les habitudes reprennent leur cours. Comme en témoignent des dizaines de représentants spirituels : il n'y a pas de parcours idéal. La vie spirituelle se réalise ici et maintenant, au cœur de l'instant.

KÜBLER-ROSS Elisabeth & KESSLER David



Leçons de vie, Pocket Spiritualités (JC Lattès, 2002)

À l'occasion d'un dialogue avec son disciple et successeur David Kessler, Elisabeth Kübler-Ross approfondit quelques thèmes essentiels qui lui sont chers. Au cours de cet échange, les auteurs confient tour à tour leurs expériences scientifiques, personnelles et spirituelles, et révèlent ainsi le sens de nos désirs, de nos peurs et de nos espoirs. L'occasion d'énoncer autant de leçons de vie à assimiler au cours de l'existence sur l'authenticité, l'amour, le deuil, le pouvoir, la culpabilité, la peur, le pardon ou encore le bonheur. Cet ouvrage lumineux, véritable testament spirituel d'Elisabeth Kübler-Ross, ne parle ni de la mort ni des mourants, mais bien de la vie, car « la vie est un accomplissement et la mort est le terme de cet accomplissement ».

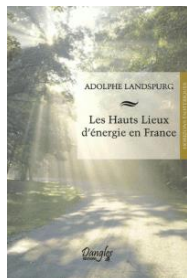
KRISHNAMURTI



Commentaires sur la vie, Krishnamurti, Ed. J'ai lu (Buchet Chastel), 1973

« Pour trouver la vérité ou Dieu, il ne doit exister ni croyance ni incroyance. Le croyant est semblable à l'incroyant, aucun d'eux ne découvrira la vérité car leur pensée est façonnée par leur éducation, par leur milieu et par leurs espoirs et craintes, leurs joies et leurs douleurs. L'esprit qui n'est pas libéré de tous ces facteurs de conditionnement ne pourra jamais, quoi qu'il fasse, trouver la vérité. » Authentique figure spirituelle de notre époque, Krishnamurti nous livre un message essentiel pour sortir de nos habitudes et penser librement. Dans ce troisième et dernier tome des *Commentaires sur la vie*, il invite chacun de nous à mieux se connaître et à entreprendre un « voyage sur une mer inconnue ».

LANDSPURG Adolphe



Les hauts lieux d'énergie en France, France Loisirs (Dangles 2006)

Après douze années de randonnées à travers les différentes régions françaises, après avoir effectué de nombreuses visites, analyses, recherches, mesures sacrées et découvertes, l'auteur va vous faire découvrir une géographie sacrée de la France secrète et mystérieuse. Dans ce livre, le lecteur est invité à redécouvrir les anciens lieux mégalithiques, les vieux sites sacrés, belvédères, chapelles, églises, abbayes et lieux d'apparition. La particularité de ces lieux mystérieux où règnent de très fortes vibrations venant à la fois du cosmos et des entrailles de la Terre, est que leurs vibrations peuvent être mesurées et comparées par la radiesthésie. En se rendant sur les hauts lieux d'énergie en France, pour y méditer, prier ou se recharger, on peut s'élever spirituellement vers les plans et les mondes vibratoires supérieurs, où règnent des forces subtiles pleines de lumière et de forces stimulantes d'une haute qualité énergétique pour atteindre ainsi les univers parallèles, les mêmes que ceux qu'on atteint dans les rêves. Ce livre tente de dresser une passerelle entre le monde extérieur visible et le monde sensible invisible. Il veut aider les randonneurs et visiteurs à mieux percevoir le rayonnement d'un lieu. Le but de ces visites des lieux sacrés étant d'aller se charger en énergie positive en se mettant en harmonie et en s'ouvrant à ces lieux, pour simplement y ressentir un bien-être.

LENOIR Frédéric



Petit traité de vie intérieure, Frédéric Lenoir, Ed. Plon, 2010

De tous mes livres de philosophie et de spiritualité, celui-ci est certainement le plus accessible, mais sans doute aussi le plus utile. Car ce n'est pas un savoir théorique que je cherche à transmettre, mais une connaissance pratique, la plus essentielle qui soit : comment mener une vie bonne, heureuse, en harmonie avec soi-même et avec les autres. Ce que je dis ici avec des mots simples et des exemples concrets, comme au cours d'une conversation avec un ami, est le fruit de trente années de recherches et d'expériences. Mon témoignage personnel importerait peu s'il n'était éclairé par la pensée des philosophes et des sages de l'humanité qui ont marqué ma vie : le Bouddha, Confucius, Socrate, Aristote, Épicure, Épicète, Jésus, Montaigne, Spinoza, Schopenhauer, Lévinas parmi d'autres. Exister est un fait, vivre est un art. Tout le chemin de la vie, c'est passer de l'ignorance à la connaissance, de la peur à l'amour. »

LENOIR Frédéric

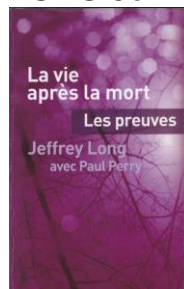


La Guérison du monde, Fayard, 2012

L'homme est-il seulement un homo economicus ? Notre monde est malade, mais la crise économique actuelle, qui polarise toutes les attentions, n'est qu'un symptôme de déséquilibres beaucoup plus profonds. La crise que nous traversons est systémique : elle touche tous les secteurs de la vie humaine. Elle est liée à des bouleversements de nos modes de vie sans doute aussi importants que le tournant du néolithique, lorsque l'être humain a cessé d'être nomade pour devenir sédentaire. Il existe pourtant des voies de guérison. En m'appuyant sur des expériences concrètes, je montre l'existence d'une autre logique que celle, quantitative et mercantile, qui conduit notre monde à la catastrophe : une logique qualitative qui privilégie le respect de la Terre et des personnes au rendement ; la

qualité d'être au « toujours plus ».

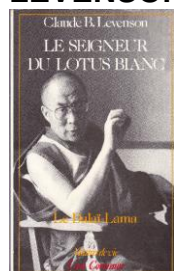
LONG Jeffrey



La vie après la mort, les preuves, France Loisirs (JC Lattès, 2013)

Les dernières découvertes de la Near Death Experience Research Foundation (NDERF) fondée par J. Long en matière d'expériences de mort imminente accompagnées de témoignages issus de personnes de tous les âges et de toutes les nationalités.

LEVENSON Claude B.



Le Seigneur du Lotus Blanc, Ed. Lieu Commun, 1987

Le seigneur du Lotus Blanc, Océan de Sagesse, Le Précieux Victorieux, l'Incomparable Maître, ou simplement, la Présence : se sont là quelques-uns des titres que les Tibétains donnent au plus illustre et au plus vénéré d'entre eux, le Dalaï-Lama, dieu-roi, un être d'exception, longtemps entouré de légendes et de mystères. C'est à la recherche de cette présence que Claude B. Levenson est partie. Cette quête l'a menée d'un versant à l'autre de l'Himalaya, du Tibet de l'intérieur au Tibet de l'exil et l'a conduite, inexorablement, à Tenzin Gyatso : le Dalaï-lama, avec lequel de longues heures d'entretiens lui ont permis de restituer les multiples facettes d'une personnalité hors du commun, de retracer le roman prodigieux d'une vie - comment un bambin turbulent né dans une modeste famille paysanne fut reconnu quatorzième incarnation du Bouddha de la Compassion infinie. Mais aussi de dévoiler les fondements cardinaux d'une grande civilisation menacée d'anéantissement par l'invasion chinoise. Il ne s'agit pas d'un livre édifiant sur la vie du Dieu-Vivant mais d'une véritable immersion à l'intérieur du monde, celui du Tibet aux confins de la Chine. Irina de Chikoff, Le Figaro.

MÂ ANANDA MOYÎ

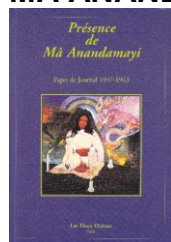


L'enseignement de Mâ Ananda Moyî, traduit par Josette Herbert, Ed. Albin Michel, 1980 et 1988

Mâ Ananda Moyî (1896-1982) fut certainement, en Inde, la femme la plus vénérée du XXe siècle. Dès sa petite enfance, elle fut considérée dans son Bengale natal comme un être extraordinairement lumineux. Puis, très vite, des milliers, des millions de personnes vinrent recevoir auprès d'elle la bénédiction du darshan, du contact transfigurateur avec le maître spirituel. Son enseignement le plus souvent silencieux ne se référait à aucun dogme, et son rayonnement s'étendait bien au-delà des différentes écoles de l'hindouisme. Chefs d'État, sanskritistes, moines, hommes et femmes de toutes religions venaient la visiter des quatre coins du monde. La Joie transmise par « Mâ » s'apparentait à la Félicité ineffable qu'ont évoquée les grands mystiques, et qui plonge ses racines dans l'intuition de la non-dualité.



MÂ ANANDA MOYÎ



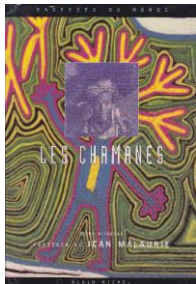
Présence de Mâ Ananda Moyî, pages de Journal 1947-1963, Ed. Les Deux Océans, 1987

« De l'amour de Mâ, chacun reçoit sa part et tous l'ont tout entier ». Pour des milliers d'Indiens et actuellement pour de nombreux Occidentaux également, le seul nom de Mâ Anandamayî (1896-1982) évoque une image de lumière, de béatitude, de joie. Incarnation de cette joie, de l'amour, de la sagesse, Mâ Anandamyi, n'aura cessé sa vie terrestre durant, d'exercer un attrait prodigieux sur tous ceux qui l'approchaient par sa présence rayonnante, sa compassion sans borne et son extrême universalité.

Cet ouvrage regroupe des pages de journal, des paroles inédites et des anecdotes recueillies par une des plus anciennes disciples européennes de la grande sainte

de l'Inde. C'est un document direct et unique qui nous fait vivre et vibrer au jour le jour avec elle.

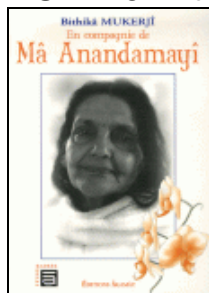
MALAUURIE Jean



Les Chamanes, Ed. Albin Michel, 1995

Des neiges de Sibérie à la forêt d'Amazonie, le phénomène complexe et multiforme du chamanisme est présent dans la plupart des sociétés humaines. « *Les Chamanes* » nous introduit dans le monde fascinant de ses multiples manifestations historiques et contemporaines. La dimension médicale du phénomène, qui constitue son aspect le plus spectaculaire, est bien sûr abordée, ainsi que ses dimensions psychologique et psychiatrique. Mais à travers sa conception originale de la santé, c'est toute une autre perception de l'homme et de la nature que manifeste le chamanisme. Aussi sont étudiés des thèmes aussi variés que la cosmologie des chamanes, leurs rituels d'initiation, leurs visions et leurs trances, leur art très spécifique...

MUKERJI Bithika



En compagnie de Mâ Anandamayî, Bithika Mukerji, Ed. Âgamât, 2002

Mâ Anandamayî était certainement la femme sage la plus célèbre du XXe siècle. D'après un védantin respecté de Rishikesh : « Elle disait en toute humilité "je ne suis qu'une petite fille, je n'ai jamais été éduquée", mais j'ai entendu le bouillonnement du véda-védanta sortir de ses lèvres divines" ». Proche d'elle depuis son enfance, Bithikâ Mukerjî a passé la plupart de ses vacances et de sa vie en sa compagnie. Elle est donc bien placée pour donner ici ses témoignages et ceux de sa famille. Elle est de plus la meilleure biographe de Mâ, connaissant à fond ce milieu bengali dont elle et Mâ sont originaires. Professeuse de philosophie à l'Université Hindoue de Bénarès, elle sait situer l'enseignement de Mâ Anandamayî dans le cadre des rishis et mounis de l'Inde ancienne et des doctrines qui en ont découlé. On trouvera du charme à l'évocation d'une « sage » évoluant avec facilité et naturel dans un monde indien en voie de modernisation, mais traditionnel avec ces sadhous, ascètes, hommes politiques, chercheurs spirituels occidentaux, femmes et enfants qui venaient la visiter jour après jour. Notre époque est traversée par un courant puissant visant à redonner au sacré féminin la place qu'il mérite : un rééquilibrage social, psychologique et métaphysique, pouvant entre autres contribuer à limiter la violence tristement mâle qui agite le monde, y compris celui de la religion.

MEUROIS-GIVAUDAN Anne et Daniel



Les neuf marches, Ed. Arista, 1991

A l'aide d'une méthode de projection astrale, Daniel Meurois et Anne Givaudan ont suivi pendant neuf mois la grossesse d'une femme et ont observé le processus d'incarnation de l'enfant à naître. Jour après jour, semaine après semaine, ils ont noté les métamorphoses que vit une âme avant et pendant la naissance. Un regard neuf et spirituel nous est ici proposé sur la vie dans le ventre maternel et l'accouchement, et sur les raisons de notre présence sur Terre.

ODOUL Michel



Dis-moi quand tu as mal je te dirai pourquoi, Albin Michel 2013 (France Loisirs)

Un livre étonnant, qui, dans la continuité de Dis-moi où tu as mal, je te dirai pourquoi, explique le lien entre les grands cycles du temps qui régissent la vie et la maladie ou les accidents. Au-delà de l'idée que dans notre culture occidentale la maladie est une fatalité, une défaite, une chute (d'ailleurs dans le langage ne dit-on pas "tomber malade") il apporte un éclairage novateur essentiel sur les origines de la maladie, en posant la question : pourquoi la maladie arrive-t-elle maintenant et non à un autre moment ? Pour y répondre, Michel Odoul fait référence aux grands cycles temporels décrits par la Médecine traditionnelle chinoise et la mythologie gréco-romaine. Ces cycles permettent de comprendre pourquoi une maladie n'est pas le fait du "hasard" mais qu'elle se produit à des moments précis relatifs aux différentes phases de notre évolution personnelle. Grâce à cet ouvrage, le lecteur pourra accéder à une nouvelle conscience de ce

qu'il est et de ce qu'il vit. Il pourra ainsi mieux appréhender le sens de ce qui lui arrive (maladie, accident, souffrance).

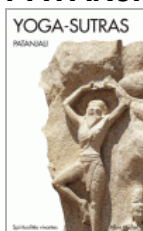
MUKHERJI Dhan Gopal



Ramakrishna, le visage du silence

« Nous pouvons nous interroger sur l'extraordinaire vitalité de ce petit livre, pourquoi il ressuscite ; pourquoi il est réédité en France quelques cinquante ans après sa première parution dans cette langue. Pour moi, le "Visage du Silence" apporte un élément qui manque ailleurs ; il communique l'harmonie esthétique, la beauté symphonique, la lumière sans voile, qui accompagnent la vie de Sri Ramakrishna et qui est perçue à travers son expérience telle qu'elle peut être vue par un poète amoureux et en exil. », Dhan Gopal Mukherji fils, 1984.

PATANJALI



Yoga-sutras, Ed. Albin Michel, 1991

En 195 aphorismes, les Yoga-Sutras de Patanjali codifient l'enseignement d'une pratique traditionnelle plusieurs fois millénaire. C'est l'esprit même du Yoga qui se trouve ici décrit, résumé en une série de remarques lapidaires et lumineuses. Vrai traité de connaissance de soi, cet ouvrage est l'un des textes majeurs de l'humanité. Son message, transcendant les siècles, se révèle bien plus que moderne : essentiel.

RABHI Pierre



Vers la sobriété heureuse, Ed. Actes Sud, Babel, 210

Pierre Rabhi a vingt ans à la fin des années 1950, lorsqu'il décide de se soustraire, par un retour à la terre, à la civilisation hors sol qu'ont commencé à dessiner sous ses yeux ce que l'on nommera plus tard les Trente Glorieuses. En France, il contemple un triste spectacle : aux champs comme à l'usine, l'homme est invité à accepter une forme d'anéantissement personnel à seule fin que tourne la machine économique.

L'économie ? Au lieu de gérer et répartir les ressources communes à l'humanité en déployant une vision à long terme, elle s'est contentée, dans sa recherche de croissance illimitée, d'élever la prédation au rang de science. Le lien viscéral avec la nature est rompu ; cette dernière n'est plus qu'un gisement de ressources à exploiter - et à épuiser. Au fil des expériences, une évidence s'impose : seul le choix de la modération de nos besoins et désirs, le choix d'une sobriété libératrice et volontairement consentie, permettra de rompre avec cet ordre anthropophage appelé "mondialisation".

Ainsi pourrions-nous remettre l'humain et la nature au coeur de nos préoccupations, et redonner enfin au monde légèreté et saveur.

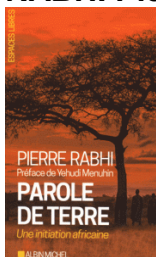
RABHI Pierre



La part du colibri, l'espèce humaine face à son devenir, Ed. de L'Aube, 2009

Ce texte de Pierre Rabhi nous amène à ouvrir les yeux sur le devenir de la planète et de l'espèce humaine, et propose une réflexion sur la « nécessaire décroissance ». Il apporte des solutions concrètes, réalistes, que chacun peut mettre en œuvre.

RABHI Pierre

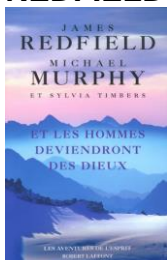


Parole de Terre, une initiation africaine, Ed. Albin Michel, 1996

Pierre Rabhi a fondé toute sa philosophie de vie ainsi que son travail de mise en valeur des régions arides et des cultures traditionnelles sur l'ardente passion qu'il voue à la Terre. Après « Du Sahara aux Cévennes ou la reconquête du songe », il plaide ici en faveur de l'indispensable réconciliation avec notre Terre-Mère, aussi réelle que symbolique, aussi essentielle dans la pratique que sur le plan spirituel. Sous forme de récit préfacé par Yehudi Menuhin, « Parole de Terre » dresse le bilan d'une civilisation qui, voulant dominer la Terre, la mutile, la torture et la désacralise. A travers Tyemoro, le personnage principal, s'expriment la souffrance

et l'abandon dont sont victimes les peuples traditionnels du Sud, soumis à la logique désastreuse du productivisme agricole. Cette initiation africaine, d'une portée universelle, veut nous ouvrir les yeux et alerter nos consciences sur les exactions commises à l'encontre de la planète, mais aussi à notre détriment, car Pierre Rabhi nous le rappelle : notre destin est lié à celui de la Terre d'une manière irrévocable.

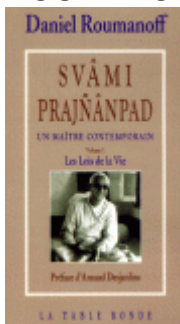
REDFIELD James



***Et les hommes deviendront heureux*, Ed. Robert Laffont, 2003**

Redfield et Murphy nous donnent les clefs de l'éveil et nous incitent à développer, à chaque étape de notre vie, nos ressources spirituelles. Ils nous font aussi comprendre comment chacun de nous, même de façon modeste, peut participer de façon créative à l'évolution du monde. Savoir accueillir et donner du sens aux coïncidences, aux rencontres bénéfiques ; comprendre l'importance, la nature divine, la permanence de l'âme ; s'ouvrir aux pratiques de la méditation, retrouver l'usage de la prière ; apprendre à interpréter quotidiennement nos rêves et à en tirer parti ; prendre conscience de notre mission sur terre... Autant de leçons de sagesse, de conseils, et même d'exercices pour réaliser notre véritable potentiel. Au-delà de cette dimension, l'auteur établit le lien entre l'individuel et le planétaire et explique comment chaque étape du développement personnel de chacun fait partie intégrante de l'évolution du monde.

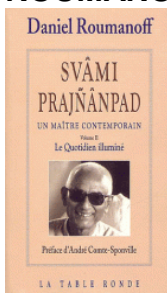
ROUMANOFF Daniel



***Svâmi Prajñānpad, un maître contemporain, volume 1 Les lois de la vie*, préface d'Arnaud Desjardins, Ed. La Table ronde, 2002**

C'est en 1959 que Daniel Roumanoff rencontre en Inde Svâmi Prajñānpad, dont il devient, avec Arnaud Desjardins, l'un des élèves français. Svâmi Prajñānpad redonne vie à la tradition indienne la plus ancienne de l'Advaita Vedānta, en l'enrichissant d'une approche d'inspiration scientifique, et en utilisant la psychanalyse pour permettre le passage entre la conscience étroite, prisonnière de l'ego, et la conscience élargie dont parlent les Upanisad. Afin de restituer fidèlement la richesse de l'enseignement de ce maître hors du commun, Daniel Roumanoff s'est attaché à présenter les paroles mêmes de Svāmiji, à partir d'une centaine d'entretiens enregistrés, de lettres et de documents uniques.

ROUMANOFF Daniel



***Svâmi Prajñānpad, un maître contemporain, volume 2 Le Quotidien illuminé*, préface d'André Comte-Sponville, Ed. La Table ronde, 2002**

C'est en 1959 que Daniel Roumanoff rencontre en Inde Svâmi Prajñānpad, dont il devient, avec Arnaud Desjardins, l'un des élèves français. Svâmi Prajñānpad redonne vie à la tradition indienne la plus ancienne de l'Advaita Vedānta, en l'enrichissant d'une approche d'inspiration scientifique, et en utilisant la psychanalyse pour permettre le passage entre la conscience étroite, prisonnière de l'ego, et la conscience élargie dont parlent les Upanisad. Afin de restituer fidèlement la richesse de l'enseignement de ce maître hors du commun, Daniel Roumanoff s'est attaché à présenter les paroles mêmes de Svāmiji, à partir d'une centaine d'entretiens enregistrés, de lettres et de documents uniques.

RICARD Matthieu

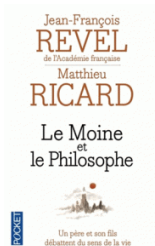


***Plaidoyer pour les animaux*, Allary Editions, 2014**

Nous tuons chaque année 60 milliards d'animaux terrestres et 1 000 milliards d'animaux marins pour notre consommation. Un massacre inégalé dans l'histoire de l'Humanité qui pose un défi éthique majeur et nuit à nos sociétés : cette surconsommation aggrave la faim dans le monde, provoque des déséquilibres écologiques, est mauvaise pour notre santé. En plus de l'alimentation, nous instrumentalisons aussi les animaux pour des raisons purement vénales (trafic de la faune sauvage), pour la recherche scientifique ou par simple divertissement (corridas, cirques, zoos). Et si le temps était venu de les considérer non plus comme des êtres inférieurs mais comme nos « concitoyens » sur cette terre ? Nous vivons dans un monde interdépendant où le sort de chaque être, quel qu'il

soit, est intimement lié à celui des autres. Il ne s'agit pas de s'occuper que des animaux mais aussi des humains. Cet essai lumineux met à la portée de tous les connaissances actuelles sur les animaux, et sur la façon dont nous les traitons. Une invitation à changer nos comportements et nos mentalités.

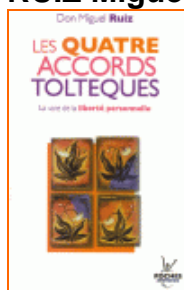
RICARD Matthieu
REVEL Jean-François



Le Moine et le Philosophe, Nil Editions, 1997

En quoi consiste exactement le bouddhisme ? Pourquoi fait-il aujourd'hui tant d'adeptes en Occident ? Comment expliquer le succès d'une forme de sagesse à la fois si ancienne et si nouvelle ? Pour répondre à ces questions, voici un livre issu de circonstances tout à fait exceptionnelles dans l'histoire des hommes et des idées. Né en 1946, Matthieu Ricard, docteur en biologie, s'installe définitivement en Asie et devient moine tibétain auprès de son maître le Dalaï-Lama. Tout semble désormais l'opposer intellectuellement à son père, Jean-François Revel, philosophe agnostique déclaré. Mais les deux hommes n'ont jamais cessé de se voir et, en 1996, dans la solitude du Népal, ils décident de confronter leurs interrogations et leurs curiosités réciproques au cours d'entretiens spontanés d'une lumineuse intelligence.

RUIZ Miguel



Les quatre accords toltèques, la voie de la liberté personnelle, Ed. Jouvence Poche, 2005

Castaneda a fait découvrir au grand public les enseignements des chamans mexicains qui ont pour origine la tradition toltèque, gardienne des connaissances de Quetzacoatl, le serpent à plumes. Dans ce livre, Don Miguel révèle la source des croyances limitatrices qui nous privent de joie et créent des souffrances inutiles. Il montre en des termes très simples comment on peut se libérer du conditionnement collectif - le « rêve de la planète », basé sur la peur - afin de retrouver la dimension d'amour inconditionnel qui est à notre origine et constitue le fondement des enseignements toltèques. Les quatre accords proposent un puissant code de conduite capable de transformer rapidement notre vie en une expérience de liberté, de vrai bonheur et d'amour.

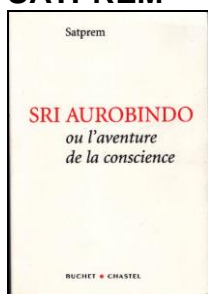
RUIZ Miguel



Le cinquième accord toltèque, la voie de la maîtrise de soi, Guy Trédaniel éditeur, 2010

Dans « *Les Quatre Accords Toltèques* », Don Miguel Ruiz révélait comment le processus éducatif, nous fait oublier la sagesse inhérente avec laquelle nous venons au monde. Tout au long de notre vie, nous concluons en effet des accords qui vont à l'encontre de ce que nous sommes et nous nous créons ainsi des souffrances inutiles. *Les Quatre Accords Toltèques* servent à briser ces accords qui nous limitent, pour les remplacer par d'autres qui nous procurent la liberté, le bonheur et l'amour. Aujourd'hui, aidé de son fils Don José Ruiz, Don Miguel jette une nouvelle lumière sur *Les Quatre Accords Toltèques*, auxquels ils en ajoutent ensemble un cinquième très puissant, afin que nous puissions faire un véritable paradis personnel de notre vie. *Le Cinquième Accord Toltèque* nous donne accès à un niveau de conscience de la puissance du Soi encore plus puissant qu'avant, nous restituant du même coup l'authenticité avec laquelle nous sommes venus au monde.

SATPREM



Sri Aurobindo, ou l'aventure de la conscience, Satprem, Ed. Buchet Chastel, 1970

Il y a un Sri Aurobindo révolutionnaire, un Sri Aurobindo philosophe, un poète, et un visionnaire de l'évolution. Il n'est pas seulement l'explorateur de la conscience, c'est le bâtisseur d'un monde nouveau. Car « l'homme est un être de transition » écrivait-il au début du XXe siècle. Cette introduction à Sri Aurobindo est désormais un classique. Elle ne nous dit pas seulement l'histoire de sa vie, en elle-même une aventure passionnante ; l'auteur, Satprem, nous invite aussi à une exploration méthodique du « yoga intégral » de Sri Aurobindo, et nous montre comment il mène à une « réhabilitation divine de la Matière » et donne à notre évolution douloureuse

son sens et son espoir.

SATPREM



***Mère, le matérialisme divin*, Ed. Robert Laffont, 1973**

Comment fait-on pour passer à une espèce nouvelle ? De quelle nature est cette transformation physiologique et donc de quelle nature est cette matière elle-même sur laquelle et dans laquelle nous semblons nous mouvoir ? Cette fantastique expérience, c'était le secret de Sri Aurobindo et c'est le secret de Mère.

STEFFENS Martin



« *La vie en bleu, pourquoi la vie est belle même dans l'épreuve* », éditions Marabout 2014 (France Loisirs)

Qui ne s'est pas trouvé un jour démuné, le souffle coupé par une de ces mauvaises surprises que l'existence nous envoie ? Et qui, alors, n'a pas eu droit aux "Fais ton deuil !", "Passe à autre chose !", "Un peu de volonté" qui semblent si inutiles ? Mais c'est pourtant le propre de la vie que de nous prendre, nous surprendre, nous secouer et piétiner les jolis plans que nous voulions lui imposer. Nous rêvions d'une vie en rose, et nous voilà couverts de bleus. Mais ce bleu n'est-il pas la vraie couleur de la vie ? Ce bel ouvrage de philosophie pratique se penche sur l'expérience de l'épreuve. Il montre comment la traverser, non pas en la minimisant ou en se faisant violence, mais en prêtant attention à ces forces cachées que nous avons et quelle dévoile. Une très belle leçon de vie.

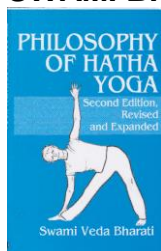
STEINER Rudolf



« *Théosophie, connaissance suprasensible du monde de la destinée* », Ed. du Centre Triades, 1976

Toute approche systématique de l'anthroposophie passe inévitablement par l'étude du livre « Théosophie ». Cet ouvrage propose une démarche de la pensée et des facultés imaginatives s'inspirant du goethéanisme. Elle permet au lecteur de se familiariser avec les résultats de l'investigation spirituelle pour la part qui se rapporte à la structure suprasensible de l'être humain. Les lois de la réincarnation et de la destinée sont exposées avec une rigueur conforme aux exigences des sciences modernes et en accord avec la conception du monde en Occident. Le dernier chapitre offre une description du chemin intérieur que peut emprunter tout individu désirent éveiller en lui les facultés latentes de la perception suprasensible de l'univers.

SWAMI BHARATI Veda



***Philosophy of hatha yoga*, Swami Veda Bharati, Himalayan Institute Press, 1985**

A newly revised and expanded version of a popular and unique work, this extraordinarily valuable introduction and discussion of the philosophy of hatha yoga is indispensable to any student of yoga. This clear and easy to follow exposition views hatha within the framework of raja yoga, the yoga of eight complements, as promulgated by Pantanjali, the author of Yoga Sutras, the most authoritative text on the science of yoga. Hatha should not be merely a system of physical exercise: this work emphasizes the paramount role that the mind plays in hatha yoga, and demonstrates how to elevate the practices of hatha to an inner spiritual experience. This study outlines how the practice of hatha yoga can serve as a means to understand the subtler essences of mind and prana and to prepare for meditation and the awakening of the kundalini force.

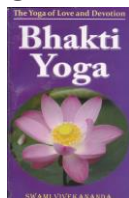
SWAMI BHARATI Veda



***Night Birds, a Collection of Short Writings*, Ahimsin Publishers, 2002**

The birds that fly in the night can see through the dark. Such is the nature of inspirations that appear to the spiritual seeker. This is a collection of 14 select essays on wide areas of spiritual philosophy.

SWAMI VIVEKANANDA



***Bhakti Yoga, The Yoga of Love and Devotion*, Ed. Advaita Ashrama, 1992**

Bhakti–Yoga is a real, genuine search after the Lord, a search beginning, continuing, and ending in love. One single moment of the madness of extreme love to God brings us eternal freedom. “Bhakti”, says Nârada in his explanation of the Bhakti–aphorisms, “is intense love to God”; “When a man gets it, he loves all, hates none; he becomes satisfied for ever”; “This love cannot be reduced to any earthly benefit”, because so long as worldly desires last, that kind of love does not come; “Bhakti is greater than karma, greater than Yoga, because these are intended for an object in view, while Bhakti is its own fruition, its own means and its own end.”

SWAMI VIVEKANANDA

SVAMI VIVEKANANDA
“LÈVE-TOI!
RÉVEILLE-TOI!”
Préface de Swami Vivekananda

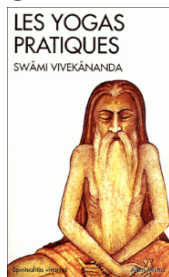


Traduction française et introduction
par Francis Soudant
ÉDITIONS ACCARIAS
L'ORIGINEL

***Lève-toi ! Réveille-toi !*, Editions Accarias, 2011, L'Originel (couv blanche, portrait de l'auteur**

Très souvent nous fuons les problèmes de la vie. Les fuir signifie nous fuir nous-mêmes. Vivre selon le Védânta aide à mettre un terme à cette fuite éternelle et infinie de soi-même. C'est une voie directe qui mène tout droit à l'âme. Tel est l'enseignement de Svâmî Vivekânanda qui a toujours mis l'accent sur la force et le courage qui jaillissent de notre expérience de la Réalité.

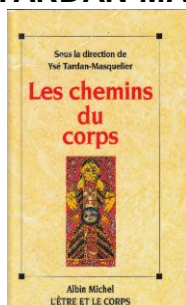
SWAMI VIVEKANANDA



***Les yogas pratiques*, Albin Michel, Spiritualités vivantes, 2005**

Né à Calcutta, Swâmi Vivekânanda (1863-1902) fut fasciné dans sa jeunesse par la modernité occidentale. Sa rencontre avec le grand mystique Râmakrishna changea le cours de sa vie. Il devint son principal disciple et après la mort du maître, il renonça au monde pour parcourir l'Inde en ermite errant. Sa participation au premier Congrès mondial des religions fut pour lui le départ d'une intense activité missionnaire qui introduisit la philosophie védantique en Amérique. Dans cet ouvrage de référence, il décrit et analyse trois formes majeures de yoga : le Karma-Yoga, ou “yoga de l'action désintéressée”, le plus répandu en Occident ; le Bhakti-Yoga, ou “yoga de la dévotion” à une divinité, particulièrement populaire en Inde ; et le Râja-Yoga, “le roi des yogas”, discipline ascétique totale que seuls quelques rares initiés maîtrisent sans danger.

TARDAN-MASQUELIER Ysé



***Les Chemins du corps*, Ed. Albin Michel, 1996**

Un quart de siècle après mai 68, qui ébranla la tutelle oppressante des morales traditionnelles, notre rapport au corps a bien changé. Au corps « ludique » et « libéré » des années 70, au corps “battant” et fonctionnel des années 80, succède aujourd'hui un corps en quête de sens, oscillant entre la tentation du laisser-aller et celle du conformisme social. Mais le corps a bien d'autres choses à nous apprendre, et multiples sont les chemins qui s'offrent à nous pour accéder à son message. Ses diverses formes de participation au cosmos, les diverses voies qui mènent à sa dimension “intérieure”, les divers modes d'approche de la sensibilité, des désirs, des émotions : tels furent les thèmes des XIXe Assises nationales du Yoga, tenues à Aix-les-Bains en 1995. Rassemblées et présentées par Ysé Tardan-Masquelier, les interventions de Maurice Abiven, d'Henri Bourgeois, Jean-Marc Kespi, Varenka et Olivier Marc, Jean Marchal, Louis Pettiti, François Roux, Jean-Pierre Schnetzler, Christiane Singer, Annick de Souzenelle, Alfred Tomatis et Francisco Varela nous accompagnent sur les chemins du corps, et nous conduisent jusqu'au grand point d'interrogation : pourquoi s'incarne-t-on ?

THAKAR Vimala



Le yoga au-delà de la méditation, commentaires sur les yoga sûtras de Patanjali, Ed. A.L.T.E.S.S., 2000

Commentaires formulés par Vimala Thakar sur les Yoga-Sutras de Patanjali, transmis lors de causeries en Inde à la demande de professeurs de yoga venus d'Europe. Ces commentaires témoignent d'une sensibilité originale et d'une vision fraîche et régénérante des aphorismes de Patanjali. Ils sont basés sur son expérience directe et non sur une connaissance de « seconde main ». Un ouvrage destiné à tous les étudiants du yoga et à tous les amants de la Vie.

THAKAR Vimala



L'énergie du silence, Ed. Accarias, 2010

Vimala Thakar nous dit que « l'être humain totalement intégré, harmonieusement développé est encore à naître ». Elle nous communique sa passion du réel, nous fait sentir - par delà les mots - la beauté et la liberté de vivre dans un état de non-identification et la spontanéité qui en résulte. Il s'agit de nous voir dans notre totalité, dans une attention constante et sans motif : prise de conscience directe de nos illusions et de notre conditionnement. Marquée profondément par sa rencontre avec Krishnamurti en 1956, Vimala Thakar a toujours insisté sur le fait que « le développement de la personnalité humaine consiste à se libérer de toutes les servitudes... Il ne s'agit plus de paix et de satisfaction, mais d'une profonde révolution humaine ». Et c'est par l'éducation de soi et la vigilance qu'il est possible de grandir dans la maturité de la méditation et de découvrir l'énergie transformatrice du silence.

TOLLE ECKART



Le pouvoir du moment présent, Ed. Ariane

Pour entreprendre ce périple vers le pouvoir du moment présent, il nous faut laisser derrière nous notre esprit analytique et le faux moi qu'il a créé, c'est-à-dire l'ego. Dès le début du premier chapitre, nous nous élevons rapidement vers des hauteurs où nous pourrions respirer un air plus léger propre à la spiritualité. Même si le périple où Eckhart Tolle nous emmène présente des défis, le langage qu'il emploie est simple et le format question-réponse qu'il a choisi constitue un guide rassurant. Les mots ne sont eux-mêmes que des panneaux indicateurs. Si nous réussissons à être totalement dans l'ici-maintenant et à faire chaque pas dans le moment présent, si nous réussissons aussi à vraiment appréhender les réalités que sont notre corps énergétique, le lâcher-prise, le pardon et le non-manifeste, nous saurons nous ouvrir au pouvoir transformateur de l'instant présent.

+ éditions France Loisirs suivi de « L'Art du calme intérieur »

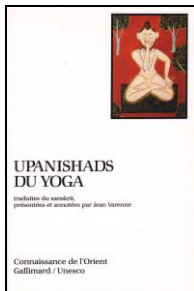
VAN EERSEL Patrice



La Source noire, révélations aux portes de la mort, Ed. Le Livre de Poche (Grasset), 1986

De la mort, nous avons tout oublié, tout ce que notre culture avait érigé en sagesse. Même la science est devenue ignorante. Tellement que des savants tirent la sonnette d'alarme. Il faut, disent-ils, réhabiliter l'agonie, écouter les mourants, étudier ce passage aussi capital que la naissance. Psychiatres, cardiologues, chirurgiens, biologistes et physiciens, dans les laboratoires les plus sophistiqués des Etats-Unis, d'Europe, mais encore en Inde et partout dans le monde, analysent, sondent, interrogent la mort, ou du moins ceux qui ont frôlé la mort, collectionnent leurs écrits, examinent leurs témoignages, confrontent leurs expériences... Et l'on découvre que la mort cacherait une clarté à l'éblouissante beauté, pleine de vie, pourrait-on dire. La source noire. Aux portes de la mort, c'est une nouvelle approche de la vie, de la connaissance, de la mémoire... *La Source noire*, un livre fascinant et plein d'espoir. Précipitez-vous sur *La Source noire* : en quelques heures d'une lecture palpitante, vous apprendrez tout ce qu'il convient de savoir sur vos premiers pas dans l'au-delà. Roland Jaccard, *Le Monde*.

VARENNE Jean



***Upanishads du yoga*, Ed. Gallimard/Unesco, 1971**

Le yoga, dont nous sommes si justement curieux mais si légèrement férus, pourrait bien remonter à la civilisation de Mohenjo-Daro, au monde protodravidien. Les Aryens qui envahirent l'Inde voilà près de quatre mille ans eurent donc à compter avec ce yoga archaïque, individualiste, opposé aux principes des Veda, selon qui le salut s'obtient en accomplissant d'abord scrupuleusement tous les devoirs d'état et peut-être même d'État. Accepter le yoga, c'eût été, notamment, répudier le système des castes. Eclairés par une substantielle introduction, qui élucide l'histoire et le contenu de la notion, les Upanishads du yoga se présentent comme des poèmes spéculatifs et didactiques rédigés en *śloka* (strophes de quatre octosyllabes un peu lâches de facture). L'essentiel ici n'est pas la métrique, évidemment, mais les idées, la méthode : l'ensemble des techniques permettant de trancher les liens qui retiennent l'âme captive. Cet oiseau migrateur souffre en captivité. On suivra avec profit le cheminement qui conduit du retrait des sens à la contemplation, de celle-ci au recueillement parfait, avant d'atteindre à l'autonomie absolue.