

Pratiques Bouddhistes De M Ditation Sutrayana Inspir Es Du

Les dix pratiques thérapeutiques sur lesquelles se base la méditation sur la perception composent un système associant la "méditation de la tranquillité" et la "méditation de la vision profonde", qui utilisées en alternance, conduisent à développer une perception purifiée, comme l'explique le Bouddha. Le résultat de ces efforts est une progression sur la voie qui mène à la libération définitive de la maladie, de la confusion et de toute autre forme de souffrance. Cette approche exceptionnelle, enseignée par l'auteur du best-seller Méditer au quotidien, nous apprend comment le fait de changer notre regard sur les choses peut transformer notre santé physique et psychologique.

Essais portant sur la pratique Bouddhiste de l'attention: une compilation très accessible et motivante d'essais et d'exposés portant sur la pratique bouddhiste de l'attention. Comme le dit Gil Fronsdal: "essayer de toucher le coeur du sujet signifie essayer de toucher ce qui est à portée de main: ce qui peut-être vu, entendu, senti, goûté, ressenti et directement connu dans le présent." Gil applique la pratique de l'attention non seulement à la méditation formelle, mais à tous les différents aspects de la vie quotidienne.

Un guide pour la méditation bouddhiste, pratique et inspirant Découvrir la paix intérieure de la méditation Appliquer la méditation à notre vie quotidienne Avoir une vie heureuse et lui donner du sens Le Nouveau Manuel de Méditation est un guide de méditation pratique qui enseigne comment trouver le bonheur et rendre les autres heureux en faisant grandir notre paix intérieure, et ainsi donner plus de sens à notre vie. Sans paix intérieure, il n'y a aucun véritable bonheur. Problèmes, souffrances et malheurs n'existent pas à l'extérieur de l'esprit ; ce sont des sensations et elles font donc partie de notre esprit. Ainsi, c'est seulement en contrôlant notre esprit que nous pouvons faire définitivement cesser tous nos problèmes et rendre tout le monde heureux, nous-mêmes et les autres. Les vingt et une pratiques de méditation bouddhiste présentées dans ce livre sont de véritables méthodes pour contrôler notre esprit et connaître une paix intérieure durable. Ce guide extrêmement pratique est un manuel indispensable pour les personnes qui désirent être heureuses et donner du sens à leur vie.

Attentats du 11 septembre 2001, « choc des civilisations », revendications communautaristes, appétits nouveaux de spiritualité... Face à cette explosion de phénomènes et de discours, les Français, tantôt anticléricaux, tantôt peu ou mal formés à la culture religieuse, se sentent parfois désorientés. Ce livre leur fournira certaines des clés qui leur manquent. Judaïsme, christianisme et islam s'y taillent une part importante parce qu'ils ont marqué l'histoire de l'Europe. Mais traditions d'Afrique, d'Asie ou d'Amérique et nouveaux mouvements religieux sont aussi abordés. Outre leur intérêt intrinsèque, notre passé colonial, les grandes migrations de l'ère contemporaine, la diffusion en Occident des sagesses orientales l'imposaient. Ni apologétique ni dépréciateur, ne cultivant ni l'irénisme ni le goût du sensationnel, ce travail d'équipe conçu et conduit avec brio par Jean-Christophe Attias et Esther Benbassa se veut non confessionnel et distancié. Il porte une attention particulière aux phénomènes de contact, de conflit, mais aussi d'imprégnation mutuelle entre religions différentes, sans oublier l'histoire des laïcités et les processus de sécularisation. L'étude dépassionnée des faits religieux est une fenêtre privilégiée sur la diversité des cultures. Elle est en même temps une invite au dialogue et à la compréhension réciproque. Simples curieux, parents, enseignants, étudiants, lycéens, jeunes et moins jeunes sauront faire de ce livre l'usage qui leur convient. Puisse-t-il devenir entre leurs mains un modeste mais efficace outil de liberté.

L'infini pouvoir de guérison de l'esprit selon le bouddhisme tibétain

Des cultures et des Dieux

Essais Sur La Pratique Bouddhiste de l'Attention

Méditation Vipassana, vivre une retraite de dix jours

Les mille visages du bouddhisme

Méditation sur la perception

Enseignements de vénérable Antonio Satta et témoignage

Plus que jamais, vous courez, pressés par le stress qui prend votre temps jusqu'à vous épuiser. Recentrez-vous sur l'essentiel, envisagez vos expériences sous un autre angle, développez votre connaissance de vous-même... méditez ! Parce que la méditation s'adresse à tous, à tout moment et en tout lieu, voici un livre pour la découvrir dans sa pratique la plus simple : elle est ce courant de calme qui nous permet de nous poser dans la vie ; elle est facile et ne demande pas d'abandonner ses habitudes ; elle revêt diverses formes pour s'adapter à notre rythme quotidien : seul, en famille, au travail, dans la nature, en mouvement... Sur les pistes audio à télécharger : Méditation sur le souffle Méditation sur les sons Méditation sur le sourire intérieur Respiration tibétaine et méditation sur les pensées et les émotions

Les leçons et exercices contenus dans ce livre d'initiation vont vous aider à comprendre les enseignements essentiels du Bouddha (le Dharma, Chemin ou Voie), y compris les bases de la pratique de la méditation bouddhiste. Outre les citations d'anciens textes sacrés bouddhistes, vous trouverez dans les pages de ce livre des conseils inestimables du Dalaï Lama, d'Eckhart Tolle, de Krishnamurti et d'Alan Watts, parmi d'autres enseignants spirituels de renom. Bien que le but ultime de la pratique de la méditation bouddhiste soit d'atteindre un état d'éveil spirituel ou d'illumination, il faut dire que pratiquement personne n'atteint ce but – excepté peut-être les moines dévoués et les pratiquants avancés. Malgré cela, de nombreux bienfaits sont attribués à la pratique régulière de la méditation, comme le révèle une étude récente de la Mayo Clinic : « La méditation peut balayer le stress de la journée, conduisant à la paix intérieure... Si le stress vous rend anxieux, tendu et inquiet, envisagez la méditation. Passer ne serait-ce que quelques minutes à méditer peut restaurer votre calme et votre paix intérieure... La méditation peut vous procurer un sentiment de calme, de paix et d'équilibre qui est bon à la fois pour votre bien-être émotionnel et votre état

de santé général. Et ces bienfaits se poursuivent au-delà de votre séance de méditation. La méditation peut vous aider à traverser la journée plus calmement et atténuer certains problèmes de santé? Ce livre est vraiment recommandé à tous ceux qui veulent trouver la Vérité, fuir l'illusion et vivre la paix intérieure dans le Moment présent !

Il faut entendre « bouddhisme moderne » au sens de « pseudo-bouddhisme ». Ce que l'auteur critique n'est pas le bouddhisme des Asiatiques mais le produit hybride qu'ont créé les Occidentaux, comme solution imaginaire à leurs propres problèmes. Produit de la sécularisation européenne, ce bouddhisme imaginé est battu en brèche par l'auteure, notamment en ce qui concerne la méditation, les pouvoirs surnaturels, les dogmes, l'expérience mystique. Elle critique également le rôle parfois ambigu de personnalités médiatiques comme Sogyal Rinpoché ou Matthieu Ricard.

L'auteur et philosophe Deepak Chopra vous offre des réflexions, des pensées et des inspirations sur les grandes questions à propos de la méditation et de la conscience supérieure. Joignez-vous à l'auteur de best-sellers du New York Time dans une aventure de transformation personnelle, sociale, globale et spirituelle pour apaiser votre esprit et votre âme. La série «Demandez à Deepak» a été créée pour encourager les gens à mener une vie plus saine et plus enrichissante, et à être plus conscients. Ce projet inspirant de Deepak Chopra vise à favoriser une transformation personnelle et globale. Apprenez sur la spiritualité, le bien-être, l'art de mener une vie saine et l'humour, car ils sont tous liés à l'amour et aux relations et à beaucoup plus encore.

Bouddhisme et re-naissances

Yupsi le petit dragon

Recueil de pratiques du bouddhisme tibétain

Méditation Bouddhiste pour les débutants

L'envers du décor

De la confusion à la clarté

histoire, actualité et pratiques

Les chrétiens ont traditionnellement lu la Bible en opposition avec les autres religions, avec des conséquences parfois mortelles. Cet ouvrage explore les changements survenus dans l'interprétation chrétienne de la Bible en relation avec les traditions juive, musulmane, hindoue et bouddhiste. Après une longue histoire d'interprétations bibliques hostiles aux autres religions, les dernières décennies ont été témoins de la transformation opérée par de nombreux chrétiens dans leur approche des autres religions et dans leur interprétation de la Bible. En adoptant une approche herméneutique de générosité, ils cherchent à mieux comprendre et à trouver un terrain d'entente sur des questions d'importance. Lefebure examine les défis et tensions rencontrés dans l'interprétation de la Bible chrétienne dans le cadre du dialogue interreligieux.

Cet ouvrage est un guide de découverte pour tout connaître sur la méditation zen, avec : Un point sur son histoire, Comment méditer : la posture, l'état d'esprit, combien de temps et où pratiquer, Des liens avec les neurosciences, Les bienfaits de la méditation : gestion du stress, du sommeil, des maladies, du travail...

Pourquoi prier ? et à qui nous adressons-nous dans la prière ? Pourquoi certaines de nos prières sont-elles suivies d'effet et d'autres pas ? Dans ce petit manuel d'une limpide profondeur spirituelle, le maître zen Thich Nhat Hanh nous révèle, à travers sa longue expérience méditative, tous les aspects de cette mystérieuse énergie qui nous porte à prier. Dans une vision universelle et oecuménique, Thich Nhat Hanh envisage la prière comme un besoin humain fondamental, ne relevant d'aucune religion particulière, mais aussi naturel à l'homme que respirer. Et pour donner force à l'acte de prier, le maître Zen nous engage à développer nos capacités d'attention, de concentration et de pleine présence à la vie. L'énergie de la prière nous introduit à une variété de techniques spirituelles bouddhiques, mais nous offre aussi une magnifique méditation sur le Notre Père et démontre que la prière représente une pratique de gratitude accessible à tous, susceptible de nous ouvrir à l'amour et de nourrir nos vies de sérénité, de joie et de bonheur. Dans notre époque en mal de spiritualité, ce petit guide est un ami précieux.

Mahamudra, qui peut se traduire littéralement par « le grand sceau », ou bien plus poétiquement par « le grand geste libérateur », est le joyau du bouddhisme tibétain. C'est une méthode de méditation à la fois simple et complète loin de la complexité de certaines pratiques du bouddhisme tantrique. Elle est le fruit de l'expérience irremplaçable des moines et des yogis qui se consacrent à la méditation depuis des siècles. Le livre de Tashi Namgyal est l'ouvrage de base sur le sujet. Mais il est difficilement accessible à un lecteur occidental du XXIe siècle. Erik Sablé en a fait une adaptation lisible qui préserve la saveur et les enseignements de l'ouvrage.

La Méditation Bouddhiste

Petit guide pour nos vies trop occupées

Un Bouddhisme moderne - Volume 3 : Prières pour la pratique quotidienne

Nouvelle édition

Exercices et contes pour entraîner l'esprit et développer l'altruisme.

Repères pour une transmission du fait religieux

Relaxation et méditation

Parmi les nombreux ouvrages écrits par Thich Nhat Hanh, voici probablement celui qui représente le mieux le bouddhisme appliqué. Véritable petit guide de méditation, il est à la fois profond, facile à lire et simple à mettre en pratique. Il prouve que la pratique spirituelle est possible pour chacun d'entre nous. Nous ne pourrions plus dire : je suis trop occupé, je n'ai pas le temps de méditer. En nous déplaçant d'un lieu à l'autre, du parking au bureau, nous pouvons toujours en profiter pour marcher en pleine conscience et apprécier chacun de nos pas. Chaque pas fait en pleine conscience nous aide à relâcher les tensions dans nos sensations et apporte guérison, joie et transformation.

Nous vivons partagés entre deux perspectives, l'une immédiate, de la vie quotidienne, l'autre lointaine, d'un monde transcendantal où tout se confond en une harmonieuse unité. Cet ouvrage constitue un guide précieux pour l'exercice d'une faculté inhérente à chacun de nous : l'attention. Être attentif, c'est accepter dans l'instant tout ce qui se présente dans notre vie, et surtout le comprendre d'un point de vue non fragmentaire. La vision globale et la compréhension nous permettent d'unifier ces perspectives séparées.

Septième incarnation du nom, Yongey Mingyur Rinpoché nous présente ici les pratiques fondamentales du bouddhisme : quatre communes à toutes les écoles et quatre « uniques », propres au bouddhisme tibétain. Ces pratiques sont destinées à nous éloigner des habitudes qui nous plongent dans la confusion et le malheur pour nous conduire vers la clarté, génératrice du vrai bien-être. En effet, dans notre vie quotidienne, nous tendons à décrire un cercle sans fin, un peu comme autrefois l'âne actionnait la meule à grains dans un mouvement circulaire infini. Ce cercle n'est pas créé par les circonstances extérieures, mais par le fait que notre esprit reste bloqué dans des perceptions biaisées de la réalité. L'idée même que nous ne pouvons pas changer empêche d'emblée toute tentative de changement. Le premier signe d'éveil est donc la prise de conscience que nous ne sommes pas condamnés à répéter éternellement les mêmes schémas. Pour y parvenir, il faut lâcher prise, se défaire des attaches et des fixations, cesser de s'accrocher

aux objets extérieurs. Outil essentiel dans ce cheminement, la méditation se voit ici accorder une large place, y compris à travers de nombreux encadrés guidant la pratique. Dans un style simple et vivant, Yongey Mingyur Rinpotché entremêle à ses enseignements des exemples concrets tirés de la vie quotidienne, des souvenirs personnels et des réflexions sur les apports de la science moderne. Un ouvrage aussi indispensable aux lecteurs désireux d'approfondir leur pratique qu'à ceux qui découvrent le bouddhisme. Né au Népal en 1975, Yongey Mingyur Rinpotché a fondé la Communauté de méditation Tergar, un centre d'étude et de pratique du bouddhisme qui propose des séminaires et des programmes de formation dans le monde entier. Il a déjà publié deux ouvrages importants : Bonheur de la méditation (Fayard, 2007) et Bonheur de la sagesse (Les Liens qui libèrent, 2010). Helen Tworkov, fondatrice de la revue Tricycle : The Buddhist Review, a découvert le bouddhisme en Asie dans les années 1960 et a commencé à étudier avec Mingyur Rinpotché en 2006. Traduit de l'anglais (États-Unis) par Odile Demange Préface de Matthieu Ricard Méditation Bouddhiste pour les débutants Babelcube Inc.

Pratique de la méditation

Les dévots du bouddhisme

Comment se réconcilier avec son être véritable

Le bouddhisme en France

Une réponse à la quête de sens

Moments de méditation

Vrai et saint

«Un livre é difiant qui fait la somme de ses longues années d'enquête sur les coulisses du bouddhisme en France. Méticuleusement, la chercheuse détricote les mythes que des Occidentaux « fatigués et spirituellement démunis » ont projetés sur cette religion.» Marianne Le temple est bondé. « Ça pu ici » dit le maître en anglais. « Vous ne devez plus faire de prosternations, ou alors il faut ouvrir les fenêtres. » Un grand intendant maigre fait discrètement remarquer qu'il pleut à verse, et que, peut-être, cela n'est pas tout à fait indiqué. Le maître l'attrape alors par les cheveux et le secoue d'avant en arrière. « Qui es-tu pour juger ? Je suis ton maître, tu es mon esclave. Ah, ce n'est peut-être pas très politiquement correct chez vous, les Occidentaux, d'accord, mais au Tibet c'est comme ça, vous devez vous soumettre totalement. Il ne faut jamais tenir tête à un grand maître. » L'anthropologue Marion Dapsance réalise la première enquête de terrain sur le bouddhisme en Occident, au cœur d'une religion dé tournée qui laisse sans voix : organisation sectaire, dérives sexuelles, pyramides financières, humiliations hiérarchiques... Docteur en anthropologie des religions de l'École pratique des hautes études (Paris), Marion Dapsance est actuellement en résidence à l'université Columbia de New York où elle enseigne sur le bouddhisme moderne.

Aujourd'hui, tout le monde ou presque parle de pleine conscience : à la maison, à l'école, dans le monde des affaires ou à l'hôpital... Ses bienfaits ne sont plus à prouver... Ce foisonnement d'études et de discours comporte pourtant certains risques de dérive ou de perte de sens. C'est pour ces raisons que Jon Kabat-Zinn et Mark Williams, pionniers en la matière, ont décidé de réunir une équipe de renommée internationale dans les domaines de l'étude du bouddhisme et de la recherche scientifique, autant que dans la mise en œuvre de la pleine conscience dans les contextes de la santé et de l'éducation. Ce retour aux origines et aux fondamentaux permet de remettre en perspective les points de rencontre issus d'un côté des traditions de sagesse asiatique et de l'autre de la science. Ils nous plongent dans les racines historiques de la pleine conscience et du bouddhisme pour remettre en perspective leurs enseignements et leurs applications. Grâce aux contributions d'auteurs comme John D. Teasdale, Michael Chaskalson ou encore le vénérable Bikkhu Bodhi, Les richesses de la pleine conscience propose un domaine où les enseignements de la sagesse, de la philosophie, de l'histoire, de la science et de la pratique de la méditation se rencontrent.

Loin d'être une technique de bien-être, ou un yoga de l'esprit, la méditation qui interpelle tant et de plus en plus l'Occident est une spiritualité, une philosophie de vie qui allie l'être et le faire, l'ici et l'ailleurs, le corps et l'esprit, la foi et le doute, en un mot l'existence. 7 minutes par jour de méditation, est une approche d'introduction à la méditation adaptée à la vie urbaine d'aujourd'hui. Ce n'est pas un manuel technique bien que la posture et les instructions méditatives ne manquent pas. Il ne s'agit pas non plus d'un ouvrage sur le bouddhisme zen, bien que, lorsqu'on parle sérieusement de méditation, les références et l'inspiration ne peuvent se passer de l'héritage bouddhique. Ce petit ouvrage est un compagnon de route. Un questionneur. Du sens profond du pourquoi méditer, jusqu'aux diverses expériences de la méditation même, et en passant par une posture qui opère un changement à 360° sur soi, sur le monde et sur l'existence, ici méditer devient une pratique de l'existence plus qu'un exercice de relaxation. Accessible et profond, léger et dense, pointu et simple, ce guide, investit tout d'abord sur la prise de conscience du grand « Que suis-je ? », puis analyse le but de l'existence, fait face au réel, crée les conditions d'épanouissement, et, par les liens de la pleine conscience et du lâcher-prise, amène le lecteur non pas à transformer sa vie, mais bien plus profondément à la rencontrer d'abord, puis l'appivoiser, se réconcilier avec elle et enfin, la vivre pleinement.

Réalisé par une dizaine de pratiquants et de connaisseurs du bouddhisme, cette synthèse présente une histoire socioculturelle, les traditions, la psychologie, les rapports avec la science, l'économie, la thérapie, la politique internationale ou encore l'enseignement de cette religion qui est en train de trouver sa place dans le paysage spirituel et culturel de l'Europe.

État des connaissances théoriques, empiriques et pratiques

Un art de vivre au quotidien, pour l'âcher prise et retrouver le bien-être dans sa vie - Pistes audio en téléchargement

La Méditation de pleine conscience

Au cœur de la méditation

Pratique de la méditation à chaque instant

Une philosophie de troisième rang, lire, penser, méditer

Dix pratiques thérapeutiques pour développer l'attention

À partir d'une présentation critique de plusieurs ouvrages susceptibles d'être choisis par des lecteurs non avertis, l'auteur se propose de donner des éléments pour pouvoir s'orienter au milieu de l'abondance éditoriale en matière de philosophie.

On le sait, la méditation, en plus d'accroître le bien-être, permet de devenir un meilleur être humain et d'avoir de meilleures relations avec les autres. Et si la méditation pouvait aussi accélérer le processus de guérison physique? L'esprit est son propre médecin propose des réponses à cette question que se posent de plus en plus des scientifiques du monde entier. En 2005, la conférence Mind and Life XIII a réuni autour du dalaï-lama, outre les auteurs, des psychologues, des chercheurs en neurosciences, des médecins, des philosophes et des physiciens qui ont répondu à cette question. Cet ouvrage décrit cette rencontre historique entre ce maître bouddhiste et les scientifiques, et établit enfin un pont entre la science moderne et les traditions bouddhistes. Présenté sous forme de dialogue, il nous révèle les preuves scientifiques des incroyables bienfaits de la méditation sur le corps et l'esprit, en plus de

nous proposer des astuces concrètes pour intégrer cette pratique à notre quotidien. Quels sont les véritables effets de la méditation basée sur la présence attentive? S'il existe des milliers de livres destinés au grand public sur ce sujet, peu d'ouvrages ont été rédigés dans le but de porter un regard critique sur une telle pratique. Des chercheurs et des intervenants répertorient les études empiriques les plus récentes, en font un bilan critique, rigoureux, cohérent et intelligible et proposent diverses pistes de recherche et d'intervention porteuses pour l'avenir.

« Quand la colère et le découragement surgissent en vous, soyez bienveillant envers vous-même et transformez vos émotions en énergies de guérison. » Être ce que l'on est, c'est le fort de l'esprit, c'est la santé, physique et mentale, c'est l'état d'intégrité. Quand nous sortons de notre nature, que nous sommes prisonniers de l'attachement, du désir et de l'agitation, nous trahissons cet esprit originel et nous sommes la proie des maladies corporelles, mentales, émotionnelles, et en général de la douleur notre état ordinaire, opposé à notre état naturel. Ainsi, il n'y a qu'un seul guérisseur véritable, et c'est l'esprit. Dans cet ouvrage inspirant sur l'art de guérir selon les préceptes bouddhistes, vous trouverez : - Un enseignement précieux sur la manière d'aborder les problèmes, de faire face aux peurs, à la colère et de traiter les maux physiques. - Des exercices de méditations efficaces permettant de gérer les émotions négatives par la respiration et la visualisation.

Découverte & pratique

Le Nouveau Manuel de méditation

Un retour aux origines de la méditation

Le coeur de la méditation dans le bouddhisme tibétain

Approches et pratiques actuelles

La Voie du non-attachement

Bouddhisme au quotidien

Vipassana, qui signifie « vue pénétrante » ou « vision profonde », accompagne la pratique de shamata, le calme mental. Cette méthode de méditation consiste à exercer la vigilance, ou la pleine conscience, sur tous les actes, à commencer par la respiration, mais aussi sur toutes les sensations, émotions et pensées. Il s'agit de noter mentalement ce qui se produit, sans jugement, au moment même où cela se produit. La méditation vipassana est ainsi un processus d'auto-purification par l'observation et la connaissance de soi. Elle fut enseignée par le Bouddha, mais sa pratique n'est en rien réservée aux bouddhistes, car sa portée est universelle, constituant une réponse aux interrogations fondamentales de l'être humain. Une pratique régulière permet de prendre du recul face à nos émotions, diminuant ainsi tensions intérieures et mal-être. Elle permet aussi de trouver en soi plus de paix et d'harmonie. Bien plus qu'une technique, il s'agit d'un état d'attention au moment présent, un art de vivre. Ce petit ouvrage, simple, clair et accessible à tous, présente le déroulement d'une retraite vipassana, retraite qui dure dix jours dans le silence, avec de nombreuses heures de méditation assise et marchée. L'auteure transmet les enseignements reçus du moine bouddhiste vénérable Antonio Satta, à l'Institut Vajra Yogini, dans le sud de la France, instructions que vous pouvez mettre en pratique chez vous, lorsque vous méditez. Enfin, elle partage, avec une pointe d'humour, quelques-uns de ses ressentis et impressions personnelles au fil de ces jours peu ordinaires. Embarquez pour ce voyage intérieur, dans la simplicité de l'instant présent, face à cet inconnu, votre esprit.

Exercices et contes pour entraîner l'esprit et développer l'altruisme. Laissez vous guider par Yupsi, le petit dragon, à travers cette initiation pour la méditation des enfants, dès 3 ans. Une introduction destinée aux parents permet de comprendre les multiples bénéfices de la méditation, dès le plus jeune âge. Des contes mettent en pratique l'apprentissage théorique et un test de mise en situation permet de voir l'évolution de la pensée de votre enfant et son ouverture aux autres et à l'altruisme. -Tendance de la méditation-Préface par Matthieu Ricard, personnalité internationale du bouddhisme.-1 CD avec des textes originaux.

Accessible aussi bien aux bouddhistes débutants que confirmés, cet ouvrage rassemble les enseignements de Sa Sainteté le dalaï-lama sur la pratique de méditation de la Grande Perfection. Préalables impératifs à cette activité bouddhiste, la compassion aimante et la sagesse occupent ici une place centrale. Grâce à une méthode précise et approfondie, le dalaï-lama explique en détail la façon de progresser, comment arrêter la prolifération des pensées pour atteindre l'esprit inné de claire lumière et maintenir avec lui un contact permanent.

Stress, angoisses, harcèlements, burn-out... Dans une économie très dure, l'être humain souffre et cherche des issues. La pleine conscience se propose comme une solution apaisante. Depuis quelques années, cette institution bouddhiste fait l'unanimité : chez les Verts, au Parlement européen, mais aussi au Congrès des États-Unis et à Davos, haut-lieu des élites financières. Tous ensemble pour méditer zen ? Élisabeth Martens, enseignante de pratiques de santé taoïstes, ne conteste pas leur efficacité, mais dénonce l'imposture de cette institution religieuse qui s'est discrètement liée aux pouvoirs et aux élites. Se résigner ou agir pour corriger les injustices ? Une véritable pleine conscience nécessite d'aller voir l'envers du décor. À PROPOS DE L'AUTEURE Élisabeth Martens - Biologiste, a passé trois ans en Chine pour étudier la médecine chinoise. Elle y retourne régulièrement pour des voyages d'étude. Enseignante et écrivaine, elle est l'auteure de plusieurs livres sur le bouddhisme et la pensée chinoise.

100 questions sur le bouddhisme Theravada

L'énergie de la prière
Pratique de la méditation profonde selon la tradition bouddhique
Ses applications dans le monde moderne
La prière
Toucher Le Coeur Du Sujet

Concevoir une pratique de la méditation envisagée en dehors des religions peut être une réponse à la crise de notre monde et à son manque de sens. Fort de son expérience et avec l'appui d'études traditionnelles et scientifiques récentes, le Dr Jacques Vigne nous explique comment des techniques simples d'assise, de respiration, de visualisation et de marche méditative peuvent nous aider à sortir de la confusion de nos vies en les rééquilibrant en profondeur. Méditer est indubitablement un remède puissant à notre chaos intérieur car cela nous relie à notre vrai Soi au-delà des facettes innombrables et éphémères de notre petit moi. Nous devons apprendre à lire nos émotions et tensions perturbatrices qui déforment notre perception de la réalité en revenant à notre corps. Il s'agit aussi de faire croître nos qualités positives : la méditation est en cela une véritable culture de l'esprit ! Elle permet de se relier plus sainement au réel, tout en approfondissant notre être. La relaxation et la méditation sont des pratiques à part entière en médecine, en psychothérapie et pour la prévention de la santé, la rééducation et le développement personnel, qui peuvent être une alternative aux traitements médicamenteux. Cet ouvrage, qui fait suite au livre Relaxation, expose les méthodes de relaxation et de méditation, souvent proches et complémentaires dans leurs indications, en développant les éléments médicaux, psychologiques et scientifiques justifiant leur intérêt en pratique psychothérapeutique. Hypnose, training autogène de Schultz, relaxation progressive de Jacobson, sophrologie, imagerie guidée, biofeedback, pleine conscience, yoga, Qi gong, et autres, sont autant de pratiques expliquées et illustrées dans cet ouvrage. Ces techniques conduisent à des états de détente, d'apaisement, de présence ou au contraire de détachement, de conscience modifiée ou de transcendance. Des cas concrets décrivent leurs applications dans de nombreux domaines et pour différentes personnes. Un module de relaxation et de pleine conscience (séance par séance) ainsi qu'une boîte à outils d'exercices complètent le livre. Des exercices audios, un « carnet de participant » et un module de yoga animé sont également disponibles en ligne, pour guider le lecteur dans la pratique des exercices proposés. Cet ouvrage s'adresse aux psychologues, thérapeutes, médecins et soignants (infirmières, kinésithérapeutes, sages-femmes...) ainsi qu'aux praticiens (sophrologues, hypnothérapeutes...), instructeurs de pleine conscience, et à toutes les personnes qui souhaitent se former pour élargir leur pratique. Aujourd'hui, les approches basées sur la pleine conscience fleurissent dans de nombreux domaines : médecine, psychologie, éducation, business... Si les bienfaits de la méditation de pleine conscience ne sont plus à prouver, la diversité de ses applications et son développement extraordinaire comportent certains risques de dérives ou de pertes de sens. C'est pour cette raison que Jon Kabat-Zinn et Mark Williams, pionniers en la matière, ont décidé de réunir une équipe de spécialistes internationaux dans les domaines de l'étude du bouddhisme et de la recherche scientifique. Ensemble, ils explorent les défis actuels pour rendre vivantes des vérités et des pratiques du dharma dans les contextes séculiers de la santé et de l'éducation. Proposant des contributions d'auteurs comme Mirabai Bush, Edel Maex, Saki Santorelli et Zindel Segal, Forces et bienfaits de la pleine conscience offre au lecteur un espace de réflexion où les enseignements de la sagesse, de l'histoire, de la science ou de la pratique se rencontrent.

La France est le pays occidental où le bouddhisme connaît le développement le plus spectaculaire depuis une trentaine d'années. Cette enquête menée auprès d'un millier de Français touchés par ce phénomène - la première d'une telle envergure en Occident - permet de répondre aux nombreuses questions posées par l'étonnante diffusion du bouddhisme au pays Clovis et de Voltaire. Combien de Français sont-ils véritablement concernés par cette vague et selon quelle intensité ? Pourquoi le sourire du Bouddha séduit-il de plus en plus nos concitoyens ? Cet engouement est-il une mode passagère ou un phénomène plus durable ? Assistons-nous à l'émergence d'un bouddhisme français ? Qui sont les adeptes les plus engagés dans la pratique de la méditation ? Quel est leur profil sociologique ? Quels bénéfices retirent-ils de la pratique du bouddhisme ? Le bouddhisme est-il pour eux davantage une philosophie, une voie spirituelle, une religion, un art de vivre ? Cette enquête aborde en profondeur la question des rapports du bouddhisme à la modernité occidentale et au christianisme, révélant en creux ce que beaucoup perçoivent comme les insuffisances d'une société purement mercantile et technologique, et celles d'une religion chrétienne essoufflée après deux mille ans d'histoire. Frédéric Lenoir, 37 ans, est docteur en sociologie et chercheur associé au Centre d'études interdisciplinaire du Fait religieux (ENESS). Il a co-dirigé l'Encyclopédie des religions (Bayard, 1997) et collabore à L'Express.

Forces et bienfaits de la pleine conscience

Des méditations pour une vie heureuse et pleine de sens

La présence attentive (mindfulness)

Le pouvoir de guérison de la méditation

supports de méditation de divinités

Écritures chrétiennes et autres religions (traduit de l'Anglais "True and Holy" par Agnes de Dreuzy)

La méditation Ajikan

Envie d'aller mieux, de changer quelque chose en vous ? Karma, impermanence, compassion, médiation : les principes de base de cette religion philosophique sont mis à la portée de tous. Basé sur des situations concrètes, le livre vous invite à mettre en pratique ces principes dans votre vie quotidienne. Vous pourrez apprendre à gérer vos difficultés avec davantage de recul et de sérénité : au travail, à la maison, en amour, en famille, seul, en compagnie. De précieuses clés pour être bien avec soi et les autres et mieux vivre au quotidien.

La question des re-naissances, de « la réincarnation », est abordée ici dans le cadre du bouddhisme de la tradition des Therā qui s'épanouit à Sri Lanka, en Thaïlande, au Myanmar, au Cambodge et au Laos. Cette étude repose sur un double postulat : d'une part le Bouddha fournit la réponse la plus claire et la plus complète à la question des re-naissances qui intrigue tant l'Occident ; d'autre part la question des re-naissances est l'une de celles qui permet le mieux de comprendre le bouddhisme. A l'encontre de certains courants contemporains qui s'attachent à donner du bouddhisme l'image d'une pure philosophie ou d'une simple psychologie, l'ouvrage démontre que la question des re-naissances se situe au cœur même du bouddhisme, qu'elle lui donne son sens, qu'elle justifie même son existence. Les enseignements du Bouddha constituant un tout, l'exploration de la question des re-naissances permet non seulement de répondre à une interrogation singulière mais également de parcourir la totalité du bouddhisme. Intégrant

1 000 citations du Canon pâli traduites par l'auteur, un index, un glossaire et une bibliographie commentée, Bouddhisme et renaissances se veut un ouvrage de référence.

100 questions... et bien plus encore de réponses sur le bouddhisme, en suivant la tradition Theravāda qui s'épanouit au Cambodge, au Laos, au Myanmar, à Sri Lanka et en Thaïlande. Le lecteur souhaitant s'initier aux spécificités de la tradition bouddhiste la plus ancienne, comme le voyageur et l'expatrié curieux de mieux comprendre l'univers imprégné de bouddhisme qui les entoure, trouveront ici, sous une forme simple, les réponses aux questions les plus fréquentes concernant le Bouddha, les principaux éléments de son enseignement, la vie monastique et les pratiques des fidèles, les techniques de méditation, les monuments et les fêtes, sans oublier les implications sociales et politiques contemporaines.

"Dans ce livre inédit, Fabrice Midal nous explique de manière concrète comment méditer ; il nous guide pas à pas et répond à toutes nos questions. Par une attention prêtée à nous-mêmes et au monde qui nous entoure, cette pratique nous permet d'appriivoiser nos parts d'ombre et de découvrir la véritable paix de l'esprit. Fabrice Midal nous prend par la main pour nous conduire à l'essentiel." À l'heure où, trop souvent, on instrumentalise la méditation, ce livre lui redonne sa juste place, sa vraie valeur, sa vocation ultime : élargir notre esprit, lutter contre l'égoïsme et devenir bon pour les autres. Alexandre Jollien. Fabrice Midal peint le paysage de la méditation. Il en dessine les contours, met de la lumière sur ses montagnes et ses rivières, et nous guide avec sûreté sur ses chemins vers un autre regard, un nouveau contact avec soi et le monde. Isabelle Filliozat. Tel un grand frère bienveillant, tel un explorateur expérimenté, Fabrice Midal prend le lecteur par la main pour l'accompagner dans la pratique de la méditation. Dr Rosenfeld. Vous pouvez compléter et mettre en pratique cette lecture en téléchargeant six méditations guidées par l'auteur.

Qu'ont-ils fait du bouddhisme ?

Essais - documents

Le grand geste libérateur

L'esprit est son propre médecin

Les richesses de la pleine conscience

La méditation zen - Guide pratique pour méditer jour après jour

Pratique de la méditation laïque

Au Japon, depuis 1200 ans, on pratique dans les temples bouddhistes de tradition ésotérique une forme de méditation, à l'origine strictement réservée aux moines. Il faudra en effet attendre le XXe Siècle pour que timidement, Ajikan, la méditation sur la lettre sanscrite "A", rompe avec son confinement monacal. L'introduction en France du bouddhisme zen, du bouddhisme tibétain, de la méditation Vipassana, etc. s'inscrit dans un courant continu initié à partir des années 1960. Ce mouvement témoigne d'un intérêt croissant pour l'art d'être heureux. L'influence des pratiques bouddhiques en général et de la méditation en particulier s'étend aujourd'hui aux TCC (Thérapies Cognitivo-Comportementales). La connaissance de notre monde intérieur s'enrichit chaque jour. Ce livre, le premier en langue française, a vocation de promouvoir la pensée du Mikkyô (méditation Ajikan), merveilleusement décrite dans la première partie de l'ouvrage. Il constitue en outre une précieuse et très pragmatique introduction à la pratique de la méditation sur la lettre sanscrite A, à laquelle la seconde partie du livre est consacrée.

La méditation

Demandez à Deepak - La méditation et la conscience supérieure