

# CAFE-PHILO à la Maison des Savoirs

## Méditation

### Citations et références de livres

#### 1. Citations classées par ordre alphabétique des auteurs.

1. **Alain** « *L'erreur propre aux artistes est de croire qu'ils trouveront mieux en méditant qu'en essayant [...] Ce qu'on voulait faire, c'est en le faisant qu'on le découvre.* »
2. **Bachelard** « *Au-dessus du sujet, au-delà de l'objet, la science moderne se fonde sur le projet. Dans la pensée scientifique, la méditation de l'objet par le sujet prend toujours la forme du projet.* »
3. **Balzac** « *Tout amour durable commence par de rêveuses méditations.* »
4. **Barratin** « *La contemplation nous fait oublier la terre, la méditation nous apprend à nous y conduire.* »
5. **Barthélemy** « *La vie, disait Socrate, ne doit être que la méditation de la mort.* »
6. **Céline** « *Que fait-on dans la rue, le plus souvent ? On rêve. C'est un des lieux les plus méditatifs de notre époque, c'est notre sanctuaire moderne, la Rue.* »
7. **Chateaubriand** « *Dans ces régions sauvages, l'âme se plaît à s'enfoncer dans un océan de forêts... à méditer au bord des lacs et des fleuves, et... à se trouver seule devant Dieu.* »
8. **Cioran** « *Souffrir signifie méditer sur une sensation de douleur; philosopher, méditer sur cette méditation.* »
9. **Comte-Sponville** « *La béatitude est le bonheur du sage, ou la sagesse elle-même comme bonheur. Son contenu est de joie, donc d'amour. Son objet est la vérité, donc tout. C'est l'amour vrai du vrai.* »
10. **d'Alembert** « *Ma tête fatiguée et presque épuisée par quarante ans de méditations profondes.* »
11. **Descartes** « *Mais qu'est-ce donc que je suis ? Une chose qui pense. Qu'est-ce qu'une chose qui pense ?* »
12. **Drieu la Rochelle** « *Ceux qui agissent, bâtissent et dépensent profitent des trésors accumulés par ceux qui rêvent, qui prient et qui amassent.* »
13. **Duhamel Georges** « *L'action ne remplace pas la méditation.* »
14. **Erasme** « *La philosophie est une méditation de la mort.* »
15. **Gandhi** « *Comment peut-on apprendre à se connaître soi-même ? Par la méditation, jamais, mais bien par l'action.* »
16. **Hesse** « *Les hommes vraiment grands de l'histoire universelle ou bien ont médité, ou bien ont trouvé sans s'en rendre compte la voie qui aboutit où nous mène la méditation.* »
17. **Hugo** « *La composition poétique résulte de deux phénomènes intellectuels, la méditation et l'inspiration. La méditation est une faculté ; l'inspiration est un don.* »
18. **Isocrate** « *Si tu aimes à apprendre, tu sauras beaucoup. Ce que tu sais, entretiens-le par des méditations; et ce que tu n'as point appris, acquiers-le par l'étude.* »
19. **Jacquard Albert** « *Plus nous sentons le besoin d'agir, plus nous devons nous efforcer à la réflexion. Plus nous sommes tentés par le confort de la méditation, plus nous devons nous lancer dans l'action.* »
20. **Krisnamurti** « *La méditation est l'art majeur de l'être humain.* »
21. **Kundera** « *Le roman est une méditation sur l'existence vue au travers de personnages imaginaires.* »
22. **Lao-Tseu** « *Si quelqu'un t'a offensé, ne cherche pas à te venger. Assieds-toi au bord de la rivière et bientôt tu verras passer son cadavre.* »
23. **Malraux** « *Il y avait dans sa voix, de même que dans son regard, quelque chose d'absent - comme s'il eût craint d'être engagé par ses paroles, ou si ce qu'il allait dire l'eût à peine distrait d'une méditation.* »
24. **Marc-Aurèle** « *En te levant le matin, rappelle-toi combien précieux est le privilège de vivre, de respirer, d'être heureux.* »
25. **Matthieu Ricard** « *Chacun d'entre nous dispose du potentiel nécessaire pour s'affranchir des états mentaux qui entretiennent nos souffrances et celles des autres, pour trouver la paix intérieure et pour contribuer au bien des êtres.* »
26. **Maurois** « *L'homme qui médite sur lui même trouvera toujours mille raisons d'être malheureux.* »
27. **Menuhin Yehudi** « *Il n'est pas nécessaire de méditer au nom de Jésus, de Bouddha ou de qui que ce soit. Il suffit de méditer, tout simplement. Méditer.* »
28. **Miller** « *L'avenir du monde, je le laisse aux méditations des philosophes et des visionnaires. La seule chose à laquelle nous ayons vraiment droit, c'est le présent; mais rares sont ceux d'entre nous qui le vivent jamais.* »
29. **Montaigne** « *La préméditation de la mort est préméditation de la liberté. Qui a appris à mourir, il a désappris à servir.* »
30. **Morand** « *L'oisiveté exige tout autant de vertus que le travail: il y faut la culture de l'esprit, de l'âme et des yeux, le goût de la méditation et du rêve, la sérénité ...* »

## CAFE-PHILO à la Maison des Savoirs

### Méditation

#### Citations et références de livres

31. **Nietzsche** « *La méditation a perdu toute sa dignité de forme; on a tourné en ridicule le cérémonial et l'attitude solennelle de celui qui réfléchit, et l'on ne tolérerait plus un homme sage du vieux style.* »
32. **Pascal** « *La méditation c'est une conscience claire de tout événement, un souffle apaisé, un accord avec le monde.* »
33. **Pavie** « *Chaque tentative de méditation philosophique est un acte philosophique menant vers une sagesse permettant un mieux vivre* »
34. **Pavie** « *La méditation philosophique relève de deux axes : elle est la mise en pensée des théories en vue d'un passage à l'acte, ou bien la mise en perspective d'actes réalisés dans la pensée* »
35. **Pennac** « *On croit qu'on amène son chien pisser midi et soir. Grave erreur : ce sont les chiens qui nous invitent deux fois par jour à la méditation.* »
36. **Proverbe russe** « *Le sage médite encore, le fou a terminé l'affaire.* »
37. **Rivarol** « *Les gens bornés aiment le mouvement, il n'y a que les hommes exercés à la méditation qui aiment le silence et le repos.* »
38. **Rondelet** « *Il faut savoir s'arrêter à temps, et, au moment propice, substituer l'action à la méditation.* »
39. **Rousseau** « *J'ose presque assurer que l'état de réflexion est un état contre nature, et que l'homme qui médite est un animal dépravé.* »
40. **Sales (de) Jean-François** « *Une demi-heure de méditation est essentielle sauf quand on est très occupé. Alors une heure est nécessaire.* »
41. **Sertillanges** « *Ne pas avoir le temps de méditer, c'est n'avoir pas le temps de regarder son chemin, tout occupé à sa marche.* »
42. **Spinoza** « *La béatitude est l'état normal de l'âme dont nous ne sommes séparés que par nos illusions et nos mensonges. Elle n'est pas la récompense de la vertu, mais la vertu elle-même.* »
43. **Suzuki** « *Comment définir la méditation ? Comme la sagesse à la recherche de la sagesse.* »
44. **Valéry** « *Un homme absorbé dans la plus profonde méditation. Son visage est vide, rien n'est écrit par ses traits. Comment peut-on être si loin de ce que l'on a de plus près ?* »
45. **Vinci (de) Léonard** « *Par la méditation, réaliser combien l'être humain pense à l'inutile, combien l'esprit de l'homme est désordonné.* »
46. **Voltaire** « *Plus on a médité, plus on est en état d'affirmer qu'on ne sait rien.* »



#### 2. Livres disponibles à la Maison des Savoirs :

- ◆ **L'art de la méditation** : pourquoi méditer ? sur quoi ? comment ? / **Matthieu Ricard**. - NIL, 2008  
294 RIC(\*)
- ◆ **Calme et attentif comme une grenouille** : la méditation pour les enfants avec leurs parents / **Eline Snel**.  
- Les Arènes, 2012  
155.4 SNE
- ◆ **Cinq méditations sur la beauté** / **François Cheng**. - Albin Michel, 2006  
111 CHE
- ◆ **Comment je suis redevenu chrétien** / **Jean-Claude Guillebaud**. - Albin Michel, 2007  
230 GUI
- ◆ **Le livre de la méditation et de la vie** / **J. Krishnamurti**. - LGF, 2008  
181 KRI
- ◆ **Méditations métaphysiques ; Objections et réponses** : suivies de quatre lettres / **René Descartes**. -  
Flammarion, 1997  
190 DES
- ◆ **Méditer au quotidien** : une pratique simple du bouddhisme / **Vénérable Hénépola Gunaratana**. -  
Marabout, 2007  
294 GUN
- ◆ **Méditer, jour après jour** : 25 leçons pour vivre en pleine conscience / **Christophe André**. -  
l'Iconoclaste, 2011  
155.6 AND
- ◆ **Méditer pour ne plus déprimer** : la pleine conscience, une méthode pour vivre mieux / **Mark Williams**,  
**John Teasdale**, **Zindel Segal**, **Jon Kabat-Zinn**. - O. Jacob, 2009  
150 WIL
- ◆ **La solution intérieure** : vers une nouvelle médecine du corps et de l'esprit / **Thierry Janssen**. - Fayard,  
2006  
615.8 JAN

(\*) Index de classement des livres de la MDS afin de faciliter les recherches.

[rose-marie.rigal@ville-agde.fr](mailto:rose-marie.rigal@ville-agde.fr) / [jpcolin@cafe-philu.eu](mailto:jpcolin@cafe-philu.eu)

Les documents du « Café-Philu agathois » peuvent être consultés sur : <http://www.cafe-philu.eu/>