

# GEO **NOUVEAU** EXTRA

FÉVRIER-AVRIL 2015

N°1

## LA MÉDITATION

*Lâcher prise, paix intérieure,  
sagesse... De l'héritage des civilisations  
à la pratique aujourd'hui*

### REPORTAGE

En Inde, dans  
la ville mère  
du yoga

### VÉCU

«Ma retraite  
en silence chez  
les moines»

### VOYAGE

Au Népal, les  
hauts lieux de  
la méditation

### GUIDE

Les différentes  
pratiques. Nos  
bonnes adresses

### ART

La maîtrise du  
temps vue par  
les peintres

### SCIENCES

Ce que  
les chercheurs  
nous disent

### HISTOIRE

La première  
bouddhiste de  
l'Occident

### ENTRETIEN

«Vers  
une spiritualité  
sans religion»



**ET AUSSI... ALLEMAGNE : QUAND LES USINES DE LA RUHR DEVIENNENT DES MUSÉES**



# Pour prolonger le

Trouver un dojo pour s'initier au zen, se mettre au yoga, faire une retraite

## DU YOGA EN INDE

### ■ UN ASHRAM À RISHIKESH (voir notre article page 34)

Pour ceux qui ont peur de se perdre dans le grand bazar spirituel de Rishikesh, voici une adresse sûre : le Patanjala Yoga Kendra qui, depuis son ouverture en 1993, fait figure de référence. On y dispense un yoga fondé sur les préceptes du maître B.K.S. Iyengar, et centré sur les asanas (postures). Les débutants sont les bienvenus, mais certaines sessions sont destinées à des pratiquants justifiant d'au moins deux ans d'expérience. Le centre dispose d'un ashram, le Omkarananda, où l'on trouvera des chambres assez confortables pour oublier ses courbatures.

**Contact :** pour les cours de yoga et l'hébergement : [iyengaryoga.in](http://iyengaryoga.in)

### ■ SUR L'AUTRE RIVE DU GANGE

Au Tattvaa Yoga Shala, une autre référence, la discipline qu'y enseigne Kamal Singh, un natif de Rishikesh, est l'ash-tanga, un yoga très dynamique qui requiert souplesse et bonne condition physique. Le néophyte s'orientera plutôt vers le style Mysore, qui a l'avantage de s'ajuster aux attentes de chacun.

**Contact :** [tattvaayoga.com](http://tattvaayoga.com)

## DU CÔTÉ DE L'ISLAM

### ■ S'INITIER AU SOUFISME (voir page 26)

Si l'on désire étudier cette branche ésotérique de l'islam, il faudra trouver un maître. Mais pour ceux qui veulent simplement étancher leur curiosité, il y a l'Association internationale soufie Alawiyya. Son guide spirituel, le cheikh Bentounès, ouvre ses portes à tous. En France, elle organise conférences, séminaires et événements culturels.

**Contact :** [aisa-net.com](http://aisa-net.com)

### ■ UN FESTIVAL À NE PAS RATER

Créé il y a neuf ans, à Fès, cet événement s'est imposé comme le plus prestigieux rassemblement «grand public» dédié au soufisme. Son écrin : les jardins andalous du palais Batha, l'un des plus beaux riads de cette ville marocaine qui fut jadis la capitale de la civilisation arabo-musulmane. Le programme est riche et déroule, sur une semaine, lectures de poèmes et de grands textes philosophiques, et tables rondes sur le soufisme d'hier ou d'aujourd'hui. Tous les soirs, un concert de musique sacrée et un *sama*, cette fameuse cérémonie rituelle où se mêlent les chants invocatoires et les danses des derviches.

**Contact :** Du 18 au 25 avril 2015.

Renseignements sur [festivalculture.soufie.com](http://festivalculture.soufie.com)

## UN DÉTOUR PAR LES ARTS

### ■ UN SÉMINAIRE POUR APPRIVOISER LE TEMPS (voir page 48)

Mails, téléphone, textos, tweets... «L'homme pressé du XX<sup>e</sup> siècle a donné naissance à "l'homme instant" du XXI<sup>e</sup>», dit Christine Cayol, directrice du cabinet de conseil Synthesis. Cet être-là – nous ? – n'est plus en action mais en réaction. Il perd du temps, de l'énergie physique et mentale. Le temps devient son ennemi. Comment arrêter de lutter contre lui et en refaire un allié ? Comment réapprendre le temps de voir, de réfléchir, de traiter une information... ? Christine Cayol explore ces questions via – et c'est ce qui fait l'intérêt de ses séminaires – un détour par les arts... Mais également par les neurosciences, avec l'appui de Jean-Daniel Rémond, psychologue et biologiste. On ne perd vraiment pas son temps...

**Contact :** [synthesis.fr](http://synthesis.fr). Tél : 01 44 01 09 11.

## VOUS AVEZ DIT DÉSINTOX ?

### ■ EN VERSION CALIFORNIENNE (voir page 58)

Dans le comté de Mendocino, au nord de San Francisco, le Shambhala Ranch, a fait de la *Digital Detox* sa spécialité. La chambre, au charme rustique, se loue à partir de 100 dollars la nuit. Beaucoup plus luxueux, le Post Ranch Inn, sur les falaises de Big Sur, propose des suites design avec vue sur le Pacifique. Pas de télé ni de Wifi, mais un jacuzzi et un télescope pour remplacer les ordinateurs.

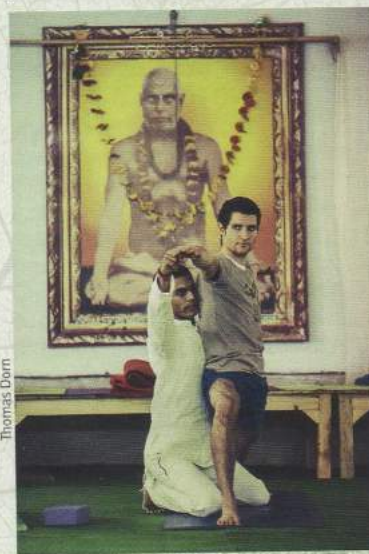
**Contact :** [shambharanch.com](http://shambharanch.com) et [postranchinn.com](http://postranchinn.com)

### ■ EN VERSION FRANÇAISE

Au château La Gravière, près de Bordeaux, vous troquerez votre smartphone contre un nécessaire d'écriture et des livres papier. Et à l'hôtel spa Les Célestins de Vichy, vous oublierez votre gadgets numériques grâce à des séances de sophrologie.

**Contact :** [chateaulagraviere.com](http://chateaulagraviere.com) et [vichy-spa-hotel.fr](http://vichy-spa-hotel.fr)

Le Patanjala Yoga Kendra, en Inde, fait partie de nos coups de cœur.



Thomas Dorm



# voyage intérieur

chez les moines... Voici les conseils de nos reporters pour franchir le pas.

## RETRAITES SPIRITUELLES

### ■ SUR L'ÎLE SAINT-HONORAT (voir page 96)

Pour partager la vie silencieuse des moines de l'abbaye de Lérins, il suffit de réserver, au moins deux mois à l'avance, l'une des trente places mises à disposition, toute l'année, pour les retraitsants. Au monastère, le séjour devra durer un minimum de deux nuits, et ne pourra excéder une semaine.

**Contact :** écrire au frère hôtelier sur [hotellerie@abbayedelerins.com](mailto:hotellerie@abbayedelerins.com) ou réserver par téléphone 04 92 99 54 20.

### ■ PARMIS LES MOINES CISTERCIENS

Sur le massif des Bauges (Savoie), à 900 mètres d'altitude, cette abbaye, fondée en 1132, héberge une trentaine de moines cisterciens. En dehors des sept offices quotidiens, les religieux troquent leur robe et capuchon blanc contre une blouse de travail, pour confectionner un fromage au lait de vache tendre et moelleux. Les retraitsants peuvent, s'ils le veulent, mettre la main à la pâte. Frais d'hébergement à la discrétion du visiteur.

**Contact :** réserver auprès du frère hôtelier, du mardi au samedi, entre 10 h et 11 h 30, au 04 79 31 15 50.

### ■ DANS LES MÉANDRES DE L'AULNE

A Landevennec, sur une presqu'île isolée, à l'embouchure de l'Aulne, il n'y a rien d'autre à faire que de se promener, contempler la nature et lire. Une communauté de bénédictins y a investi les bâtiments récents de l'abbaye de Saint-Guénolé. Les ruines de l'ancien monastère se dressent, juste à côté, enchevêtrément de piliers romans, de sépultures carolingiennes et de statues rongées par les lichens et les embruns.

**Contact :** 02 98 27 37 53 ou [accueil.landevennec@orange.fr](mailto:accueil.landevennec@orange.fr)



A Lérins, la vie est rythmée par les offices religieux auxquels sont conviés les retraitsants.

## LE ZEN EN FRANCE

### ■ L'ART DU LÂCHER PRISE (voir page 106)

Pratiquer le zen, ne veut pas dire s'isoler automatiquement. Au contraire, la branche principale du bouddhisme zen, l'école Soto, met l'accent sur un ensemble de pratiques collectives : cérémonies d'offrandes, repas en commun, méditations en groupe... Exactement la philosophie que partage le dojo du Châtelet, en plein centre de Paris.

**Contact :** [associationzensotoparis.fr](http://associationzensotoparis.fr)

### ■ UN ANNUAIRE DE RÉFÉRENCE

Vous voulez vous y mettre, mais vous ne savez pas où aller ? L'association Zen internationale, fondée par le maître Taisen Deshimaru lui-même, regroupe dans son annuaire plusieurs centaines de lieux de pratiques, en France et en Europe : temples, dojos, centres, écoles... Il y a nécessairement une adresse près de chez vous.

**Contact :** [www.zen-azi.org](http://www.zen-azi.org)

## ET AUSSI...

### ■ LE YOGA... MAIS EN PLEIN AIR

Pourquoi s'enfermer dans une salle, fût-elle «zen», pour pratiquer le yoga, la respiration, la méditation ? Peggy Ménager, professeur de hatha-yoga, installée à Fégréac, près de Redon (Loire-Atlantique), a développé un concept, qu'elle a baptisé «YogiWalkie», le yoga en marchant : des parcours en forêt, une heure ou deux, où elle vous enseigne des exercices de respiration, de relaxation, de marche tout simplement. On y apprend à respirer correctement, à retrouver un bon ancrage au sol, une bonne façon de marcher (des gestes simples que nous avons oubliés à force de fouler, en chaussures, des parquets et du béton). On a testé. On a adoré apprendre à bailler volontairement, à embrasser des arbres aussi... Vous riez ? Essayez.

**Contact :** [beyogiwalkie.com](http://beyogiwalkie.com) et page Facebook YogiWalkie.