

INITIATION

La méditation pour les nuls

Je médite jour après jour, ce sont vingt-cinq leçons courtes, claires et pratiques, par lesquelles Christophe André initie le néophyte à la pratique de la méditation de pleine conscience.



Après l'immense succès de sa première édition, Christophe André publie une version de poche de son *Petit manuel pour vivre en pleine conscience*. Même augmenté d'un cahier d'exercices pratiques, ce format ne prend pas beaucoup de place afin d'être emporté plus facilement, car c'est un livre qu'il est bon d'avoir toujours à portée de main. Christophe André, psychiatre, pratique la méditation de pleine conscience depuis plus de dix ans et il explique combien cette technique est accessible à tous. La méditation n'est pas la dernière forme de thérapie personnelle à la mode, même si elle peut aider à mieux vivre. Ce n'est pas non plus une façon de se replier sur soi pour se couper du monde, c'est au contraire une manière différente de rejoindre le monde. Ses

effets positifs ont d'ailleurs été validés par la science. La méthode est toute simple, même s'il faut toute une vie pour la maîtriser, et Christophe André en explique la progression, pas à pas.

CONTEMPLER LA BANALITÉ

Les huit premières leçons enseignent la technique. Il s'agit d'apprendre à se centrer sur l'instant présent, en s'arrêtant pour calmer l'agitation en soi et autour de soi. « *Se rendre régulièrement présent à la richesse de nos instants de vie, c'est vivre davantage* », écrit-il. Pour y parvenir, il faut « *s'arrêter et observer, les yeux fermés, ce qui se passe en nous (la respiration, les sensations corporelles, le flot incessant de pensées) et autour de nous (les sons, les odeurs). Observer sans juger, sans attendre quelque chose de particulier, sans rejeter, mais*

aussi sans s'accrocher à ce qui passe par l'esprit. C'est l'essence même de la méditation de pleine conscience. »

Les leçons suivantes montrent que cette pratique peut déboucher sur une philosophie de la vie quotidienne qui invite à ouvrir les yeux sur ce que l'on ne regarde plus, sur l'ordinaire qui nous entoure, pour en découvrir les subtilités oubliées ou ignorées. Cette mystique apaisante qui invite à contempler la banalité fait de celui qui s'y adonne un être vivant et conscient.

TROUVER L'ÉQUILIBRE

Face à une contrariété, prendre le temps de respirer, d'observer l'effet que ces agacements quotidiens ont sur le mental et l'accepter, voilà ce qu'apprend la méditation. Ce ne sera pas un remède miracle ni une panacée universelle, mais un moyen de vivre autrement l'épreuve, d'affronter la souffrance et de construire la paix dans son esprit. C'est pourquoi cette technique est aussi utilisée en thérapie pour apprendre à déjouer les pièges des obsessions et des ruminations. La méditation renonce à expulser les pensées douloureuses, et invite plutôt à les diluer dans une conscience qui s'élargit et qui s'ouvre à tout le reste de ce qui se vit dans l'instant présent. La pratique régulière de la méditation, surtout par temps calme, permet ainsi d'acquérir quelques réflexes qui aideront à traverser autrement les moments de tempête.

Jean BAUWIN

DES LIVRES MOINS CHERS À L'appel

Commandez les livres que nous présentons avec 10% de réduction.

Remplissez ce bon et renvoyez-le à L'appel Livres, rue du Beau-Mur 45, 4030 Liège, ou faxez-le au 04.341.10.04.

Les livres vous seront adressés dans les quinze jours accompagnés d'un bulletin de versement.

Nouveau : Vous pouvez également commander un livre via notre site internet :

www.magazine-appel.be onglet : **Commandez un livre à L'appel**

Attention : nous ne pourrions fournir que les ouvrages mentionnés « **Prix -10%** ».

Je commande les livres suivants :

..... €

..... €

..... €

Total de la commande + frais de port : €

Nom : Prénom :

Rue : N° :

Code Postal : Localité :

Tél. : E-mail :

Date : Signature :

Christophe ANDRÉ, *Je médite jour après jour*, Paris, L'Iconoclaste, 2015. Prix : 14,90 € -10% = 13,41 €.

Christophe ANDRÉ, *Méditer jour après jour*, Paris, L'Iconoclaste, 2011. Cette première édition toujours disponible propose un C.D. de 10 méditations guidées par la voix de l'auteur. Prix : 24,90 € -10% = 22,41 €.