



LETTRE DE LA [SOURCE NOUVELLE](#) N° 182
Septembre-Octobre 2014

**«Comment la méditation a changé
ma vie.....
... et pourrait bien changer la vôtre ! »**

de Jeanne Siaud-Facchin
(Ed. Odile Jacob)

C'est un livre-témoignage professionnel et personnel (l'auteur est psychologue ; au cours d'un voyage aux Philippines, elle participe à un groupe de méditation, sans explications, mais en vivant le silence.)

C'est quoi, la méditation ? pourquoi méditer ? comment dois-je faire ?... Méditez, vous comprendrez ! C'est elle qui raconte.

- Au tout début était le souffle, il fallait toucher le vital, donc invitation à respirer. Puis mettre la pensée sur pause, s'adresser aux cinq sens. Tout le corps participe ; on se centre sur l'instant, le moment présent ; partir vers soi-même, vers ma personnalité qui me faisait souvent peur, s'accepter ; rien n'est définitif, tout passe, fluide, souple, flexible vers une autre action, temps dilaté qui nous montre l'éternité ; savoir ce que l'on vit, ... conscience à plusieurs niveaux.

- La méditation, ça se vit, ça ne s'explique pas :
 - = un focus dirigé vers soi-même
 - = technique où la conscience est sans parole
 - = pratique qui nous anime de la tête aux pieds
 - = être libre de penser et d'agir
 - = se réaliser avec le monde
 - = être juste là

- C'est un processus en 4 étapes : se poser - ressentir - observer - laisser-être. Le corps est l'instrument de la méditation. Il faudra oublier tout ce que vous croyez savoir, lâcher prise.

S'agit-il d'une pratique spirituelle ? spirituel est ce qui relie le corps et l'esprit ; cela transforme sa relation au monde : mot juste - comportement juste - l'émotion juste. Est-ce une expérience mystique ? en tout cas, c'est très impressionnant pour celui qui la vit. C'est bon pour la santé, la maladie, la douleur, le stress ; on fait des réserves de bonheur. Tout le monde peut-il méditer ? les enfants aussi ? est-ce que ce

sera enseigné à l'école ? La méditation va plus loin qu'une thérapie, elle nous rend autonomes.

- C'est un témoignage à lire, relire, vivre, revivre ... dans le tourbillon de la vie dans notre société et dans notre monde où l'homme court, court. Méditer au travail ? Méditer en couple ?

On ne peut pas résumer ce livre, mais faire comme elle une pratique personnelle, un apprentissage humble et qui ne s'oublie pas. Il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises façons de méditer ; prendre du temps : urgent ou important ? Croire à la méditation, seul ou en groupe... à vous de démarrer !

P.S. * L'auteur anime des groupes thérapeutiques à Paris et Marseille.

* Autre livre qui complète aisément celui-ci : « 10 mn par jour pour méditer » de Thierry Thouvenot (également aux éditions France-Loisirs). L'auteur a 20 ans de pratique il propose des ateliers réguliers, avec des pratiques applicables dans la vie quotidienne. Son livre est conçu sur le principe de micro-méditations, guide toute l'année, accessible à tous.

Charlotte SCHWALLER

Pour chercher Dieu, veille et prie. Si tu penses ne pas savoir prier, vas-tu y renoncer pour autant? Tiens-toi devant Lui sans paroles. Et, si tu le peux, parle au Christ Jésus tout simplement, tout humblement. Un seul mot suffit, surtout s'il monte de tes profondeurs. Priant, tu te surprendras parfois à dire : «Ma pensée s'égare, mon cœur s'éparpille ». L'Évangile te répond: « Dieu est plus grand que ton cœur». À tout moment, "abandonne-toi de corps et d'esprit. Confie-lui tout ce qui te charge. Ose lui dire : « Donne -moi de me donner ». Avec d'autres, chante-le jusqu'à découvrir le désir de Dieu.

Frère Roger (Taizé)