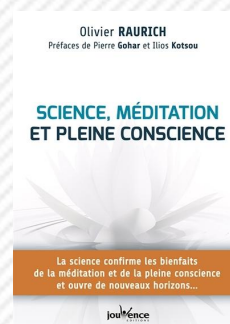




Science, méditation et pleine conscience : la science confirme les bienfaits de la méditation et de la pleine conscience et ouvre de nouveaux horizons...

GENCOD : 9782889118113



PASSAGE CHOISI

Le projet de ce livre

«Un être humain est une partie d'un tout que nous appelons univers, partie limitée dans le temps et l'espace. Il s'expérimente lui-même, ses pensées et ses émotions comme séparées du reste, une illusion d'optique de la conscience. Cette illusion est une prison pour nous, nous restreignant à nos désirs personnels et à l'affection de quelques personnes près de nous. Notre tâche doit être de nous libérer nous-mêmes de cette prison en étendant notre cercle de compassion pour embrasser toutes créatures vivantes et la nature entière dans sa beauté.»

Albert Einstein

En quelques mots

- ° Parcourir le demi-siècle d'histoire récente marqué par l'émergence de la méditation en Occident à la faveur du dialogue avec les scientifiques.
- ° Parcourir les résultats des neurosciences et de la médecine sur les bienfaits cognitifs et cliniques de la méditation.
- ° Comprendre comment, associée à la psychologie cognitive, la méditation peut nous libérer

de l'emprise des pensées automatiques et des schémas mentaux.

- ° Aborder le problème de la réduction de la conscience à l'activité cérébrale.
- ° Parcourir les différents niveaux de la méditation, comprendre ses pièges et sa dimension véritable.
- ° Découvrir, dans un langage simple et accessible à tous, les principaux messages de la relativité, de la physique quantique et de la théorie du chaos, et leur lien avec l'expérience méditative.
- ° Réaliser directement le pouvoir de libération psychique insoupçonné de la méditation.
- ° Voir pourquoi la méditation, loin d'être à finalité purement individuelle, est cruciale pour l'évolution sociétale en vue de la paix et de l'harmonie mondiale.

Guide de lecture

Pour faciliter votre lecture, vous trouverez des encadrés mettant en valeur les idées phares de l'ouvrage, et en petits caractères le développement de théories scientifiques pour aller plus loin !

Il y a une trentaine d'années en France, parler de méditation à des universitaires, des médecins, des enseignants ou des chefs d'entreprise était une des meilleures façons de passer pour un doux rêveur ou un mystique illuminé ; bref, de s'exclure une bonne fois du cercle des intellectuels sérieux et des gestionnaires responsables de la cité. Lorsque j'ai tenté de faire part de ma démarche méditative à mes camarades mathématiciens dans les années 1980, j'ai vite compris le fossé qui séparait les deux mondes !

En l'espace de trois décennies, la révolution culturelle est impressionnante. La méditation fait l'objet d'un diplôme universitaire en médecine ; elle est enseignée dans certaines grandes écoles et universités scientifiques et commerciales, et pratiquée par nombre de dirigeants d'entreprise. On voit poindre le moment où le rapport pourrait s'inverser, et où, sous peine de passer pour conservateur et immobiliste, il sera peut-être de bon ton de laisser entendre qu'on s'y connaît en méditation et qu'on l'intègre au niveau personnel ou professionnel !

Mais s'y connaît-on vraiment ? La méditation, victime de son essor médiatique excessif, a été parfois dévoyée ces dernières décennies en Occident. La «zénitude» vantée par tel magazine de mode, de psychologie ou d'affaires n'a plus grand-chose à voir avec l'esprit de

Dogen, le fondateur de l'école japonaise Zen Sôtô du XIIIe siècle.

(...)

INTERVIEW DÉCALÉE

1) Qui êtes-vous ? !

Je suis un homme qui essaye de mieux comprendre et de mieux aimer.

2) Quel est le thème central de ce livre ?

La science et la méditation se rejoignent pour nous faire progresser sur le chemin de la connaissance et de la liberté intérieure.

3) Si vous deviez mettre en avant une phrase de ce livre, laquelle choisiriez-vous ?

Science et méditation : vers une libération psychique insoupçonnée.

4) Si ce livre était une musique, quelle serait-elle ?

Les 4 saisons de Vivaldi

5) Qu'aimeriez-vous partager avec vos lecteurs en priorité ?

Une compréhension à la fois simple et profonde des horizons que nous ouvrent la science et la méditation.

6) Avez-vous des rituels d'écrivain ? (Choix du lieu, de l'horaire, d'une musique de fond) ?

J'écris en Provence, dans une belle lumière, devant un paysage inspirant, en silence

7) Comment vous vient l'inspiration ?

Lorsque je suis stimulé par de belles rencontres ou de bons moments, surtout dans la nature.

8) Comment l'écriture est-elle entrée dans votre vie ? Vous êtes-vous dit enfant ou adolescent «un jour j'écrirai des livres» ?

Jamais je n'avais pensé écrire. J'ai commencé lorsque j'ai senti que j'avais quelque chose à

dire qui pouvait peut être faire du bien aux gens, au monde.

9) Vous souvenez-vous de vos premiers chocs littéraires (en tant que lecteur) ?

Deux grands chocs :

A l'adolescence : Voyage au Centre de la Terre

Ensuite : Les misérables

10) Savez-vous à quoi servent les écrivains ? !

Pour les meilleurs d'entre eux : A nous transmettre un peu de leur âme pour nous élever.

EN SAVOIR PLUS SUR CE LIVRE

Consultez la fiche complète de ce livre sur PassageDuLivre.com

Commandez ce livre sur Fnac.com