



FACILE

Tout le monde peut méditer Martin Aylward

Pourquoi méditer ?
Pour apaiser son stress,
se recentrer, souffler...
À chacun son but et son
chemin, parfois jalonné
de surprises. Comment
s'y mettre ? Pourquoi
faut-il apprendre
à respirer ? En quoi la
posture est-elle
importante ? Que faire
quand l'ennui ou
le découragement nous
guettent ? Martin
Aylward, Britannique
surdoué qui a inventé
l'application de méditation
Mind et ouvert un centre
en France, revient sur les
fondamentaux et propose
exercices et conseils.
« La méditation, écrit-il,
c'est l'affaire de tous,
car nous sommes des
êtres conscients, avec
des capacités mentales
extraordinaires uniques. »
Prêt pour une vie plus
légère et plus libre ? Ce
livre nous accompagne,
tel un professeur
bienveillant. A.B.
Les Arènes, 230 p., 19,90 €.