



MÉDITER

Une médecine des âmes

COLLECTIF
Sous la direction d'Aurélié GODEFROY
Préface de Marc de SMEDT

En librairie le 4 janvier 2018

LE LIVRE

Dans un environnement de plus en plus survolté et anxigène, où le sens de ce que nous faisons se perd dans la multiplicité des informations et la pression croissante, l'acte de méditer, ne fut-ce que quelques minutes, permet de retrouver un calme intérieur et un espace salvateur. D'autant que, affranchie de la religiosité et forte des études scientifiques qui prouvent ses bienfaits, la méditation peut se concentrer aujourd'hui sur le mieux-être et la recherche personnelle, et que sa pratique sert également à équilibrer la santé, la fatigue, les dépressions, les phobies et addictions diverses...

Ce livre, qui réunit spécialistes, religieux, médecins et chercheurs, est un voyage riche d'enseignements, un parcours où la recherche de l'intériorité se mêle à la vie quotidienne. Car soigner notre mal-être permet de nous montrer meilleur pour autrui comme le prouvent, avec efficacité et empathie, les nombreux témoignages réunis ici au fil des rencontres d'Aurélié Godefroy : Christophe André, Jean-Gérard Bloch, Daniel Chevassut, Thierry Janssen, Matthieu Ricard, Fabrice Midal et Frédéric Lenoir.

L'AUTEUR

Journaliste, animatrice et écrivain, **Aurélié Godefroy** présente Sagesses bouddhistes sur France 2 et collabore au « Monde des Religions » ainsi qu'aux revues « Sens et santé », « Ultraïa ! ». Elle est l'auteur de *Rites et fêtes du catholicisme* (Plon), *Le soufisme* (Avant-Propos), *Les religions, le sexe et nous* (Calmann-Lévy), *Sur les chemins de l'harmonie* (Larousse). Que ce soit au Théâtre du Palais Royal, au Collège des Bernardins, ou dans différents festivals comme « Sisterhood in health », « La bio dans les étoiles » ou « le salon zen », elle intervient également sur tous les sujets liés au développement personnel, la spiritualité, le yoga et la méditation.

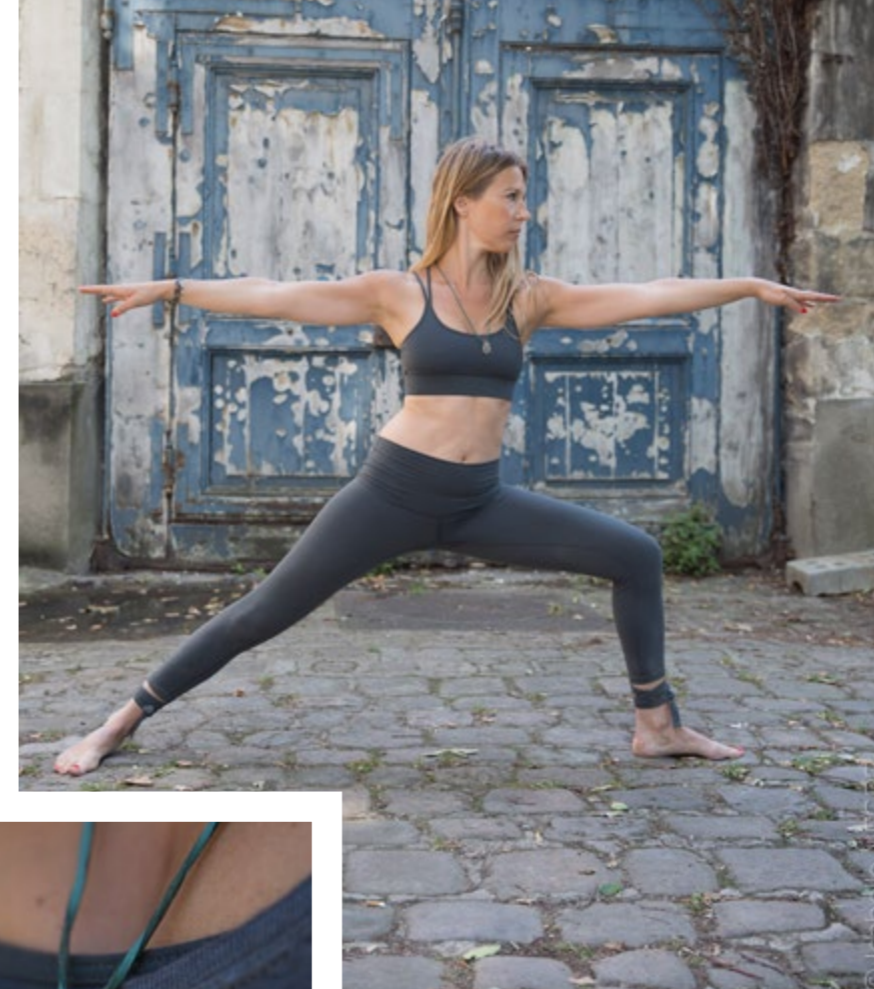
Frédérique Pons ☎ 01 42 79 10 93 / 10 02
[**frederique.pons@albin-michel.fr**](mailto:frederique.pons@albin-michel.fr)

« C'est venu dans ma vie sans effort »

Passionnée par l'Égypte ancienne depuis son plus jeune âge, la présentatrice de *Sagesses Bouddhistes*, AURÉLIE GODEFROY, a toujours été intéressée par les différentes traditions spirituelles et religieuses, sans appartenir à aucune. Derrière une apparence posée, elle cache une personnalité volcanique qu'elle canalise grâce à une pratique assidue du yoga et de la méditation.



PROPOS RECUEILLIS PAR Céline Dupuy
PHOTOGRAPHIES Isabelle Nègre



Dans votre dernier ouvrage, *Sur les chemins de l'harmonie*, vous dites être en recherche d'harmonie plutôt qu'en recherche de bonheur, que voulez-vous dire ?

Certes, le bonheur est un état souhaitable mais qui me semble absolu. Aujourd'hui, on essaye de nous vendre le bonheur accessible facilement et "immédiatement-tout de suite-maintenant". Mais est-ce faisable et est-ce intéressant ? L'harmonie m'est essentielle et elle exige un travail : on peut voir comment on progresse étape par étape pour être plus en harmonie avec soi, avec les autres, avec la Terre... On est très interdépendant. L'harmonie est la base de toute chose. Cela commence par de petits détails du quotidien et ça rejaille dans toutes les sphères de notre vie, personnelle, familiale, professionnelle... L'harmonie est une notion essentielle pour moi qui rejoint celle de la beauté. La beauté est partout si c'est harmonieux.

Comment le yoga s'inscrit-il dans votre vie ? Participe-t-il à ce travail sur l'harmonie ?

J'ai commencé le yoga de manière très légère suite à un accident que j'ai eu à l'âge de 18 ans. Un de mes disques intervertébraux était cassé et je n'ai plus pu bouger pendant trois-quatre mois. J'ai vraiment repris après mon accouchement. Je suis très cérébrale, j'avais beaucoup d'insomnies et j'avais besoin de calmer mon esprit. J'ai pris des cours à la maison adaptés à mes problèmes de dos jusqu'à ce que j'aie suffisamment confiance pour enchaîner dans un studio. Maintenant, je suis les cours de Myrto au Tigre, environ trois fois par semaine. C'est assez exigeant et ça me fait un bien fou ! Cela m'aide énormément au niveau spirituel, je sens que ça ouvre des choses, une malle au trésor avec plein d'outils qui ne sont pas que physiques. Avec la respiration, il y a quelque chose qui se débloque au niveau énergétique, c'est passionnant.

Quelle serait votre définition du yoga ?

Le yoga peut se résumer à un mot : ancrage. Le yoga est l'ancrage d'un état d'être. Pas seulement du corps. C'est une discipline de vie, un rendez-vous avec soi-même. Quand je vais au yoga, je me recentre, physiquement, intellectuellement, émotionnellement pour ensuite être disponible pour moi et pour les autres. Depuis quelques semaines, je fais du yoga avec ma fille. Nous jouons au jeu Memo Yogamini. Et bien qu'il soit indiqué que l'on peut y jouer à partir de 5 ans, ma fille qui en a seulement 2 en est folle. Elle en redemande ! Elle adore les postures à deux, comme le bateau... Elle avait seulement quelques mois quand je prenais des cours à la maison, elle me rejoignait sur le tapis et copiait les postures. Ces moments à deux ont créé une belle complicité entre nous.

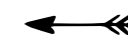
Dans votre livre, vous sollicitez les regards de multiples personnalités de différents univers sur

des valeurs éternelles telles que la joie, la beauté... Quel lien y a-t-il entre tous ces regards ?

C'est un livre de passeurs. Ils proposent des réponses à notre quête de sens.

L'amour inconditionnel est le dénominateur commun de toutes ces réflexions. Pour bien s'exprimer, ces valeurs intemporelles

doivent se déployer à partir d'une base commune qui est l'instant présent. L'amour inconditionnel permet de s'aimer soi-même, d'aimer l'autre, et il faut être dans l'instant présent pour le ressentir. Toutes ces valeurs s'entrecroisent. Le yoga permet cela, l'ancrage, la reliance. Nous avons besoin d'une écologie intérieure, comme l'explique la féministe et écologiste indienne Vandana Shiva. Il ne peut y avoir un yoga du corps sans yoga de l'esprit, et sans yoga de la Terre, il ne peut y avoir de spiritualité. Les désordres extérieurs sont les reflets de nos désordres intérieurs. Le yoga nous aide à nous ancrer, à nous relier au monde et à ressentir l'amour inconditionnel. ★



Aurélie Godefroy, journaliste et écrivaine

L'ancienne élève de l'École du Louvre qui se rêvait en Indiana Jones version femme n'a pas abandonné sa passion pour la recherche archéologique, et c'est maintenant des textes des différentes spiritualités qu'elle exhume des trésors. Une quête de sens au-delà des appartenances idéologiques qui éclaire le monde actuel. Elle est l'auteure de *Rites et fêtes du catholicisme* (Plon), *Le Soufisme* (Avant-Propos), *Les Religions, le sexe et nous* (Calmann-Lévy) et *Sur les chemins de l'harmonie* (Larousse). Elle prépare un ouvrage sur la méditation pour la rentrée.