

PRÉFACE

La méditation s'apparente, par son acte existentiel, à une révolution. Et elle est beaucoup plus significative que ce que certains décrivent comme un simple outil pour « gérer » notre mode de vie trépidant. Pour nous qui sommes souvent prisonniers du tourbillon et des injonctions du « faire », l'acte de se poser et de méditer permet de recontacter en nous un espace salvateur. L'arrêt imposé au monde ces deux dernières années a été l'occasion, pour nombre de personnes, d'une prise de conscience, voire d'une nécessité de retour à soi.

Cette pratique de transformation ouvre à une nouvelle vision, en déployant un lien corps-cœur-esprit plus conscient. La méditation est art de la présence, un dialogue intérieur qui nous relie au monde. Car affiner son écoute et son ressenti sont les conditions d'une rencontre bienveillante avec l'autre, tout en nous ouvrant à une complicité nouvelle avec la nature et, plus largement même, le cosmos.

On pourrait se demander, après le nombre d'ouvrages parus sur la méditation, ce que pourrait apporter un nouvel opus sur le sujet. Et pourtant ! Ce *Manuel de méditation* est à la fois pédagogique et didactique sans être simpliste. Il est érudit tout en étant joyeux et agréable à lire. Il constitue le livre que j'aurais adoré recevoir alors que je débutais

sur le chemin de la pratique méditative. Laurent Huguelit nous prend par la main pour vivre pleinement chaque étape. En partageant généreusement son expérience singulière, il nous renvoie à une expérience universelle de l'humain. En accueillant toujours cette part de mystère qui continue autant à nous échapper qu'à nous élever.

Commencez donc ce voyage, afin de mieux vivre votre quotidien, pour vous et pour les autres. Car, n'oubliez pas, comme le montre formidablement l'auteur, que respirer, c'est avant tout se relier au vivant.

Aurélie Godefroy

Journaliste, réalisatrice, animatrice
et autrice d'une dizaine de livres