

La méditation en plein essor

Partage international n° [77](#) - Février 1995

De plus en plus d'Américains recherchent une nourriture spirituelle et la sérénité dans de petits « livres de méditation » qui prolifèrent dans les librairies du pays. « *La popularité de tels ouvrages reflète la recrudescence de l'intérêt porté à la vie dévotionnelle, à une vie pleine de sens* », a affirmé Bill Anderson, président de l'Association des libraires chrétiens. *Chaque titre est souvent vendu à des centaines de milliers d'exemplaires.* »

La méditation est également mieux acceptée en tant qu'outil médical. Un psychologue new yorkais, Lawrence Leshan, a accompli un vaste travail avec des patients atteints du cancer, en stimulant psychologiquement leur système immunitaire. Il signale que 50 % des patients pratiquant la méditation et la visualisation sont entrés dans un processus de guérison à long terme ; les thérapeutes

qu'il a formés obtiennent des résultats similaires. Grâce au travail de Jon Kabat-Zinn, fondateur de la clinique de réduction du stress du centre médical de l'Université du Massachusetts, 30 cliniques médicales utilisent maintenant des techniques d'éveil spirituel bouddhistes afin d'aider les patients à réduire leur stress. Jon Kabat-Zinn a déclaré que les Américains constatent que « *la méditation est une source de santé mentale, de bien-être et de sagesse, bienfaits que l'on ne peut pas obtenir en regardant la télévision ou en prenant une pilule* ».

Sources : USA Today, Etats-Unis

Thématiques : [Sciences et santé](#), [spiritualité](#)

Rubrique : [Tendances](#) (Dans le monde actuel s'affirme une tendance de plus en plus prononcée à la synthèse, au partage, à la coopération, à de nouvelles approches et avancées technologiques pour la sauvegarde de la planète et le bien-être de l'humanité. Cette rubrique présente des événements et courants de pensée révélateurs d'une telle évolution.)