La méditation en plein essor

Partage international nº 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