



actu

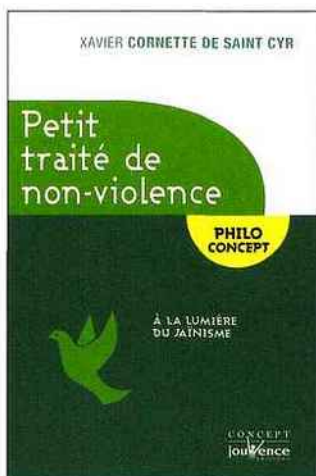
# Les livres du mois

Dans l'agitation de septembre, voici comment aborder la rentrée de manière apaisée...

Par Lisa Unterlerchner

## LES CLÉS D'UNE VIE HARMONIEUSE

Accorder un peu plus d'attention à l'autre, éviter de prononcer des mots qui peuvent blesser, voilà qui est louable. Mais comment se montrer bienveillant au quotidien, dans une société qui tend à favoriser la brutalité ? Xavier Cornette de Saint-Cyr, auteur d'un *Petit Traité de non-violence*, nous guide.



**Horoscope : Votre livre parle du jaïnisme. Quel est le rapport avec la non-violence ?**

**Xavier Cornette de Saint-Cyr :** le jaïnisme est une des plus anciennes religions du monde, elle date du V<sup>e</sup> siècle avant notre ère et place la non-violence au cœur de tout. Outre les êtres humains, cette non-violence inclut également les animaux et les plantes. À la différence du bouddhisme, le jaïnisme donne toute responsabilité à l'homme lui-même.

**Est-il possible de suivre les préceptes du jaïnisme dans la vie de tous les jours ?**

Non, car respecter les principes de cette philosophie, outre les règles de comportement, c'est adopter des rituels difficiles à mettre en œuvre au quotidien. En revanche, on peut toujours prendre quelques aspects et les adapter à sa vie. On a toujours le choix de ne pas faire souffrir une personne ou un animal, ou d'être bienveillant avec les autres.

**Quel conseil donneriez-vous pour commencer une vie non violente ?**

Je suggère de parler de façon bienveillante, et souvent je cite les trois mots-clés de la non-violence : vie, paix, respect. Il y a aussi une citation de Mère Teresa qui montre la facilité de cette tâche : « *Que pouvez-vous faire pour promouvoir la paix dans le monde ? Rentrez chez vous et aimez votre famille !* »

*Petit Traité de non-violence*, Xavier Cornette de Saint-Cyr, éditions Jouvence, 6,90 €

## LE CHAT, COMPAGNON DE MÉDITATION

S'asseoir, unifier ses pensées, écouter sa respiration et également partager des moments précieux avec son compagnon duveté. Édith Gauthier, maître gendai-reiki (diplômée de la méthode de soin Reiki de Mikao Usui Sensei)

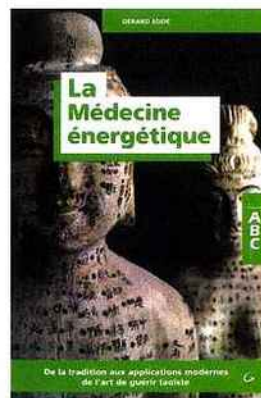
nous suggère d'utiliser la méditation avec notre chat pour retrouver notre âme d'enfant et connaître le réconfort. Comment faire ? Il nous faut cinq minutes de tranquillité et, bien sûr, un chat ! L'auteur propose des exercices courts et simples qui permettent de prendre conscience de soi et de son environnement. Les amateurs de félins vont adorer...



*5 Minutes pour méditer avec son chat*, Édith Gauthier, éditions Bussière, 6 €

## TOUT SAVOIR SUR L'ÉNERGIE VITALE

Qu'est-ce que l'énergie vitale ? Comment la stimuler, et surtout, de quelle manière la préserver ? Telles sont les questions que pose Gérard Edde, médecin énergétique. Il emmène ainsi ses lecteurs sur les traces du taoïsme et du bouddhisme, les fondateurs de cette médecine. De plus en plus pratiquée, celle-ci unit ce qui vient du corps et de l'esprit, les canaux énergétiques de l'organisme et l'énergie invisible. L'auteur donne de nombreux conseils illustrés à mettre en pratique, avec notamment des techniques d'automassage. Il nous invite aussi à mieux connaître notre propre corps et à découvrir les multiples possibilités de prévention et de soin.



*La Médecine énergétique*, Gérard Edde, éditions Grancher, 22 €