



UNE SPIRITUALITÉ POUR TOUS

Une vie humaine digne de ce nom ne peut se réduire à la recherche frénétique du bonheur dans l'accumulation de biens matériels. Comment concilier notre aspiration au mieux-être avec la vie de tous les jours? Pour répondre à cette question, Catherine Hamelle a choisi de mettre en pratique l'enseignement d'Ostad Elahi.

Né en 1875 dans le Kurdistan iranien au sein d'une famille de mystiques, Ostad Elahi abandonne à 25 ans la vie d'ascèse pour tester ses principes éthiques dans la société, où il officiera en tant que magistrat jusqu'en 1957. Philosophe, théologien, musicien, humaniste, son œuvre reste encore peu connue en France. Selon lui, l'éthique – la manière de vivre en société – pourrait se résumer à la phrase suivante: « Ne fais pas à autrui ce que tu ne voudrais pas qu'on te fasse. »

S'appuyant sur des situations concrètes et sa propre expérience, Catherine Hamelle invite chacun à devenir son propre juge. Éloignée de tout mysticisme, la spiritualité devient une hygiène de vie, semblable à un entraînement sportif. Elle nécessite effort, rigueur, régularité, exigence et pratique quotidienne, à travers les exercices suivants: penser en bien (éviter la médisance et la colère, se mettre à la place de l'autre); travailler sur l'ego (le « soi impérieux »); combattre les pensées négatives; prendre conscience de ses pulsions, de ses désirs et ne pas se laisser submerger par eux; se rendre attentif aux mécanismes à l'œuvre en nous; porter attention à l'intention qui guide nos actions.

Une approche simple et accessible à tous de l'œuvre d'Ostad Elahi, afin d'ancrer la spiritualité – fondée sur la raison et le bon sens – dans le monde d'aujourd'hui.

Catherine Hamelle est réflexologue. Elle est l'auteur de Une prison sans murs (Michalon, 2011), où elle raconte comment elle a vaincu son agoraphobie, ainsi que de Premiers pas vers la médecine chinoise (2014), où elle met à la portée de tous les fondements de la médecine chinoise.

ISBN : 978-2-84186-867-4



2017-XI

17 €

Catherine Hamelle

UNE SPIRITUALITÉ POUR TOUS

Conception graphique: Thomas Ragage

MICALON

Catherine Hamelle

UNE SPIRITUALITÉ POUR TOUS

SUR LES PAS D'OSTAD ELAHI

