



## À LIRE, À VOIR, À ÉCOUTER

### À lire

#### Bienveillance

Le concept de péché originel, dont notre société occidentale subit encore l'impact, remonte à Saint Augustin (354-430). Ne pas se priver de lire ses Confessions révélatrices de cette notion très nocive qui lui tenait à cœur et qui contredit les premiers Pères de l'Église. D'ailleurs, qui parle encore du péché originel ? Pas grand monde mais quoi qu'il en soit, ce fameux péché fait encore sentir ses ravages dans bien des domaines, l'éducation notamment. Cette perception négative a été intégrée et nous la reproduisons. Ce qui donne un pessimisme radical totalement étranger à l'Évangile. Citant Jésus, l'auteur, philosophe et théologienne protestante, nous invite à partir de cette bienveillance originelle qui est nôtre, qu'elle s'exerce envers soi-même et/ou envers autrui, pour passer de la culpabilité à la responsabilité. Un ouvrage fondateur.  
**« Oser la bienveillance », Lytta Basset, Albin Michel, 425 pages, 22 €**

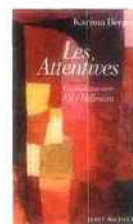


parole. La personne qui dirige la séance lit et commente des textes d'éveil. Smedt nous propose un recueil commenté de ces paroles inspirantes. Ces textes à méditer sont accompagnés d'un CD Audio qui nous donne les grandes lignes de la méditation ressourçante, depuis qu'est-ce que méditer jusqu'à respect de soi et des autres, en passant par décanter, le miroir de l'éveil etc...  
**« Retrouver l'esprit de la méditation », Marc de Smedt, le Relié, 176 pages, 18 €**



#### Attentives

Le livre de Karima Berger s'appuie sur des citations du journal et de la correspondance d'Esther Hillesum. Mais aussi sur des citations de la Bible et du Coran. Pour mémoire : Esther « Elty » Hillesum, née le 15 janvier 1914 à Middelbourg, en Zélande (Pays Bas) et décédée le 30 novembre 1943 au camp de concentration d'Auschwitz en Pologne, est une jeune femme juive connue pour avoir, pendant la Seconde Guerre mondiale, tenu son journal intime (1941-1942) et écrit des lettres (1942-1943) depuis le camp de transit de Westerbork. L'auteur dialogue avec celle qui ne cesse de creuser les « vérités qui l'assaillent », par dessus les âges, par dessus la mort. Il se trouve que, même si l'histoire n'est pas la même, nous sommes concernés au premier chef.  
**« Les attentives », Karima Berger, Albin Michel, 204 pages, 15 €**



#### Souplesse

Ici, il s'agit de la souplesse du dragon. Et de rejoindre avec Cyrille J.D.Javary les fondamentaux de la culture chinoise. Voici une excellente synthèse des dynamiques à l'œuvre dans le « penser » chinois. Comme le dit l'auteur, « il est vrai que notre perception du monde issue de la géométrie grecque, s'enracine dans des fondements statiques ». D'où notre résistance au changement. « Dès qu'on y incorpore la dynamique du Yin Yang, le changement se révèle comme le moteur même du vivant ». Et dans ce livre, l'écrivain, conférencier et formateur en entreprise qu'est Cyrille J.D.Javary, grand connaisseur de la Chine, nous introduit au subtil balancement entre Terre et Ciel. De ces entre-deux omniprésents jaillit un rapport particulier à l'espace et au temps, une vision originale de la civilisation, de la spiritualité, et de la politique. Pour découvrir de l'intérieur cette civilisation à la fois antique et ultra-moderne.  
**« La souplesse du dragon », Cyrille J.D. Javary, Albin Michel, 308 pages, 19,50 €**



#### Dernières livraisons

**« De la peur à la confiance »,** Revue Française de Yoga, N°49/Janvier 2014, Fédération Nationale des Enseignants de Yoga ; **« Devenir femme au sein du triangle familial »,** Moussa Nabati, Chemins de l'Harmonie ; **« Sagesse au féminin »,** Lily Jattiot, Editions Accarias L'Originel ; **« Soigner les blessures de l'enfance pour construire son chemin de vie »,** Lucien Essique, Dangles ; **« La sophrologie, l'harmonie de l'esprit »,** Brijitte Dretz, Editions Grancher ; **« Voyage au cœur de la spirale dynamique »,** Yann Cano, Le Souffle d'Or ; **« La liberté de s'accomplir »,** Edouard Stacke, Le Souffle d'Or ; **« La subtile puissance du système des méridiens »,** Gérard Olivier, Guy Trédaniel ; **« La bonne pratique des 5 tibétains »,** Jean-Louis Abrassart, Guy Trédaniel. **« L'art de la paix intérieure Euffeling »** de Frank J. Kinstow, l'auteur de **« la guérison quantique »,** Le Courrier du Livre.

#### Méditation

Selon l'éditeur, journaliste et écrivain, fondateur de la revue Nouvelles Clés, Marc de Smedt, il s'agirait de retrouver l'esprit de la méditation. Que nous avons donc perdu ? Quel est cet esprit ? D'emblée, il nous dit que la meilleure définition de la méditation est celle de Kodo Sawaki : « La méditation est l'arrêt du geste, l'arrêt de la course ». Lorsque la méditation se pratique dans des dojos, des temps de silence alternent avec des temps de