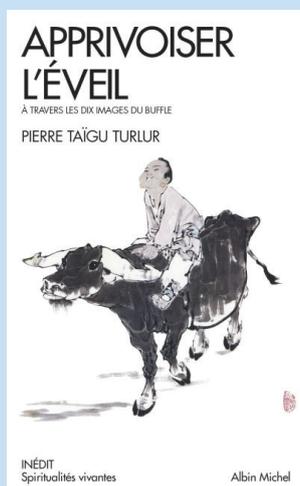


Nous avons lu ...



APPRIVOISER L'ÉVEIL A TRAVERS LES DIX IMAGES DU BUFFLE

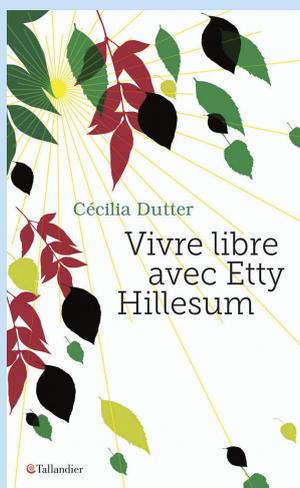
Pierre Taïgu Turlur

Albin Michel – Collection « spiritualités vivantes » - 212 pages - 7,70 €

« La domestication du buffle » est un récit en images d'une quête spirituelle exemplaire. (En Inde, cette métaphore de l'apprivoisement est aussi utilisée, dans le même but, l'éléphant remplaçant alors le buffle). Il s'agit ici de dix charmantes petites vignettes, connues dans la sphère du Zen représentant un jeune bouvier, son animal et les étapes de la domestication. Elles confèrent une dimension familière à la description du voyage spirituel. Le buffle représente aussi bien notre mental que notre ego. L'enfant piste l'animal, entrevoit sa forme fugitive, le poursuit, l'attache, le chevauche, l'oublie et s'oublie lui-même. Il s'agit d'un « simple chemin », mais comme le disent les moines Zen, « c'est parce que c'est simple que c'est difficile ».

L'aventure ainsi racontée nous met face à nos comportements, comme le ferait un conte d'apprentissage. Narré avec finesse, très ancré dans la tradition et fourmillant d'anecdotes,

ce récit peut s'appliquer néanmoins parfaitement à nos vies d'aujourd'hui. *Françoise Blévet*



VIVRE LIBRE AVEC ETTY HILLESUM

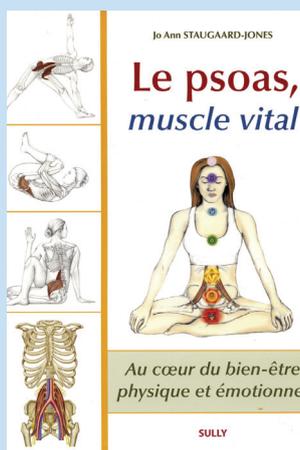
Cécilia Dutter

Editions Tallandier - 172 pages - 14,90 €

« L'œuvre » d'Etty Hillesum, c'est un journal tenu de 1941 à 1943, suivi des « Lettres de Westerbork », camp où elle sera internée avant de mourir à Auschwitz fin 43, à peine âgée de trente ans...

La jeune Juive hollandaise y décrit son mal de vivre, ses amours, son besoin de séduire, puis sa rencontre avec un thérapeute junguien avec lequel elle a des relations peu orthodoxes, mais qui, malgré tout, la conduira vers une réalisation étonnante, une foi en un dieu qui n'a pas de nom précis mais qui représente l'ouverture spirituelle qu'elle recherche, réalisation grâce à laquelle aussi, transformée, elle ira à la fois vers autrui et vers la Lumière, jusqu'à la fin de sa courte vie.

Cécilia Dutter apporte un éclairage psychologique et spirituel utile à la lecture d'Etty Hillesum, à la compréhension de son cheminement ; apprendre à s'aimer, aimer l'autre comme soi-même, pardonner, accueillir l'éternité au sein de sa propre finitude... *Françoise Blévet*



PSOAS, MUSCLE VITAL AU CŒUR DU BIEN-ÊTRE PHYSIQUE ET ÉMOTIONNEL

Jo Ann Staugaard-Jones

Editions Sully - 128 pages - 20 €

Lorsqu'on apprend qu'un livre est consacré à un seul muscle qui, de plus, est souvent oublié par les ouvrages traitant du yoga, on se doit de le lire !

Les trois premiers chapitres de la première partie, mis à part l'exercice de la page 38, qui reprend un relevé de buste, ainsi que la combinaison de crunch et de torsion de la colonne, page 40, sont d'un réel intérêt. On sait, depuis que le Dr Bernadette de Gasquet a écrit « Abdominaux arrêtez le massacre », que faire des abdominaux classiques est un désastre. Ceux-ci sont hélas très présents dans le chapitre 4 : « Psoas et Pilates ».

Le reste de cet ouvrage, malgré les critiques que l'on peut émettre dans la description et l'illustration de quelques postures, mérite notre intérêt. *Jean-Paul Bouteloup*