

## À LIRE, À VOIR, À ÉCOUTER

### À lire

#### La voie vécue

Certains ont peut-être connu des moments d'unicité ou d'extase, ou encore d'éveil, quel que soit le nom que l'on donne à cette expérience difficile à décrire. Et puis, l'expérience s'estompe, le quotidien reprend le dessus. Ceux-là aimeront le livre de Silvia Ostertag, Rin'un Roshi (1942-2011) qui, formée en Thérapie Initiatique par K.G.Dürckheim et Maria Hippus, fut maître zen de l'école Sanbō Kyōdan et dirigea avec son mari un centre zen en Allemagne. Le livre ne donne pas de recettes car il n'y en a pas. Mais il explore tous les aspects du processus de transformation d'un être jusqu'à la réalisation de l'unité avec tout ce qui existe. Silvia Ostertag témoigne des obstacles, étapes et expériences qu'elle a elle-même vécus dans son cheminement personnel. Des indications précieuses sur l'intégration de la voie dans la vie quotidienne, sur la sortie des automatismes, sur la nécessaire vigilance du regard et la prise de conscience du sens de notre existence.

« *Eveil au quotidien* », Silvia Ostertag, Editions Accarias L'Originel, 218 pages, 18,50 €

#### Pleine Conscience

Tel est le nom d'une forme de méditation qui rencontre un grand succès en Occident.

Sans doute parce qu'elle a recours aux psychothérapies, exercices psycho corporels et psychanalyse. Il existe toute une gradation. Depuis les simples exercices de bien être jusqu'aux pratiques auto thérapeutiques et aux processus méditatifs modifiant les états de conscience, le spectre est large !

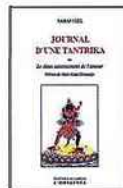


Ce livre écrit par un psychiatre, psychanalyste, docteur en sciences humaines, fondateur de l'Ecole Européenne de Psychothérapie Socio-et Somato-Analytique, décrit les étapes de cette pratique où chacun peut aller à son rythme. Il explique les effets et prévient des dérapages possibles dans les états de conscience modifiés.

« *La pleine présence, une méditation basée sur les 12 principales psychothérapies* », préface de Jacques Vigne, GuyTrédaniel éditeur, 345 pages, 23 €

#### Tantrika

Selon l'auteur de ce journal, l'une des particularités du tantrika est de reconnaître le divin dans le multiple, l'un dans le pluriel et... de s'y délecter. Le tantrisme est une voie de réalisation de notre nature profonde, non duelle. Son texte principal est le Vijnana Bhairava. Chaque instant de vie est prétexte au tantrika à faire des exercices d'expansion de conscience et d'union à la vacuité. Ce livre retrace l'expérience d'une femme dans sa quête de la liberté par la sexualité et le don total au dénuement. La clé de voute est ce mot de Lalita, yogini du Cachemire : « *Tout le monde veut lâcher prise, mais comment lâcher prise si on ne tient pas les choses, si l'on ne touche pas les choses en pleine conscience, dans l'ouverture totale du Cœur ?* » « *Journal d'une tantrika ou le doux saisissement de l'amour* », préface de Marc-Alain Descamps, Editions Accarias L'Originel, 190 pages, 17,50 €



#### Distillation.

Saison après saison, Claire Montésinos et son mari, installés dans une ferme de la Drôme, s'occupent de la cueillette et de la culture des plantes médicinales, des



ruchers, de la distillation et d'un laboratoire de cosmétiques. Ce livre nous donne les secrets des hydrolats (eau de distillation), leur histoire, leur mode de fabrication, leur composition et leurs vertus. 35 fiches pratiques associées à des plantes communes indiquent la façon de les utiliser pour une phytothérapie au quotidien..

« *Eaux florales et hydrolats* », préface de Michel Thouzery, Le Souffle d'Or, 14,50 €

### À voir Exposition

Codex Egberti, Evangélaire d'Egbert de Trèves, Evangélaire de l'An Mil, Patrimoine européen, Patrimoine mondial de l'UNESCO, sera exposé à l'Atelier d'Art.

Quartier d'Art les 7 et 8 décembre, 1, rue Balard 75015 Paris. Entrée libre. Visite guidée le dimanche à 11 h 30 et 14 h 30. Infos : 0664726312

#### Théâtre

Rabindranath Tagore avec Michel Herbault et Malavika : « *Que seulement je fasse de ma vie une chose simple et droite pareille à une flûte de roseau que tu puisses emplir de musique.* »

Soirée du 7 décembre chez Malavika, 8 rue Bichat, 75010 Paris. Réservation obligatoire : 0142404097



c'est la revue qui vous raconte la vie des animaux sauvages, des arbres et des fleurs d'Europe. À la fois amusant et très rigoureusement documenté, le journal le plus lu dans les terriers émerveille aussi bien les enfants que leurs parents. Une véritable petite encyclopédie de bois et des champs, introuvable en kiosque ou en librairie.

www.lahulotte.fr  
aurélie : 03 24 30 01 30