



À LIRE, À VOIR, À ÉCOUTER

À lire

Bienveillance

Comment surmonter le sentiment de ne pas être à la hauteur, de s'en vouloir, de se juger avec dureté en permanence ? Comment se sentir moins isolé et moins seul ? Comment apprendre à s'aimer ? Comment vivre des relations amoureuses, amicales et sociales plus harmonieuses et plus heureuses ? Comment mieux aimer les autres et cesser de les faire souffrir malgré soi ? Comment favoriser un monde meilleur, plus apaisé et plus chaleureux ? Autant de questions qui trouvent des réponses sous forme de pratiques simples et accessibles. Tel est le défi relevé par Fabrice Midal dans ce coffret de méditations sur l'amour bienveillant envers soi et envers les autres.

« *Méditations sur l'amour bienveillant, 12 méditations guidées* », Fabrice Midal avec un entretien avec lui. 3CD audio, 20 €



Thérapeutique

Le dernier livre de Jacques Vigne s'adresse aussi bien à ceux qui ne sont pas thérapeutes et qui ignorent ce que peut être un Maître spirituel qu'à tous ceux qui sont thérapeutes sans le savoir. Son thème central est la relation d'aide. Pour modèle de relation, il choisit celle qui existe de Maître à disciple dans les traditions chrétiennes et hindoues. Il établit une comparaison avec le thérapeute. L'étude porte sur la convergence et les différences entre leurs pratiques et les différents degrés d'intervention dans la relation d'aide. Rappelons que le docteur Jacques Vigne a obtenu comme psychiatre une bourse de la Maison des Sciences de l'Homme pour étudier en Inde les rapports entre la guérison psychologique et l'enseignement traditionnel du yoga. Un ouvrage de connaisseur.

« *Le Maître et le Thérapeute* », Dr Jacques Vigne, Le Relié, 295 pages, 14,90€



Pleine conscience

La méditation pleine conscience est peut-être la forme de méditation qui a le mieux « pris » en Occident. La pleine conscience est la capacité d'être présent, corps et esprit, à ce qui se passe en nous et autour de nous. C'est une voie de guérison. Pour l'auteur, « Là où il y a souffrance, il y a toujours bien-être ». Ce livre qui entend nous révéler ces « sensations siamoises » pour la vie, a été rédigé par un auteur qui pratique depuis 25 ans la méditation zen et s'occupe depuis 20 ans d'un groupe de méditation dans les Alpes Maritimes. Il s'applique également à pratiquer la Pleine Conscience en suivant les conseils de son maître Thich Nath Hanh qui parraine l'ouvrage. Aussi nous enseigne-t-il de nombreuses techniques et postures présen-



tées sous forme d'exercices. Une invitation à aller mieux.

« *La Pleine Conscience chemin de guérison* », Jérôme Treiber, Le Courrier du Livre, 240 pages, 18 €

Sagesse féminine

Une femme s'est demandé toute sa vie s'il valait mieux être ou ne pas être féminine. Pour mieux retrouver sa féminité, elle commence par la rejeter. Devenue sage, elle guide les femmes à accoucher d'elles-mêmes. Elle nous transmet dans ce livre une réflexion, une compréhension, et une révélation de la puissance féminine. Autant d'invites à se libérer des cuirasses et blessures de la féminité, et à manifester le pouvoir de créer sa propre vie. Plus nous puiserons dans nos forces féminines et plus nous réunifierons dans notre couple intérieur. Ha et Tha, Lune et Soleil. Une femme qui rayonne d'amour attire le respect. « *Dans le ventre d'Eve* » préface de Marie Lise Labonté., Sylvie Bérubé, Vega, 266 pages, 18 €



Dernière livraisons

« *Oracle Hindou des Dieux de la Sagesse, 22 cartes divinatoires et leur guide d'utilisation* », 22 € (Editions Bussière).

« *Entrer dans l'expérience éveillée* », Denys Rinpoché, 17,50 (Le Bois d'Orion).

« *Yoga, méditation et bouddhisme* », 18 €, (Le Bois d'Orion).

Orbs l'autre planète ou la naissance d'une revue

« Il est des projets qui s'imposent à vous sans que l'on s'y attende, dit Charles-

Maxence Layet, journaliste scientifique, spécialiste des nouvelles technologies de l'énergie, santé et environnement électromagnétique. Orbs se veut reprendre le flambeau de Planète, bimestriel lancé en 1961 par Jacques Bergier et Louis Pauwels dont le slogan était : « Rien de ce qui est étrange nous est étranger ». Orbs, l'autre planète propose au sommaire de son prochain numéro à paraître en février une rencontre avec le poète et dramaturge africain Wole Soyinka, prix Nobel de littérature en 1986 et spécialiste des esprits Yoruba, un texte sur l'archéologie et la génétique, un grand reportage sur l'art des aborigènes d'Australie signé Pierre Grundman, un nouveau récit « paleogénétique » sur l'histoire du peuplement en Egypte antique, et la découverte entre autres des mandalas du ciel, de l'instabilité génomique, de la température de l'économie et de l'art alchimique du vitrail.

En vente dans toutes les bonnes librairies.
www.orbs.fr maxence@layet.com
prochain numero en février 2014

