



Tout est là, juste là

Jeanne Siaud-Facchin
Éditions Odile Jacob
400 pages
Prix : 25,90 €
Accompagné d'un CD de méditations guidées

« La méditation de pleine conscience, c'est apprendre à être vraiment présent. Être présent à ce que l'on vit. Au moment où on le vit. Juste maintenant. C'est cela qui change tout ». Psychologue clinicienne, psychothérapeute et fondatrice des centres Cogito'Z, Jeanne Siaud-Facchin nous le démontre dans ce livre destiné aux jeunes comme aux moins jeunes. Pratiquante et enseignante de la méditation de pleine conscience, elle offre, avec l'ouvrage *Tout est là, juste là* des pistes aux parents afin que ceux-ci aident efficacement les enfants à mieux résister à la dispersion, afin de gagner en concentration. Outre des exercices pratiques pour faire face à des situations quotidiennes concrètes, ce livre propose un chemin à emprunter sur lequel l'enfant deviendra un adulte apaisé, en accord profond avec son être.



Un cœur tranquille et sage

Susan Kaiser Greenland
Traduction Laurent Bury
Illustrations Marc Boutavent
Éditions Les Arènes
288 pages
Prix : 24,80 €
Accompagné d'un CD de méditations guidées

Dans un monde où jeux vidéo, téléphones portables et ordinateurs entraînent agitation et troubles du sommeil, le pouvoir de quelques exercices tout simples est spectaculaire. Inventif et ludique, ce livre restitue la quintessence du travail de Susan K. Greenland. D'abord avocate d'affaires à New York, Susan Greenland découvre la méditation voici plus de vingt ans, lorsque son mari, atteint d'un cancer, l'emmène dans un centre zen. Elle quitte New York, poursuit sa formation grâce à Jack Kornfield et à Trudy Goodman, et décide d'adapter cette pratique pour l'enseigner à ses enfants, puis aux enfants des écoles. Elle devient une pionnière et met au point un programme de pleine conscience pour les enfants, le "Inner Kids Mindful awareness program". Reconnue comme l'une des meilleures expertes dans ce domaine, elle organise des cours et des séminaires dans le monde entier.



De l'éducation

Krishnamurti
Traduction Carlo Suarès
Éditions Albin Michel
176 pages
Prix : 6,90 €

De l'éducation offre une réflexion philosophique sur l'éducation et le sens de la vie, la nature de l'enseignement, son rôle dans l'édification de la paix, et la liberté individuelle. Krishnamurti se fonde sur la connaissance de soi, l'éveil de l'intuition et sur l'importance de créer un environnement propice à la compréhension. L'auteur a toute sa vie porté un intérêt profond à l'éducation et à la construction d'écoles de par le monde ; il examine ici l'éducation actuelle, qui commet en particulier l'erreur d'enseigner à nos enfants « quoi » penser plutôt que « comment » penser. Le livre aborde ainsi des points essentiels tels que la dimension sociale et la nécessité de changer les modes de pensée, sans jamais perdre de vue l'idée principale selon laquelle tout repose sur le rôle des parents et des éducateurs auprès des enfants.



Calme et attentif comme une grenouille

Eline Snel
Traduction Jacques Van Rillaer
Illustrations Marc Boutavent
Éditions Les Arènes
160 pages
Prix : 24,80 €
Accompagné d'un CD de méditations guidées

Les enfants d'aujourd'hui sont souvent agités, dispersés, stressés. Comment les aider à s'apaiser ? Comment leur apprendre à se concentrer ? La méditation est un outil simple et efficace. Elle s'adapte parfaitement aux besoins des petits et leur procure des bénéfices immédiats. Ce livre original et plein de charme propose de brefs exercices pour tous les jours. Il est destiné aux enfants de 5 à 12 ans et à leurs parents. Eline Snel est thérapeute. Elle a mis au point une méthode de méditation adaptée aux enfants et a créé aux Pays-Bas l'Académie pour l'enseignement de la pleine conscience. Les bienfaits de sa méthode sont tels que le ministère de l'Éducation de son pays a décidé d'offrir à tous les enseignants qui le souhaitent une formation dans son Académie...



Cher Mr. Philippe Judenne,
Dès réception, nous avons jubilé avec ma femme à la lecture de votre n°7...
Bravo pour ces « thématiques », sept déjà, bien fournies, bien enlevées. Celle de la Joie est claire... Elle fait décoller les 300 muscles de notre visage : on se prend à sourire, à rire franchement et à être plongé dans la liesse à regarder ces belles photos du Dalai Lama et de Sa Sainteté le Gyalwang Drukpa : «Faîtes comme nous, éclatez-vous !... » Semblent-ils nous dire. En cette période de grande morosité hexagonale, cela fait vraiment plaisir de voir cette belle remise des pendules à l'heure. Que de réconfort à lire tous ces Maîtres et pratiquants qui nous prouvent, s'il en était besoin, que les bouddhistes ne sont en rien des pisse-froid. Certes, il faut un certain temps pour en arriver là – à cette statue légèrement souriante du Bouddha en méditation. C'est intérieurement que vient un petit plaisir, puis une certaine joie, et enfin un bonheur profond, le tout venant de ne rien faire, seulement être assis là, un certain temps, voire un temps certain, sur son coussin de méditation. Même si le travail contre les démons intérieurs exige d'abord concentration et persévérance, quelle satisfaction quand on atteint un certain but ! C'est comme ces alpinistes qui grimpent de plus en plus haut, et de plus en plus difficilement, mais dont la joie, comme a contrario, semble s'illuminer au fur et à mesure des palpitations de la grimpe. Et alors, quel éclatement quand on arrive au sommet !
...Sommet, tout pareillement, du Dalai Lama, et de tous ces Maîtres authentiques. Aucun « make up », juste de la pure vérité intérieure !
Bon, passons maintenant à ce qui risquerait de fâcher (de la part d'un ancien journaliste, formation CFJ, 1966–1968). Voici de bons textes et de bien belles photos. Ma critique, elle, se porte sur la mise en page. Votre lectorat, j'ose le penser, est surtout « vieillissant », il n'a plus ses yeux de 20 ans, alors quelle galère que de tenter de vous lire en caractères minuscules. Tant en taille qu'en épaisseur... Rapide coup d'oeil, vous me suivez ?...
En général, la titraille est bien positionnée et bien lisible.

Généralement, vos textes méritent plus de mise en valeur, afin d'être facilement LUS !
J'ai tendance à penser que le (ou la) metteur en page est plutôt un(e) maquettiste, artiste plutôt attaché à l'aspect visuel, qu'un journaliste secrétaire de rédaction pour qui le choix de la facilité de lecture prédomine.

Sur les précédents numéros de RB j'ai souvent noté que certaines pages avaient des parties remplies de gros blancs, alors que les textes étaient en caractères minuscules, donc difficile à lire. Merci d'inverser la balance, car parfois, même avec une grosse loupe on a du mal à lire, et c'est rageant. Nombre de vos lecteurs n'ont plus 10 sur 10 en lecture !
Par ailleurs, Philippe, votre humilité est tout à votre honneur, mais pourriez-vous faire un article présentant vous-même (...photo, courte bio) et votre équipe. Je crois savoir que je ne suis pas le seul à aimer savoir à qui on a à faire, n'est-ce pas ?
Enfin, nous avons trouvé ces deux photos du Dalai Lama et de S.S. le Drukpa tellement formidable que nous aimerions les présenter en guise d'accueil dès le franchissement de notre porte d'entrée, et ceci afin de donner le ton aux visiteurs. Serait-il possible d'en obtenir un exemplaire de chaque ?
Bien amicalement dans le Dharma,
Alain Bedu / Karma Sonam Gyamtso (disciple de Kalou R. depuis 1980)
ps : Deux suggestions de thèmes :
- Les aumôniers bouddhistes (hôpitaux, prisons, collèges, etc.)... Apprentis Bodhisattvas sur le terrain.
- Les jeunes et la Foi. Comment ouvrir la spiritualité aux jeunes gens d'aujourd'hui.

Réponse

Cher monsieur Bedu,
Merci pour votre message plein d'enthousiasme montrant votre assiduité et votre diligence ! Nous avons pris note de vos remarques (pardon de ne pas les avoir toutes retranscrites ici par manque de place) nous les avons transmises à notre maquettiste-artiste et nous allons essayer d'améliorer la lisibilité générale du magazine. Nous avons également rajouté une courte bio de Philippe Judenne pour le présenter. Concernant les photos n'hésitez pas à les commander auprès d'Olivier Adam notre photographe : olivier.adam@club-internet.fr
Sachez qu'il reverse une partie des bénéfices à son association d'aide aux Nonnes "Tibetan Nuns Project". Enfin merci pour vos suggestions de thèmes, en espérant que ce numéro sur "Éduquer, apprendre" apportera quelques réflexions sur les jeunes et la foi, et sachez que nous préparons en effet quelque chose sur les aumôniers. Bien à vous.

La Rédaction