



Moniale DJ

« Le jour où tu arrêteras de marcher, tu arriveras à destination », dit un dicton japonais. « Si nous n'arrivons jamais nulle part, peut-être est-ce parce que nous ne nous arrêtons jamais », interprète Jung Mok, moniale bouddhiste coréenne dans son ouvrage Chemins de méditation. Méditation, un sujet à la mode que cette jeune femme, entrée dans les ordres à l'âge de 16 ans et surnommée Moniale DJ – elle a créé une émission de bouddhisme zen à la radio – traite en chapitres faciles à appréhender : la pleine conscience, la colère, la dépression, les angoisses, le pardon, le moi intérieur... À la fin de certains de ces chapitres, l'auteur donne différentes techniques de méditation à appliquer. Et quelques conseils parfois sentencieux mais aussi de bon sens. Ultime leçon dégagée de cet ouvrage destiné aux adeptes de la méditation – débutants et confirmés : prendre le temps, résister aux rythmes frénétiques imposés par la société, croire en le pouvoir de l'esprit.

« Chemins de méditation », Jung Mok, éd. Philippe Picquier, 196 p., 18,50 €.