



## Ménage au quotidien

Enfin un livre qui parle de nos soucis quotidiens, notamment le ménage, le rangement, enfin compris comme un moyen de transformation profonde, une sorte de karma yoga.

Oui, « ranger, c'est faire briller son cœur » ou comment le ménage est une des pratiques fondamentales du zen. Nous sommes dans la pleine conscience de ce que l'on fait, dans l'attention tranquille. Le moine Masuno, paysagiste de renommée internationale, nous invite « à se faire bon accueil ». Beau geste s'il en est. Là où prendre soin de soi et de son intérieur se rencontrent et ne font plus qu'un.

RANGER, UNE PRATIQUE ZEN DE MASUNO SHUNMYO. Éd. PHILIPPE PICQUIER. 2017. 190 p. 18,50 €.