



◇ ESSAIS & DOCUMENTS ◇

Ou comment embellir votre vie simplement

Douze jeunes moines japonais du temple Eiheiji essaient généreusement de nous faire partager leur pratique du zen. À appliquer à notre tour dans notre vie quotidienne.

C'EST UNE BELLE DÉMARCHÉ que nous proposent ces moines du Centre d'études zen de Tôkyô. C'est d'ailleurs cette notion de beauté qu'ils souhaitent nous faire envisager autrement. Dans nos sociétés occidentales, c'est bien souvent l'apparence qui prime. Notre jugement se porte sur la beauté d'un visage, l'élégance d'une personne, la qualité de ses bijoux... Le zen s'attache, lui, à l'expression de la beauté intérieure. Celle du cœur. La démarche des moines, qui méditent et pratiquent le zen au quotidien, consiste à nous donner des conseils pratiques. Le livre est découpé en quatre parties : « Chaque jour est un nouveau jour », « Au travers des rencontres », « Le soin apporté à sa façon de vivre embellit le cœur », « Si on essayait de s'asseoir, en silence ». Chaque page du livre cite une parole issue de la pensée zen, qui est ensuite reformulée ou expliquée. Puis quelques paragraphes illustrent le propos. Vous trouverez peut-être que vous êtes à cent mille lieux des préceptes prônés par ces moines... Pourtant de simples petites phrases peuvent nous permettre de voir les choses différemment. « S'asseoir un instant et boire un thé », par exemple. Merci à eux.

Par ISABELLE THEILLET

Librairie Mots & motions (Saint-Mandé)



Collectif

Une beauté zen

Paroles de moines

Traduit du japonais

par Brigitte Allieux

Philippe Picquier

96 p., 16 €

► Lu & conseillé par

D. Cuyader

Lib. Mots et images
(Quingamp)

J. Burgun

Lib. Maison du livre
(Rodez)