



Influencée par son parcours de religieuse, mais surtout par son retour à la vie « normale » et par ses études en théologie, **MARIE JOSÉE AREL** offre, au lecteur de son livre **Dieu s'en moque: Osez une spiritualité excitante!**, une vision à la fois personnelle et renouvelée de la relation avec la religion et la spiritualité. Avec cet ouvrage à mi-chemin entre l'essai et le témoignage, l'auteure partage

avec les lecteurs le fruit de l'expérience qu'elle a acquise à travers les hauts et les bas de sa propre quête spirituelle. Elle dresse donc un portrait des leçons qu'elle a retenues en une vingtaine de courts chapitres qui permettent, du même coup, de se familiariser avec différents concepts qui sont souvent confondus: la foi, la spiritualité, Dieu, la religion et les croyances. Elle permet ainsi au lecteur d'entreprendre le chemin vers une spiritualité plus saine et plus ouverte, en trouvant sa propre voie et en se détachant des groupes, des personnes ou des croyances qui l'empêchent de trouver des réponses qui sont avant tout personnelles. Pour des lecteurs en quête d'une éternité excitante.

(Québec Amérique, 152 p., 2013, 19,95 \$, 978-2-7644-2557-2.) 

Considéré comme l'un des visionnaires de notre époque, **WILLIS HARMAN** pose un nouveau regard sur la conscience à l'heure des grands changements planétaires. Dans **Une nouvelle vision de la conscience**, l'auteur souligne la place de la conscience dans notre évolution, démontrant ainsi qu'elle demeure un élément essentiel qui mérite une attention particulière, peu importe les événements. Proposant une réflexion à la fois innovatrice, accessible et un brin provocatrice, il ébranle les convictions religieuses,

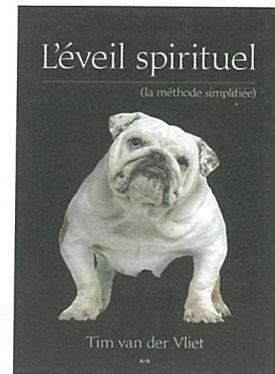
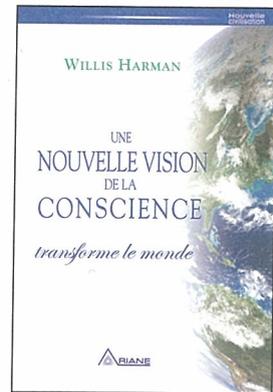
scientifiques et économiques, avec de longs chapitres développant clairement sa pensée. Un livre qui, sans aucun doute, ne laissera personne indifférent.

(Éditions Ariane, 280 p., 2014, 19,95 \$, 978-2-89626-172-7.)

Connaître le bonheur, souvent appelé l'illumination ou l'éveil spirituel, vous paraît comme une tâche ardue et de longue haleine? Détrompez-vous, puisqu'avec **L'éveil spirituel (la méthode simplifiée)** de **TIM VAN DER VLIET**, on vous propose de le faire en cinq étapes dans une formule fondée d'abord et avant tout sur le plaisir et l'humour. La présentation visuelle reflète d'ailleurs ce dynamisme avec des pages variant les typographies et la taille des caractères et offrant de nombreuses pensées, qui peuvent être lues séparément, mais qui forment un tout intéressant et complet.

L'auteur s'inspire de nombreuses personnalités de l'univers spirituel (Jésus, Bouddha, Mahomet, etc.), tout comme d'objets de son quotidien (une page blanche, l'océan, un programme de livres numériques, etc.) ou de personnalités populaires (on pense notamment à Jay-Z et Alicia Keys!). Très présent sur les médias sociaux, Tim van der Vliet offre même d'acheminer au lecteur, par courriel, une marche à suivre le guidant pour la suite des choses. Une lecture légère qui prouve que les nouveaux médias ne sont pas incompatibles avec l'idée d'entamer une réflexion sur sa vie intérieure.

(ADA, 81 p., 2014, 14,95 \$, 978-2-89733-852-7.) 



Méditation

Bien connu dans le domaine de la méditation, **FABRICE MIDAL** est le fondateur de l'École occidentale de méditation et l'auteur de nombreux livres sur le sujet. Dans **Frappe le ciel, écoute le bruit**, il partage pour la première fois son cheminement personnel dans l'univers de la méditation, proposant du même coup une « manière d'habiter ce questionnement infini que lui a offert la pratique de la méditation ». Parce que, pour l'auteur, la méditation consiste d'abord et avant tout à s'abandonner à l'inconnu, à découvrir le plaisir de ne pas connaître,

acceptant ainsi l'éventualité du nouveau quel qu'il soit. Destiné autant aux néophytes qu'aux initiés, ce livre démystifie les idées préconçues sur la méditation en partageant un cheminement et une vision très personnelle de celle-ci, ouvrant, ainsi, une réflexion enrichissante.

(Le Jour, 176 p., 2014, 22,95 \$, 978-2-89044-867-4.) 

