

# Simplement OUI

« *La vérité est si simple, si facile. Un seul mot la contient : Oui. »*

*Swami Prajnanpad*

**E**t si c'était vrai ?

Si notre nature profonde était la paix et la joie même ?

C'est ce qu'affirment, avec leur propre vocabulaire, de nombreuses traditions spirituelles. Mais apparemment ce n'est pas ce que prouve notre quotidien...

Si tous nos désirs ont ce même objectif de bonheur, soumis au changement inéluctable, ces moments de paix et de joie sont rares, fragiles et brefs.

Pourtant leur cause profonde n'est pas les événements ou les conditions, mais le fait de vivre ces moments de façon pleine et ouverte. Et par cette ouverture, notre profonde nature se découvre alors.

Ce livre évoque ce changement complet de perspective qui nous entrouvre à la simple joie d'être.

Un chemin ouvert à tous, ne menant nulle part, ramenant seulement à la présence de « ce qui est, ici et maintenant ».

Un chemin qui s'appuie sur l'ordinaire pour le vivre extraordinairement.

Un chemin sans fin, débutant à chaque instant, permettant de mieux nous connaître pour nous oublier et nous oublier pour nous retrouver enfin...

*De formation scientifique (Ingénieur télécom et titulaire d'un DEA de maths), Cyril Castaing s'est intéressé à la spiritualité et la méditation depuis une vingtaine d'années. Il est praticien de zen shiatsu, une technique de soin apprise auprès de différents maîtres japonais, notamment à Tokyo où il a vécu plusieurs années.*

*Inspiré des principaux enseignements qui l'ont nourri, ce livre - grâce à de nombreuses pratiques et réflexions - est une approche du quotidien pour l'illuminer.*

*Sans illusion, ni renoncement.*

19,5€