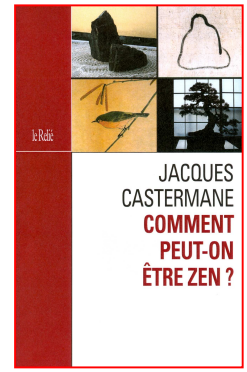




JACQUES CASTERMANE

Comment peut-on être zen ?



L' auteur

Ancien kinésithérapeute, pratiquant d'aïkido, karaté, cérémonie du thé et tir à l'arc, il a suivi aussi durant plus de 20 ans (1967-1988) l'enseignement du « sage de la Forêt noire » Karlfried Graf Durckheim. Depuis 1981, il anime une école de méditation dans la Drôme : le centre Durckheim. Il a publié des entretiens avec K.G Durckheim : *Le centre de l'être* aux Ed.Albin Michel et aux Editions de la Table Ronde, *La sagesse exercée* avec une préface d'André Comte Sponville.

Le livre

En cinquante chapitres, courts et denses, Jacques Castermane réfléchit ici sur un zen pour l'occident, une voie d'action et de méditation laïque au quotidien et pour notre temps : de l'expérience mystique naturelle à une nouvelle culture du silence nécessaire dans un monde de plus en plus bruyant, de la connaissance du fonctionnement de notre propre esprit à l'exercice de la simplicité et au désir de se changer soi-même, des difficultés rencontrées sur la voie de l'éveil à la pratique d'une respiration juste et équilibrante... Tous ces chapitres pleins de bon sens et de lucidité nous amènent à mieux comprendre le sens de notre vie. « Notre état de santé fondamental : le calme intérieur », nous dit l'auteur. Et son livre apaise l'âme tout en lui redonnant une nouvelle confiance dans l'existence.

Arguments

- ◆ Un livre original qui renouvelle le genre.
- ◆ Important public intéressé par le message de K.G Durckheim, dont Jacques Castermane fut le grand disciple.

Septembre 2009

COLLECTION : HC RAYON : Spiritualités RELIURE : Brochée

ISBN : 978-2-35490- 032-8 PRIX : 18 € 240 pages FORMAT : 140 x 225

Code Dilicom : 2025

LES EDITIONS DU RELIE-La Ceriseraie n°15, Les Imberts, 84220 Gordes
Tél : 04.90.76.72.25 – Fax : 04.32.52.15.93 - E-mail : info@editions-du-relie.com

www.editions-du-relie.com