

sommaire

INTRODUCTION  5

1^{RE} PARTIE  7

La méditation – 7

Pourquoi méditer? – 9

2^E PARTIE  15

L'eau – 15

L'air – 17

Le corps – 19

L'ancrage dans le présent – 25

Et Dieu dans tout ça? – 29

De l'humour – 32

Le juste effort – 36

De l'importance du cœur – 38

Lâcher-prise – 39

3^e PARTIE **45**

Et... dans la vie de tous les jours? – 45

Vivez en paix avec la création – 47

La tentation de la perfection – 49

Vous craignez de manquer? Donnez! – 52

De la place pour le merveilleux – 58

Faire alliance avec la vie – 62

Les priorités – 68

Les croyances – 70

Questions-réponses – 75

4^e PARTIE **85**

La pratique – 85

5^e PARTIE **107**

Méditations et exercices – 107

La méditation en résumé – 119

CONCLUSION **125**

POSTFACE **127**

VOUS ÊTES PRÊT **128**

BIBLIOGRAPHIE **131**

SOMMAIRE **133**