

Se réaliser par la méditation

Introduction : Représentation habituelle de la méditation	7
<i>Chapitre 1</i> : La méditation telle qu'elle est	10
Première partie : Les clés de la pratique	13
<i>Chapitre 2</i> : Percevoir, c'est filmer la vie en « live ».....	14
<i>Chapitre 3</i> : L'attention juste, une perception immédiate.....	17
<i>Chapitre 4</i> : Tout passe par le corps.....	18
<i>Chapitre 5</i> : L'idéologie	20
<i>Chapitre 6</i> : Les trois forces fondamentales	23
<i>Chapitre 7</i> : L'état d'être vers les cinq qualités de nature inaltérable.....	29
<i>Chapitre 8</i> : Le mouvement de la vie comme philosophie	36
Deuxième partie : Être son propre point d'appui	41
<i>Chapitre 9</i> : L'immédiateté et le provisoire comme principe de vie	42
<i>Chapitre 10</i> : Ces ceintures de plomb qui se font passer pour des bouées	45
<i>Chapitre 11</i> : Avancer sur le chemin de la liberté	50
<i>Chapitre 12</i> : L'image	54
<i>Chapitre 13</i> : Le positionnement de vie juste	57
<i>Chapitre 14</i> : La dynamique de la non-action	60
<i>Chapitre 15</i> : La révolution de la conscience	63
<i>Chapitre 16</i> : Sortir du pli de la vie	67
Synthèse	68
En guise de conclusion	71
Bibliographie	72