

SOMMAIRE

Préface.....	9
AVANT-PROPOS	
Méditer (Une noble pratique).....	13
PRÉLIMINAIRES	
L'espace de méditation (Trente minutes de paix).....	19
1. RESSENTIR	
La présence du corps.....	29
2. ÉTABLIR	
L'attention au souffle.....	39
3. OBSERVER	
Les sensations corporelles.....	51
4. LAISSER VENIR	
Le grand calme.....	61
5. PARTAGER	
L'amour universel.....	81
6. MIEUX MÉDITER	
Conseils d'ami.....	93
7. PERCEVOIR	
La nature profonde.....	111
8. RESPECTER	
Les préceptes bouddhiques.....	131

LA VOIE DU SOUFFLE

Glossaire.....	149
Remerciements.....	157
Bibliographie.....	159
À propos de l'auteur.....	161
En savoir plus.....	163
Index.....	165