

Tables des matières

Introduction	9
Quelques conseils	14
1 <i>S'ouvrir à la beauté du monde</i>	16
2 <i>Apprendre des arbres</i>	20
3 <i>Libérer en nous le plus haut désir</i>	22
4 <i>L'émerveillement et le papillon</i>	26
5 <i>S'accorder au monde</i>	29
6 <i>La splendeur du « bel aujourd'hui »</i>	32
7 <i>S'élever</i>	35
8 <i>La douleur et l'espérance</i>	39
9 <i>La magie de la parole, le rythme du temps</i>	43
10 <i>La pure honnêteté</i>	46
11 <i>La quête de l'étoile</i>	50
12 <i>Vivre est bon</i>	53
13 <i>La tendresse et la nostalgie</i>	57

14	<i>Ne soyons pas si prévisibles</i>	60
15	<i>La solitude authentique</i>	64
16	<i>Être pleinement soi</i>	68
17	<i>Regarder ce qui est avec droiture</i>	73
18	<i>Les étranges animaux de l'esprit débridé</i>	76
19	<i>Le chemin sans chemin</i>	79
20	<i>N'aie pas peur des ombres</i>	82
21	<i>Comment l'amour nous rend meilleurs</i>	86
22	<i>S'ouvrir à l'énigme de notre corps</i>	89
23	<i>Retrouver un sens du sacré</i>	92
24	<i>Le jeu des métamorphoses</i>	95
25	<i>Le verger pour voûte</i>	98
26	<i>L'esprit est plus vaste que le ciel</i>	101
27	<i>De l'innocence à l'expérience</i>	104
28	<i>Le courage de l'extrême tendresse</i>	108
29	<i>L'invisible</i>	111
30	<i>Le monde vivant de l'imagination</i>	114
31	<i>Le bonheur d'être</i>	118

32	<i>Contempler la mort et retrouver le goût de l'essentiel</i>	121
33	<i>Entrer apaisé dans l'absence de sécurité</i>	124
34	<i>L'épreuve et la décision éthique</i>	128
35	<i>Fragilité et beauté de l'existence humaine</i>	132
36	<i>Entrer dans l'espace du sentiment</i>	135
37	<i>Quand la profondeur de la présence est apaisement</i>	138
38	<i>Le Bouddha et l'étoile</i>	142
39	<i>Intacte et vertigineuse nature</i>	145
40	<i>La quête amoureuse des troubadours</i>	148
41	<i>Comment la poésie apaise notre douleur</i>	152
42	<i>La grâce et l'élégance</i>	156
43	<i>Le secret de tout mouvement</i>	160
44	<i>La floraison de la beauté et la gratitude</i>	163
45	<i>La quête de l'outre-monde</i>	166
46	<i>Vivre dans le pays du poème</i>	170
47	<i>La liberté intérieure</i>	173
48	<i>L'instant en suspens</i>	176

49	<i>Merveille d'une simple chose</i>	179
50	<i>Briser les conventions</i>	183
51	<i>La révolte qui libère</i>	186
52	<i>Transformer le monde en splendeur</i>	190
	Notes.....	193
	Table des poèmes.....	195
	Principaux ouvrages de l'auteur	199
	Remerciements.....	201