

Sommaire

Introduction	7
Chapitre 1 - La notion de non-violence.....	19
Le concept de non-violence	21
Personnalités historiques ayant appliqué le principe de non-violence	23
La non-violence est-elle synonyme de passivité ?.....	25
La communication non violente	26
Chapitre 2 - La notion d'impermanence.....	35
Impermanence et besoin de certitude.....	40
Impermanence du monde et douleur due à la séparation et à la perte.....	44
Chapitre 3 - La méditation sur la mort	53
Comment vivre une vie pleine de sens ?.....	60
Chapitre 4 - La notion de perturbations mentales.....	67
Faire la distinction entre une personne et ses perturbations mentales.....	74

Chapitre 5 - La notion de karma.....	81
Est-on prisonnier de son karma ?	88
Chapitre 6 - La conscience que rien n'existe en dehors de l'esprit.....	95
La construction de notre monde à travers le filtre de nos croyances	104
Qu'est-ce qu'une croyance ?	105
Croyances aidantes et croyances limitantes	107
Croyances autoréalisatrices et dissonance cognitive.....	110
Comment identifier et déstabiliser nos croyances limitantes	112
Attention ! N'oublions pas notre corps	113
Chapitre 7 - L'interdépendance des phénomènes, la vacuité et la saisie du « je ».....	119
Comment comprendre le concept de vacuité et de saisie du « je »	123
Comprendre l'interdépendance des phénomènes	129
Chapitre 8 - Les 4 incommensurables.....	135
La bienveillance et la compassion.....	137
L'amour altruiste	142
L'équanimité	145
L'autocompassion.....	148
Conclusion.....	155
À propos de l'autrice et de l'illustratrice.....	163