

Table des matières

<i>Eveiller l'étincelle divine</i>	7
Pour libérer ce fragment d'âme : la gratitude	8
La pratique de cette gratitude te relie au divin	9
Histoire hasside : Dieu est partout	10
La gratitude délivre l'esprit de la matière	10
Non pas rejeter la matière, mais la prendre en soi	11
Un exercice qui te métamorphose	13
Cette gratitude pour tout te guérit de tout	13
Reconnaissance pour le beau et le laid	15
Une relation subtile, mais réelle	16
Ne rien mêler de soi dans ce qu'on voit	17
<i>Quand vous posez une intention</i>	19
D'abord des pratiques rythmiques	19
Ensuite le chemin abrupt	20
Sans intention : pas de lien, pas de force	23
Lâcher prise, au moins à certains moments	25
Et tout devient sacré	26
Tout est sacré puisque c'est votre chemin	27
Installez un rythme dans vos journées	28
L'exercice du caillou	30
<i>Des effets de l'inclusivité</i>	31
Le temps qu'il fait	39
<i>L'inclusion du négatif en soi</i>	41
Accepter sa propre fragmentation intérieure	41

<i>D'abord dire oui à ce qui est</i>	45
<i>Toute certitude est une porte fermée</i>	47
La vérité n'est pas sélective	48
La vérité est relative...	49
... d'où la nécessité de se fixer des lignes précises	50
La vie : toujours changeante	53
Et la mort devient une compagne de vie	54
<i>Atteindre sa propre vérité</i>	55
Chercher la vérité	56
Les niveaux de vérité	58
<i>Envoyer de l'amour</i>	61
La réalité des sages et des éveillés	63
<i>Un cadeau qu'on peut toujours faire</i>	67
Regardez chacun et souriez...	67
<i>Le courage et les différents niveaux d'être</i>	71
Les niveaux auxquels on résonne.	72
Le niveau du courage	73
Les niveaux inférieurs	74
Dès qu'on lâche l'inférieur	76
Les trois désirs fondamentaux	77
Libéré. Dans ta force	78
Le problème : en toi. Pas les autres !	80
Le problème : le désir, le besoin, l'exigence	82
En toi, dans ta paix	83
Un processus qui se met en place	84

Lâcher-prise et refoulement : ne pas confondre	85
<i>L'observation commence dans le physique</i>	89
Observer les sensations physiques	90
D'abord un travail sur le physique	91
Premier et deuxième chocs conscients	91
Stop aux considérations intérieures	92
En se mettant au service des autres	93
Sans jamais se justifier	94
<i>Etre un roc que rien ne peut ébranler</i>	95
Se relier toujours à : cœur, hara ou respiration	95
Ancrage mémoriel et Mudra Vision	98
Aborde tes problèmes à partir de ton ancrage	100
Une habitude à acquérir	101
<i>Le chemin du cœur</i>	103
Affronter l'ombre en soi	103
Au-delà des illusions	105
Une dynamique sérieuse. Et intense	107
En trouvant ton plaisir dans le chemin	108
<i>Les bases indispensables du Travail</i>	111
Les cinq pratiques de base	111
Stopper la considération intérieure	113
Stopper le bavardage et la rêverie	114
Travailler aussi sur ce qu'on observe en soi	116
<i>Devenir plus rapide que le mental</i>	117

<i>Relié à la force du corps et de notre expérience</i>	121
Du compromis à la conciliation...	121
La force du corps et la force de l'expérience	123
Le champ relationnel	126
<i>L'espace qui relie</i>	129
Pour entrer dans un autre champ de forces	129
On peut décider du champ relationnel	132
Avoir l'esprit du débutant	133
Le regard curieux ouvre l'espace vers le futur	134
<i>Rappelle-toi toi-même et ouvre-toi à ton prochain</i>	139
<i>Une mauvaise relation est un boulet</i>	147
Quand quelqu'un nous en veut	149
<i>Les trois types d'émotions</i>	149
Une émotion manifestée est toujours fausse	151
La volonté ne suffit pas, l'intellect non plus	152
Les forces de la triade	154
<i>On peut juger un acte, jamais une personne</i>	155
La personne que vous êtes est aimable	155
On peut juger un acte, jamais une personne	157
<i>Qu'est-ce que la vie attend de moi ?</i>	159
Qu'est-ce que la vie attend de moi ?	159
Alors on trouve un sens à sa vie	160
Une liberté et une quête créative	161
Comme un salaud ou comme un sage ?	162
Qu'est-ce que les autres attendent de moi ?	163

<i>Ce qu'il y a de plus grand en soi</i>	167
Vouloir être ce à quoi on aspire	167
Si votre pensée vous embrume	168
Prendre même la lourdeur légèrement	169
<i>La double dynamique de l'Esprit</i>	171
Pour ne pas souffrir	171
A appliquer à tous les niveaux...	173
... et surtout dans le domaine spirituel	175
Se fixer un but et se le rappeler tout le temps	178
<i>Ruminer ou observer ?</i>	181
Se fixer un but élevé et se le rappeler toujours	182
Un processus inscrit en soi dès la conception	184
<i>On ne s'éveille pas en pensant</i>	187
Pendant la méditation : on laisse passer	187
La pensée ne peut rien pour l'être	188
Différencier la pensée et le penseur	189
Penser son chemin au lieu de le faire	193
Mémoire associative	194
<i>Faire à partir de l'être</i>	197
Un vide insupportable	197
Créer un lien vrai derrière le vide	199
Apprendre à "faire" à partir de "être"	201
<i>Accepter l'énergie, mais pas l'agression</i>	205
La sagesse et l'intelligence du corps	208
Transformer le négatif en force d'évolution	210

<i>Le but des exercices spirituels</i>	211
Puis des exercices personnels	213
<i>On ne connaît ni le jour, ni l'heure</i>	215
<i>Glossaire</i>	219