

Table des matières

9	Se fixer un but	38	La souffrance : entre le psychisme et l'âme
10	Intégrer, mais pas au même niveau	46	Faire le bien vraiment
10	A partir de la force	47	Sadhana
15	Attitudes nobles	48	Reconnaissance
20	"Oui, c'est comme ça"	48	Destruction
21	La conscience morale	49	Attention au besoin de donner
22	Rêverie stérile ou visualisation thérapeutique ?	50	L'amour a besoin d'intelligence et de volonté
23	A propos de place	50	Expire ton ego
24	Ne plus être influencé	51	Comprendre ou ne pas comprendre, that is the question !
24	Réconcilie-toi avec ton passé	52	Quelqu'un a un problème avec toi ?
25	Assume ta vie	53	Toutes nos histoires sont des mensonges
27	Tu connais ton but !	54	Emotions les yeux ouverts et fermés
28	D'abord dire oui...	54	Je ne sais rien et je fais au mieux
29	Il n'y a rien à pardonner à ses parents	55	Donner des conseils est dangereux pour votre santé
30	Prends soin de ton essence	56	Bienveillance ou émotions négatives ?
30	Où es-tu ? Derrière les voiles...	57	Identification à un ancêtre
31	La mort t'accorde encore un jour de vie	58	Envie, jalousie...
32	Arrête de chercher ta mère !	59	La culpabilité n'est pas ce que vous croyez...
32	Oisiveté...	60	Accorde ta confiance...
33	Etre au présent		
34	A propos d'angeophilie...		
35	Humilité et action		
36	Le chemin du bodhisattva		

- 61 Passer de l'état amoureux à l'amour
- 62 Redonner la vie que tu as reçue
- 63 Conduis-toi comme un sage
- 64 Travailler n'est pas subir !
- 65 A méditer !
- 72 A propos de nos exercices
- 75 Attitudes nobles
- 76 Vis à ton niveau
- 77 Place et principe de réalité...
- 78 Redonne ce que tu reçois et un peu plus
- 79 Se courber devant ce qui est
- 80 Trois niveaux de liberté
- 80 Nouvelle vie
- 81 Courbe-toi avec humilité
- 82 La dévotion
- 83 La plainte
- 88 La souffrance
- 89 Les bases du Travail
- 91 Amour adulte pour le maître
- 93 Es-tu capable de t'élever au niveau de ton esprit ?
- 94 Se préparer à l'éveil
- 95 Les victimes sont pires que les bourreaux
- 96 Devenir un génie
- 97 Tu es vivante...
- 98 D'âme à âme
- 99 Donner sans rester accroché au passé
- 100 A propos de solitude
- 100 Etres de l'ombre
- 101 L'Enseignement procède par étapes
- 102 Savoir et être
- 103 Des traits du caractère à la relation au maître
- 104 Aphorismes
- 104 D'où vient la force
- 105 Comment ?
- 106 Dévoilement des connaissances cachées
- 107 Pas sérieux !
- 107 Il faut être grand pour s'abaisser
- 109 Le lien à la mère, nécessaire pour recevoir la force
- 110 Trois thèmes
- 111 Allié des plus faibles
- 112 Les trois forces
- 113 Oya et Nafa
- 115 La force de l'intention
- 115 L'œil du maître
- 116 Relation à deux
- 117 Ce qu'il y a à faire...
- 117 Donner vraiment
- 118 Adéquation
- 119 Immédiatement coupé
- 119 Se couler dans la force
- 120 Se fixer un but adéquat

- 121 Vouloir ce qui est
et avancer vers le But
- 122 Etre au service met
fin à la souffrance
- 123 Choisis ton rôle !
- 124 Règle d'abord l'ordinaire
- 126 Gestion de la souffrance
- 126 Force féminine
- 127 La limite des efforts
- 128 L'illusion du mal
- 129 Sois aimable
- 130 Chacun à sa mesure
- 131 Méditation
- 131 Courage
- 132 Sors de ton box !
- 133 Makam de l'amour
- 134 A propos de la colère
- 135 Le makam d'un groupe
- 136 Plus toi que toi...
- 137 Regarde ce que tu as
à regarder
- 138 Fixer les causes
dans le futur :
la véritable
maîtrise du temps
- 139 Les "stratégies"
- 140 Les rêves
- 140 L'humilité,
c'est vraiment cool !
- 141 Le cercle d'amis,
la plainte
- 142 Apprentissage
- 142 La peur
- 143 L'aide juste
- 144 Les parents
- 145 Ce qui fait évoluer
- 146 Divers
- 147 L'intention
- 152 Trouver la bonne place
- 153 Consoler ou fortifier ?
- 154 Excellence sur le chemin
- 155 Enthousiasme
- 156 La vraie force
- 157 Vraiment responsable
- 158 Image de soi
- 159 Contagion
- 161 Le pommier donne
des pommes
- 162 Payer sa dette
- 162 Gratitude
- 163 Evolution de l'amour
- 163 L'homme de la Voie
- 164 Ton niveau...
- 164 Respect de la forme
pour que la force vienne
- 166 Le courage
- 167 Liberté
- 167 De la stupidité
de ne pas faire
les choses faciles
- 168 Ce qui se communique
à travers l'art
- 168 A la lettre
- 169 Pratiquer l'humilité
- 170 Agitation superficielle
ou immobilité
et profondeur ?
- 171 La pression de l'âme

- 172 L'intention
du coordinateur
- 172 L'Esprit et les formes
- 175 A propos de couples
- 176 S'élever
- 177 La volonté et la force
- 178 Etonnant...
- 179 Le mouvement de la vie
- 180 Couples (suite) :
les conditions
- 181 Le vide
- 182 Le plus grand don
est le don de toi-même
- 182 Vrai et faux service
- 184 Deuxième corps
- 184 Finie la solitude
- 185 Do it !
- 185 La discipline
- 186 L'influençabilité
- 188 Introduction
au Travail spirituel
- 189 La rétrospective
- 190 Les efforts
- 191 Etre au service
de façon absolue
- 192 Pratique
ce que tu apprends !
- 193 Arrête d'être
l'objet des autres !
- 194 La force
- 195 4^e ligne
- 196 Ici, tu choisis ton rôle
- 197 A propos de changement
- 198 Rappelle-toi
- 199 Un exemple de
gratitude : les Hassidim
- 201 Le changement à tra-
vers la responsabilité
- 202 Le vrai sens
de la discipline
- 203 L'endroit de la force
- 204 L'éducation
- 205 Faire une place
dans nos cœurs
- 206 Ce que signifie le retrait
- 206 Impressions en excès
- 207 Arrête de penser
en excès !
- 208 L'importance du nom
- 208 Se reposer
dans son essence
- 209 Espace de liberté
- 210 L'observateur, l'observa-
tion, la chose observée
- 211 Deux principes de base
- 212 Les trois forces
- 213 Comment le maître
répond à nos questions...
- 214 Tomber amoureux
- 215 L'humilité
- 216 Emotions négatives
et attitudes nobles
- 217 Colère
- 218 Dépendance et liberté
- 219 Comprendre
par la pensée
- 220 Etre...
- 221 Mémoire

- 222 Suis-je en train
de perturber un autre ?
- 223 Donner un conseil fait
entrer
dans le karma de l'autre
- 224 De la grande musique !
- 224 Les champs relationnels
- 225 Commencer
avec son prochain
- 226 Champs relationnels 2
(suite)
- 227 Champs relationnels 3
(suite)
- 228 Force
- 229 Pour exister vraiment
- 230 Retrouver le sacré
- 232 L'état d'esprit :
points divers
- 233 La discrétion
- 233 Le but circonscrit la peur
- 234 Schémas et
perceptions diverses
- 235 Blessures, respect et
relations subtiles
- 237 Faire comme si :
la façon d'évoluer la
plus rapide du monde
- 238 Les trois
émotions primaires
- 239 Chemin d'éveil
- 239 Energie
- 240 Source
- 240 Vie organique et
vie spirituelle
- 241 L'esprit d'équipe
- 242 Rencontre et karma
- 243 C'est cela
- 244 Aphorismes
- 245 Argent mal acquis
- 245 Evolution lente
ou rapide ?
- 247 Balayé
- 247 Processus de paix
- 248 Vision périphérique
et vision focalisée
- 249 Les véritables amitiés
- 250 Errance intérieure
et extérieure
- 250 Le Chemin
dévoile qui tu es
- 251 Gratitude pour ceux
qui nous accueillent
- 251 Le spirituel dans
la matière
- 252 Avec discernement
- 253 Principe de réalité
- 254 La plainte (en leitmotiv)
- 256 Faire pour être
- 257 Réponse dans le futur
- 257 4^e Voie
- 259 Conscience humaine
et forces du mal
- 260 Etre bien
- 260 Du chaos à l'harmonie
- 261 Deuxième corps
- 262 L'esprit de l'argent
- 262 Traits du caractère
- 263 L'empathie
- 263 Au-delà de tes limitations

- 264 C'est toi qui décides
- 264 Miraculeux
- 265 A côté de l'essentiel
- 265 Revenir à soi
- 266 Le But et les buts
- 266 Les 3 questions magiques pour lâcher prise
- 267 Lâcher
- 268 L'intelligence intérieure
- 268 Traits négatifs
- 270 Energie d'attention
- 270 Ajouter du négatif à la souffrance
- 271 Du cerveau à l'esprit
- 273 ANNEXES
- 273 Annexe 1 : Les 8 critères de l'observation juste
- 276 Annexe 2 : L'échelle des niveaux
- 277 Annexe 3 : Maturité émotionnelle, maturité spirituelle