

# Règles d'or pour la vie quotidienne

## TABLE DES MATIÈRES

Le bien le plus précieux : la vie .....	7
Concilier la vie matérielle et la vie spirituelle ..	8
Consacrer sa vie à un but sublime .....	9
La vie quotidienne :	
une matière que l'esprit doit transformer .....	10
La nutrition considérée comme un yoga .....	12
La respiration .....	15
Comment récupérer ses énergies .....	18
L'amour rend infatigable .....	19
Le progrès technique	
libère l'homme pour le travail spirituel .....	20
Aménagez votre demeure intérieure .....	21
Le monde extérieur	
est un reflet de votre monde intérieur .....	23
Préparez l'avenir en vivant bien le présent .....	24
Goûtez la plénitude du présent .....	25
L'importance du commencement .....	27
Prendre conscience de ses habitudes mentales ....	31
Attention et vigilance .....	32
S'en tenir à une direction spirituelle .....	34
Insister plus sur la pratique que sur la théorie ..	35

Préférer les qualités morales au talent .....	36
Être content de son sort et mécontent de soi ....	38
Le travail spirituel ne reste jamais sans résultats .....	39
La régénération de nos corps physique, astral et mental .....	40
Cherchez chaque jour votre nourriture spirituelle .....	41
Révisez périodiquement votre vie .....	42
Accordez le but et les moyens .....	43
Corrigez rapidement vos erreurs .....	45
Fermez la porte aux entités inférieures .....	45
Les idées déterminent les actes .....	46
Nos efforts comptent plus que les résultats .....	48
Accepter les échecs .....	49
L'imagination comme méthode de travail sur soi-même .....	50
La musique, support du travail spirituel .....	52
L'influence bénéfique d'une collectivité spirituelle .....	52
Ne comptez que sur votre travail .....	54
Vivez dans la poésie .....	55
Bien se connaître pour bien agir .....	56
« Partir du bon pied » .....	57
Éviter d'exprimer son mécontentement .....	58

Aller au-devant des autres avec des récipients pleins .....	59
La main, instrument de communication et d'échanges ...	60
Que votre regard rayonne la vie divine .....	61
Ne pas raconter ses soucis et ses chagrins .....	62
Éviter de critiquer – La parole positive .....	64
Soyez prudent dans vos paroles .....	66
Toute promesse est un lien .....	67
La parole magique .....	68
Le contact vivant avec la nature .....	69
Ne pas choisir la facilité mais ce qui sert à notre évolution .....	70
Nous faisons des progrès grâce à ce qui nous résiste .....	72
Ne pas fuir les efforts et les responsabilités .....	73
Les excuses ne suffisent pas, il faut réparer ses erreurs .....	74
L'intelligence se développe dans les difficultés	75
À chaque problème sa clé .....	77
Ne pas s'appesantir sur les désagréments de la vie .....	79
La souffrance est un avertissement .....	81
Remercier dans les épreuves .....	82
Les épreuves nous obligent à exploiter nos propres ressources .....	84

Penser que les souffrances sont passagères .....	86
Regarder vers le haut .....	86
La méthode du sourire .....	87
La méthode de l'amour .....	88
La leçon de l'huître perlière .....	89
Sachez partager votre bonheur .....	90
L'exercice de la maîtrise dans les relations .....	91
Régler les problèmes par l'amour et non par la force .....	92
Apprenez à dépasser la loi de justice .....	93
Soyez capable de gestes désintéressés .....	96
Utilisez vos sympathies pour reprendre courage et vos antipathies pour vous renforcer .....	97
L'utilité des ennemis .....	99
Transformer le mal .....	100
Les véritables ennemis sont en nous .....	100
Éveiller le bien chez les autres .....	102
Vivez avec amour .....	102
Devenez pareil à la source .....	104
Le Ciel nous a donné des richesses pour que nous sachions nous montrer généreux ..	105
Oubliez vos ennemis en pensant à vos amis ....	106
Se fortifier contre les critiques .....	106
Savoir se mettre à la place des autres .....	107
Quelques conseils concernant les enfants .....	108

Puissance de la parole désintéressée .....	112
Approfondissez une vérité avant d'en parler ...	113
Commencer par s'assagir soi-même .....	114
Le soleil, modèle de la perfection .....	117
Le secret de la vraie psychologie .....	119
Au-delà de l'apparence des êtres, chercher leur âme et leur esprit .....	120
Aimer sans danger pour les autres .....	121
Aimer sans danger pour nous-mêmes .....	122
C'est en allant s'enrichir auprès de Dieu qu'on peut aider les créatures .....	124
La circulation de l'amour .....	125
L'amour porte en lui-même sa récompense ....	126
Celui qui sait s'ouvrir aux autres ne connaît pas la solitude .....	127
Seule la présence divine peut véritablement remplir l'âme humaine .....	128
La traversée du désert .....	129
La pureté permet le contact avec le monde divin .....	130
Le Ciel ne répond qu'aux signaux lumineux ...	132
La clé du bonheur : la gratitude .....	132
Savoir échapper au mal .....	135
Le refuge le plus sûr : la prière .....	136
Revivre les joies spirituelles .....	138

Rester inébranlable .....	140
Savoir reconnaître si une personne exerce une bonne influence sur vous .....	141
S'ouvrir aux influences bénéfiques .....	142
L'influence des créations artistiques .....	143
Utilisez les objets consciemment et avec amour .....	144
Consacrez les lieux et les objets .....	145
Nous laissons des empreintes partout où nous passons .....	145
Notre influence sur les humains et sur toute la création .....	146
Nous sommes libres d'accepter ou de refuser les influences .....	148
Se purifier de tout ce qui peut nourrir les indésirables .....	149
La consécration aux esprits lumineux .....	150
Se mettre au service du Ciel pour bénéficier de sa protection .....	152
Un vrai talisman .....	152
La meilleure protection : l'aura .....	153
Notre point d'équilibre : le Seigneur .....	154
Consacrez votre cœur à Dieu .....	155
INDEX .....	157