

# Principes d'Éveil



**Livret gratuit**

**92 conseils et règles de vie pour l'éveil**



# Les 18 règles de vie du DALAÏ LAMA

Pour être en harmonie avec soi et les autres



1. Prenez en compte que le grand amour et les grandes réussites impliquent de grands risques

*Le risque est impliqué dans chaque grande occasion de la vie.*

2. Lorsque vous échouez, n'échouez pas la leçon

*Les seules vraies erreurs sont celles que nous commettons à répétition. Les autres sont des occasions d'apprentissage.*

3. Suivez les trois R : Respect de soi - Respect des autres - Responsabilité pour toutes vos actions

*Vous êtes seul responsable de vos sentiments, de vos actions, de votre réussite, etc. Il ne faut pas essayer de blâmer les autres pour ses erreurs et ses malheurs.*

4. Rappelez-vous que ne pas obtenir ce que vous voulez est parfois un merveilleux coup de chance

*L'Univers agit de façon mystérieuse et doit être digne de confiance.*

5. Apprenez les règles pour savoir comment les transgresser correctement

*Si l'autorité n'avait jamais été remise en question, nous serions une civilisation stagnante.*

6. Ne laissez pas une petite dispute briser une grande amitié

*Évidemment, l'amitié est bien plus importante qu'une petite dispute, mais très peu de gens mettent cette règle en pratique.*

7. Lorsque vous réalisez que vous avez commis une erreur, prenez immédiatement des mesures pour la corriger

*Et ne laissez pas votre fierté faire obstacle à ces mesures. Pardonnez-vous et prenez-en l'entière responsabilité.*

8. Passez un peu de temps seul chaque jour

*Au moins 30 minutes dans un endroit calme pour observer ce qui se passe dans votre vie, pour prendre conscience de qui vous êtes et pour comprendre ce que vous voulez.*



9. Ouvrez vos bras au changement, mais ne laissez pas s'envoler vos valeurs

*Le monde est en constante évolution. Si vous n'êtes pas ouvert au changement, alors vous serez malheureux.*

10. Rappelez-vous que le silence est parfois la meilleure réponse

*Le silence conduit à la contemplation détendue au cours de laquelle les émotions ont moins d'influence et où la logique peut prendre le relais.*

11. Vivez votre vie avec honneur

*Vous n'aurez jamais à regretter d'avoir agi avec intégrité.*

12. Une atmosphère d'amour dans votre maison est le fondement de votre vie

*Faites entrer l'amour dans votre maison. Faites briller les murs avec de la tendresse.*

13. Lorsque vous êtes en désaccord avec les êtres chers, concentrez-vous uniquement sur le présent

*Réveiller le passé ne peut qu'apporter plus de douleur à la situation. Pardonnez.*

14. Partagez vos connaissances

*Partagez aussi vos échecs et vos expériences pour que les autres ne reproduisent pas les mêmes erreurs.*

15. Soyez doux avec la terre

*Blesser la terre c'est se blesser soi-même, l'avenir de vos enfants et de vos proches.*

16. Une fois par an, aussi souvent que possible, allez quelque part où vous n'êtes jamais allé auparavant

*Découvrez de nouveaux lieux et de nouvelles choses. Vous pourriez vous retrouver avec quelqu'un quelque part qui vous rend plus heureux.*





17. Rappelez-vous que la meilleure des relations est celle dans laquelle votre amour pour l'autre dépasse vos propres besoins

*Si vous avez besoin de quelqu'un plus que vous l'aimez, c'est un signe de dépendance, pas d'affection.*

18. Jugez vos réussites d'après ce que vous avez eu à renoncer pour y arriver

*Si vous percevez les expériences difficiles comme des occasions de croître (et non de mauvais présages), vous saurez les transcender.*

# Les 10 voies pour élever sa vie selon DEEPAK CHOPRA





## 1. Voyez l'autre dans la lumière

*Abstenez-vous de juger les autres, souvenez-vous que chacun fait au mieux de ses possibilités selon son propre niveau de conscience.*

## 2. Placez haut vos intentions

*Visez à devenir un saint et à faire des miracles. Pourquoi pas ? Voyez les miracles autour de vous, cela facilitera la venue de plus grands miracles.*

## 3. Voyez-vous dans la lumière

*La seule différence entre vous et un saint, est que votre lumière est petite, et que celle d'un saint est grande. Tous deux venez de la lumière.*

## 4. Laissez Dieu de faire le reste

*Votre intention est l'outil le plus puissant à votre disposition. Ayez l'intention que tout s'accomplisse comme il se devrait puis, laissez-la partir et permettez que les opportunités, les ouvertures se présentent à vous.*





## 5. Redonnez de la force à vos intentions tous les jours

Il vous faut vous rappeler du matin au soir votre but spirituel. *Trouvez votre centre, regardez de près en vous-même et ne laissez pas échapper votre intention jusqu'à ce que vous la sentiez centrée en vous.*

## 6. Apprenez à vous pardonner

*Nous tombons tous dans les pièges de l'égoïsme et de l'illusion quand nous nous y attendons le moins. Pardonnez-vous. Vous faites du mieux que vous pouvez selon votre niveau de conscience.*

## 7. Apprenez à lâcher prise

*La vie est changement : vous devez être prêt à laisser vos croyances, pensées et actions actuelles quelle que soit la spiritualité qu'elles vous font ressentir.*

## 8. Vénérez le sacré

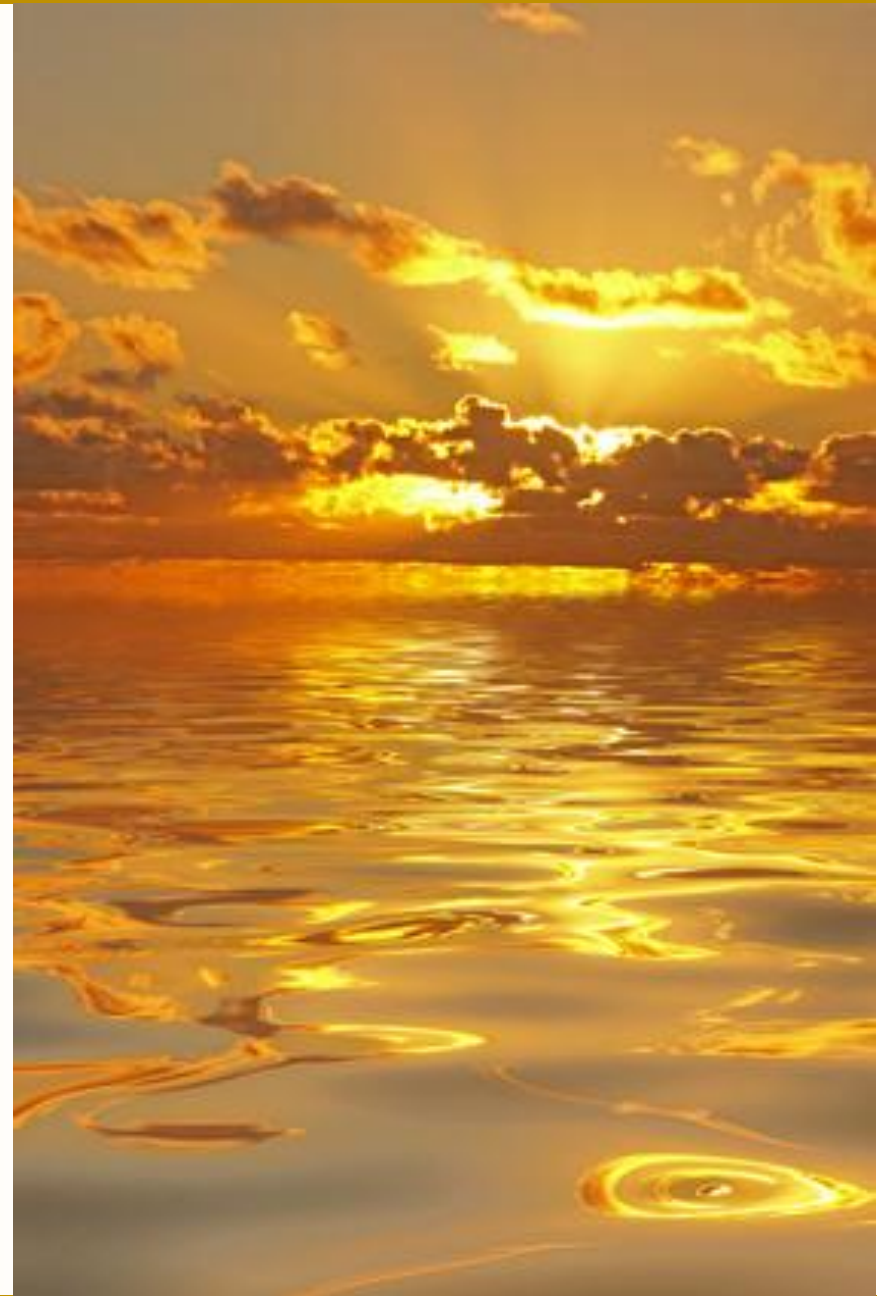
*Les représentants humains de Dieu constituent un trésor inestimable. S'immerger dans ce trésor vous aidera à ouvrir votre cœur.*

## 9. Connaissez vos intentions

Déracinez vos "fausses intentions" et travaillez sur le danger et la peur qui vous attachent à elles. Restez vigilant jusqu'à ce que vous trouviez l'intention cachée dessous.

## 10. Embrassez l'inconnu

*Quand vous sentez une nouvelle impulsion, une pensée qui élève, une intuition que vous n'avez encore jamais suivie, embrassez l'inconnu. Dieu vit dans l'inconnu et quand vous pourrez l'embrasser pleinement, vous serez de retour à la maison, libre.*





# Les 27 leçons de vie de ECKHART TOLLE



1. Le moment présent est le bien le plus précieux qui soit  
*« Lorsque vous agissez sur la prise de conscience du moment présent, tout ce que vous faites s'imprègne d'un sentiment de qualité, d'attention et d'amour, même l'action la plus simple. »*
2. Où que vous soyez, soyez-y totalement  
*« Si vous trouvez votre ici et maintenant intolérable et qu'il vous rend malheureux, trois possibilités s'offrent à vous : vous retirer de la situation, la changer ou l'accepter totalement. »*
3. Dites toujours « oui » au moment présent  
*« Abandonnez-vous à ce qui est. Dites « oui » à la vie, et vous la verrez soudainement commencer à fonctionner pour vous plutôt que contre vous. »*
4. La vie vous donnera toutes les expériences qui seront utiles pour l'évolution de votre conscience  
*« Comment savoir que c'est l'expérience dont vous avez besoin ? Parce que c'est l'expérience que vous rencontrez en ce moment. »*

5. Ne prenez pas la vie trop au sérieux

*« La vie n'est pas aussi grave que ce que l'esprit laisse paraître. »*

6. Vous ne trouverez pas l'amour à l'extérieur de vous

*« L'amour est un état. L'amour n'est pas à l'extérieur, mais au plus profond de vous. »*

7. Plus vous vous attardez sur des choses négatives, plus votre esprit devient obsédé par des choses négatives

*« Malheureusement les gens ont tendance à s'attarder davantage sur les choses négatives que sur les bonnes choses... »*

8. Lorsque vous vous plaignez, vous vous placez en victime

*« Lorsque vous vous plaignez, vous vous placez en victime. Laissez la situation ou acceptez la. Tout le reste est de la folie. »*





9. Il y a un équilibre délicat entre honorer le passé et se perdre dedans

*« Par exemple, vous pouvez reconnaître et apprendre des erreurs que vous faites, puis vous recentrer sur le présent. Cela s'appelle vous pardonner. »*

10. Lâcher prise nécessite de la force et beaucoup de courage

*« Certains changements vous sembleront négatifs en apparence, mais vous vous rendrez vite compte que cet espace est créé dans votre vie pour que quelque chose de nouveau émerge. »*

11. Vous êtes un être humain pas un être façonné

*« Dans la course actuelle, nous pensons tous trop, cherchons trop, voulons trop, et oublions la joie de simplement Être. »*

12. Renoncez à vous définir, que ce soit à vous ou aux autres

*« Ne vous préoccupez pas de la façon dont les autres vous définissent. Quand ils le font, ils se limitent eux-mêmes. C'est donc leur problème. »*

## 13. Vous êtes plus que votre esprit

*« À un niveau plus profond, vous êtes déjà complet. Lorsque vous le réalisez, il y a une énergie joyeuse derrière ce que vous faites. »*

## 14. Il n'y a pas d'ego là où il y a un amour vrai

*« Une relation véritable en est une qui n'est pas dominée par l'ego. Il y a une attention vigilante, la présence et une ouverture envers l'autre personne, sans vouloir quoi que ce soit. »*

## 15. Tout ce que vous combattez vous rend plus fort, et tout ce à quoi vous résistez, persiste

*« N'offrir aucune résistance à la vie, c'est être dans un état de grâce, de facilité et de légèreté. Cet état ne dépend plus du fait que les choses soient comme ci ou comme ça, bonnes ou mauvaises. »*

## 16. Le pouvoir sur les autres, c'est de la faiblesse déguisée en force

*« Le véritable pouvoir est à l'intérieur. Il est déjà vôtre. »*







17. Toute dépendance commence par la douleur  
et finit par la douleur

*« Toute dépendance naît d'un refus inconscient à faire face à votre propre souffrance et à la vivre. »*

18. L'exclusivité n'est pas l'amour de Dieu mais  
« l'amour » de l'ego

*« L'amour n'est pas sélectif ni exclusif, tout comme la lumière du soleil. Le lien entre vous et une personne que vous aimez est le même que celui qui existe entre vous et la personne assise à côté de vous dans l'autobus. Seul diffère le degré d'intensité avec lequel vous sentez ce lien. »*

19. Cherchez à vivre avec authenticité

*« Les relations humaines authentiques deviennent impossibles lorsque vous vous perdez dans un rôle. »*

20. Nous ne « voyons » pas Dieu tel qu'il est,  
nous voyons Dieu comme nous sommes

*« L'homme créa Dieu à son image... »*

## 21. La recherche est l'antithèse du bonheur

*« Ne cherchez pas le bonheur. Si vous le cherchez, vous ne le trouverez pas ... »*

## 22. Vous obtenez ce que vous donnez

*« Ce que vous faites pour les autres, vous le faites pour vous-même. »*

## 23. Toute action est souvent mieux que pas d'action

*« Si vous restez coincé dans une situation malheureuse, vous n'apprendrez rien. »*

## 24. Si vous rendez la fontaine pure, tout sera pur

*« Si vous parvenez à concilier votre intérieur, l'extérieur se mettra en place instantanément. »*



25. L'esprit est un superbe instrument s'il est utilisé correctement

*« Cependant, s'il est mal utilisé, cela peut devenir destructeur. Vous n'utilisez pas vraiment votre esprit à tort, généralement vous ne l'utilisez pas du tout. Il vous utilise. »*


26. L'inquiétude est une perte de temps

*« L'inquiétude fait semblant d'être nécessaire, mais elle ne sert à rien. »*

27. Si les structures de l'esprit humain restent inchangées, nous finirons toujours par recréer le même monde

*« L'humanité fait désormais face à un choix difficile : évoluer ou mourir... »*





# Les 37 éléments de l'Éveil du Bouddhisme

Pour entrer dans le Nirvana



## Les 4 fixations de l'attention

1. L'attention au corps
2. L'attention aux sensations
3. L'attention à l'esprit impermanent
4. L'attention aux formations mentales

## Les 4 persévérances

1. Faites disparaître ce qui est immoral et déjà produit
2. Ne laissez pas paraître ce qui est immoral et non produit
3. Faites apparaître ce qui est bienveillant non produit
4. Faites accroître ce qui est bienveillant déjà produit

## Les 4 pouvoirs miraculeux

1. La volonté d'avoir des pouvoirs miraculeux
2. La persévérance pour atteindre l'objectif
3. La fixation de l'esprit
4. La vision intérieure correcte

## Les 5 facultés

1. Faculté de foi, ou conviction
2. Faculté de vigueur
3. Faculté d'attention, ou de vigilance
4. Faculté de concentration
5. Faculté de sagesse

## Les 5 pouvoirs

1. La foi en l'enseignement du Bouddha
2. La persévérance dans la pratique
3. La conscience de ce qu'on doit faire
4. Le recueillement profond de l'esprit
5. La grande sagesse

## Les 7 facteurs de l'éveil

1. Le choix de la méthode appropriée
2. La persévérance en vue de l'objectif
3. La joie éprouvée au cours de la pratique
4. La béatitude sentie au cours de la pratique
5. La conscience incessante de ce qu'on doit faire
6. Le recueillement profond de l'esprit
7. L'équanimité pour toutes les substances

## Les 8 droits chemins

1. La vision correcte
2. La pensée correcte
3. Les paroles correctes
4. Les actions correctes
5. La profession correcte
6. La persévérance correcte
7. L'attention correcte
8. Le recueillement correct

**MYBEBOODA**

Formations en ligne, santé & éveil personnel

**DÉPASSEZ  
VOTRE PROPRE  
HORIZON.**

**#MYBEBOODA #PREMIERDECORDÉE**

**#FORMATIONSPOSANTÉ**

**[www.mybebooda.fr](http://www.mybebooda.fr)**