

# Table des matières

## Première partie : du cœur physique au cœur spirituel

<b>I.</b>	<b>Espoir, convictions et nécessité</b>	<b>10</b>
<b>II.</b>	<b>La place attribuée au cœur au cours de l'histoire</b>	<b>15</b>
<b>III.</b>	<b>Le symbolisme du cœur dans la science sacrée</b>	<b>21</b>
	• Le cœur en tant que centre et soleil	21
	• Le cœur en tant que centre-caverne	22
	• Le cœur symbole de la montagne ou de la pyramide	22
	• Le cœur en forme de triangle renversé	23
	• Le cœur symbole de l'Œuf du Monde	23
	• Le cœur et le vase	24
	• Le cœur et la fleur	24
	• Le cœur, un œil qui voit tout	25
	• L'éther dans le cœur	25
	• Le cœur, centre de la croix	25
<b>IV.</b>	<b>Le cœur anatomique et son énergétique</b>	<b>27</b>
	• Le cœur anatomique adulte	27
	• Le cas particulier du cœur embryonnaire	28
	• Le cœur, centre énergétique et vibratoire	30
	• Le cœur en acupuncture chinoise	35
	• Le cœur et la mort physique	36
<b>V.</b>	<b>Les fonctions endocrines du cœur</b>	<b>39</b>
	• L'Atrial Natriuretic Factor (ANF)	39
	• L'ocytocine	39
	• La dopamine	39
	• La noradrénaline	39
<b>VI.</b>	<b>Les mémoires et intuitions du cœur</b>	<b>42</b>
	• Mémoires du cœur	42
	• Intuitions du cœur	44
<b>VII.</b>	<b>Le cœur comparé au cerveau</b>	<b>49</b>
<b>VIII.</b>	<b>Pourquoi nous référer à notre cœur plutôt qu'à notre cerveau</b>	<b>54</b>

<b>IX. Les qualités humaines du cœur</b>	<b>61</b>
• Honnêteté	62
• Moralité et éthique	63
• Tolérance	66
• Respect	67
• Patience	67
• Indulgence	68
• Sensibilité	69
• Douceur	69
• Ouverture et disponibilité	69
• Empathie et sympathie	70
• Altruisme	71
• Générosité	71
• Gratitude	72
• Compassion	72
• Courage	73
• Confiance	74
• Modestie et humilité	74
• Modération	75
• Impartialité et intégrité	76
• Equanimité et quiétude	77
• Fraternité	77
• Compréhension	78
• Capacité de pardon	78
• Effets cumulés des qualités humaines	79
<b>X. Comment favoriser le passage de stades évolutifs successifs ?</b>	<b>83</b>
• Exercice d'introspection	90
<b>XI. Les qualités spirituelles du cœur</b>	<b>93</b>
• La foi	95
• Le discernement et l'obéissance au Maître intérieur, Tao, Soi	96
• Capacité de souffrance et amour universel	97
• Le lâcher-prise ou abandon	100
• La volonté	101
<b>XII. Le cœur spirituel, siège de l'âme et lieu sacré</b>	<b>104</b>
<b>XIII. Conséquences de l'intégration des qualités humaines et spirituelles du cœur</b>	<b>110</b>
• Ajustement, justesse et équilibre	110
• Equilibre et sagesse	112

# Deuxième partie :

## Le cœur, mode d'emploi

<b>I.</b>	<b>Pourquoi un travail spécifique sur le cœur ?</b>	<b>116</b>
	• Purifier le cœur pour cesser d'interférer	117
	• Le principe du minimum d'interférence	122
<b>II.</b>	<b>Comment utiliser notre cœur dans la vie quotidienne : approches thérapeutiques et spirituelles</b>	<b>126</b>
	<b>A. Approches à visée principalement préventives et thérapeutiques</b>	<b>126</b>
	• Utiliser son cœur en psychothérapie	126
	• Le cœur, instrument de guérisons et de miracles	131
	• Les exercices centrés sur le cœur de l'Institut Hearnath (IHM)	133
	• La cardio-énergétique et la cardio-contemplation	139
	<b>B. Le cœur comme lieu de méditation et de pratique spirituelle</b>	<b>141</b>
	• Purifier son cœur dans les religions	141
	• Le yoga du feu (kundalini yoga) et la douleur dans le cœur	142
	• Le cœur dans la spiritualité laïque d'Arnaud Desjardins	143
	• La tradition soufie et le cœur	144
	• Heartfulness et le système Sahaj Marg de Raja Yoga	147
	• Autres approches spirituelles incluant le cœur	150
<b>III.</b>	<b>L'avènement d'une civilisation du cœur : une nécessité</b>	<b>153</b>
	• Les éléments de base nécessaires	154
	i. Se transformer individuellement	154
	ii. La transformation collective	157
<b>IV.</b>	<b>Les outils spirituels émanant du cœur</b>	<b>162</b>
	• La condition spirituelle	162
	• Les prières et l'attitude de prière	162
	• La pensée positive	165
	• Les suggestions positives	168
<b>V.</b>	<b>L'ajustement horizontal aux relations humaines, conséquence de la pratique spirituelle centrée sur le cœur</b>	<b>176</b>
	• Repérer les niveaux propices d'intervention	177
	• Une manière fraternelle de communiquer et de travailler	178
	• S'ajuster et se réajuster	179
<b>VI.</b>	<b>En guise de conclusion</b>	<b>186</b>