

Temps 1 : S'ouvrir à nos facultés de perception en s'aidant de la nature

- La force de la nature
- Rencontre de l'être profond et expérience personnelle
- La perception, la pensée et l'action
- Le premier guide est la nature

Temps 2 : S'ouvrir en profondeur à la relation triple (à soi, aux autres et spirituelle)

- J'étais malade et j'ai appris
- L'issue d'une crise
- La meilleure école pour rencontrer autrui

Temps 3 : S'ouvrir à l'égoïsme et à l'altruisme

- L'état originel de l'homme
- L'expérience de l'égoïsme
- De l'égoïsme vers le théocentrisme
- Le pieu égoïste
- L'égoïsme dans la méditation
- S'exercer à être présent pour l'être profond

Temps 4 : S'ouvrir à la concentration et au dénuement

- La relation avec le monde
- Le vide dans la vie des hommes
- Le vide et le dénuement volontaire
- La contemplation et le dénuement

Temps 5 : S'ouvrir à la libération dans la méditation

- Dans le silence, nos zones d'ombre viennent à notre rencontre
- Attitudes précontemplative et contemplative
- Description concrète du processus de libération dans la méditation

Temps 6 : S'ouvrir à l'accueil de la souffrance

- Que devons-nous endurer ?
- Rester disposé à souffrir ?
- Endurer ou riposter ?
- Être de plus en plus soi-même sur la terre

Temps 7 : S'ouvrir au désir de relation immédiat

- Le contact visuel et la distraction
- Les sarments et leur pression au rendement
- La tristesse liée aux zones d'ombres
- L'erreur la plus fréquente dans la méditation
- Le désir de relation immédiate

Temps 8 : S'ouvrir au pardon

- La nécessité du pardon
- Blessures venant des parents

Temps 9 : S'ouvrir à l'unification

- En quoi puis-je me fier ?

Temps 10 : S'ouvrir au présent de la vie quotidienne

- L'interaction entre le calme et l'activité
- La méditation contemplative après les exercices
- La contemplation en dehors de la pratique méditative