

Thi Bich Doan
docteure en philosophie

La cohérence

COEUR
CORPS
ESPRIT

33 clés pratiques

pour une réconciliation globale de l'être

« Thi Bich Doan, l'auteure
qui nous aide à nous réconcilier »

Psychologies

L E D U C . S
P R A T I Q U E

La cohérence

CŒUR CORPS ESPRIT

Nous oublions parfois que notre être n'est pas seulement un cœur qui bat ou un corps qui bouge ou un esprit qui pense. Il est tout cela à la fois. Pour notre bien-être, il est donc primordial d'accorder ces trois parts de nous-même et de trouver notre cohérence intérieure.

Découvrez dans cet ouvrage 33 clés pour développer votre cohérence globale

- **11 clés Esprit** : pour savoir comment fonctionne votre mental et mieux l'appivoiser ;
- **11 clés Corps** : pour comprendre les réactions de votre corps et en faire vos alliées ;
- **11 clés Cœur** : pour vous réconcilier avec votre organe de vie et l'ouvrir au monde.

À la lumière des sciences, de la philosophie et de l'expérience, Thi Bich Doan vous aide à trouver le chemin de votre propre cohérence, pour un mieux-être profond et durable.

Thi Bich Doan est chercheuse indépendante et coach de vie. Elle est titulaire d'un doctorat de philosophie et d'un master de sciences cognitives. Elle anime des formations sur la perception et la conscience corporelle (arts martiaux, méditation...). Elle est déjà l'auteure du best-seller *Un an entre les mains de l'univers*.

ISBN : 979-10-285-1173-9



18,00 euros
Prix TTC France

L E D U C . S
P R A T I Q U E

design : Célia Cousty
RAYON : SANTÉ, DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

Œuvre initiatique qui pose les questions fondamentales de l'être et invite le lecteur à se dépouiller de ses voiles conceptuels pour poser un regard authentique sur lui-même. Dans un langage clair et limpide, l'auteure réalise l'exploit de nous faire partager ses connaissances profondes - théoriques et pratiques - en évitant l'écueil de la vulgarisation. Passionnant, intelligent, riche, sérieux, efficace et léger, ce livre explore l'humain dans toutes ses dimensions.

Carmen Folguera, enseignante de qi gong

Ce livre est le ferment de vos réconciliations. Il vous guide avec douceur là où vous n'osez rêver d'aller. Merci pour cette sagesse à vif !

Michel Bitbol, directeur de recherche au CNRS

Un livre dont j'ai longtemps rêvé : dense, riche, sincère et qui s'adresse à ceux qui veulent (re)découvrir et maîtriser les clés de la liberté intérieure. C'est avec une réelle honnêteté par rapport à la complexité de ces processus – étudiés de manière empirique – et avec une évidente simplicité des choses – vécues dans l'acceptation et l'ouverture du cœur –, que ces «33 clés» nous montrent toute l'étendue des possibilités de notre Être.

Laëtitia Eido, comédienne

Un superbe ouvrage sur la manière de conduire sa vie, de reprendre le contrôle de son corps et de son esprit. Un manuel de vie.

Stéphane Maupin, architecte

Cœur, corps et esprit (re)prennent vie avec souplesse au fil des pages et des exercices faciles à aborder. La générosité dans les partages de l'auteure touche au cœur et nous rappelle le pouvoir de guérison que nous avons tous en nous.

Anne-Claire Meret, naturopathe et coach

Dans ce texte inhabituel mais facile à lire, l'auteure déploie un savoir complexe, emmêlé et réussit le tour de force, dans une polyphonie harmonieuse, de nous rappeler simplement ce que nous sommes. Il y a dans son texte un enthousiasme, un optimisme et une sérénité qui sont le reflet de sa personne et de sa capacité à accompagner ceux qui le lui demandent.

Jean Vion-Dury, maître de conférences et praticien hospitalier

Un livre vivant pour nous rendre vibrants : ce livre agit comme une grande inspiration sur le chemin de notre conscience et de nos perceptions.

Véronique Mugard, pharmacienne

Brillant ! Une mine d'informations pratiques et vécues par l'auteure pour le lecteur souhaitant s'initier à la spiritualité ou tout simplement en connaître plus sur lui-même.

Serge Lodéon, acupuncteur et géobiologue

Cet ouvrage pédagogique décrit une présentation physiologique, philosophique de notre être de façon très concrète et accessible aux non-initiés comme moi. Crédibilité validée !

Françoise Colson, chargée commerciale

Ce livre est une pépite, un guide précieux, la « bible » du développement personnel, à lire absolument car chaque clé, de par ce qu'elle provoque en soi – sourire, frisson, confirmation, compréhension, déclic... – est un cadeau que l'on se fait.

Julia Bou, chargée de mission «qualité de service»

Retrouvez l'intégralité des avis des lecteurs en ligne : <http://blog.editionsleduc.com/coherence-cce.html>

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez chaque mois :

- des conseils inédits pour vous sentir bien ;
- des interviews et des vidéos exclusives ;
- des avant-premières, des bonus et des jeux !

Rendez-vous sur la page :

<https://tinyurl.com/newsletterleduc>

Découvrez aussi notre catalogue complet en ligne sur
notre site : **www.editionsleduc.com**

Enfin, retrouvez toute notre actualité sur notre blog et sur les
réseaux sociaux.



Conseil éditorial : Stéphanie Honoré

Mise en pages : Patrick Leleux PAO

Suivi éditorial : Amélie Poggi

Correction : Laurence Clement

Relecture : Agnès Duhamel

© 2018 Leduc.s Éditions

29 boulevard Raspail

75007 Paris – France

ISBN : 979-10-285-1173-9

Thi Bich Doan

La cohérence

**COEUR
CORPS
ESPRIT**

33 clés pratiques

pour une réconciliation globale de l'être

L E D U C . S
P R A T I Q U E

SOMMAIRE

Avant-propos	7
Introduction	11
A 11 CLÉS ESPRIT : ÉCOUTER	21
1. Lire pour calmer le mental	25
2. Des pauses pour tout englober	34
3. La rencontre avec soi-même	43
4. La clarté du soir	52
5. L'éveil du bon matin	61
6. Les mots agissent	69
7. Avoir confiance en son expérience	80
8. Une éthique sacrée	89
9. Rassembler les parties de soi	97
10. Traverser ses zones de turbulences	104
11. À la source du discernement	113
B 11 CLÉS CORPS : RESPIRER	123
12. La conscience corporelle	127
13. La caresse du souffle	136

14. L'invisible apparence	144
15. La résonance symphonique	154
16. Le parfum du ciel	161
17. La grâce de nourrir	168
18. D'un sens à l'autre	176
19. Le mouvement immobile	182
20. L'illusion du factuel	187
21. L'alchimie intérieure	192
22. Le tempo de la cohérence cardiaque	197
C 11 CLÉS CŒUR : S'OUVRIR	203
23. Les mille pétales de soi	207
24. Le cœur, troisième ou premier cerveau ?	213
25. Le chœur de l'unité harmonique	219
26. Les voix de la guérison	224
27. Apprendre la self-conscience	230
28. Le noyau et les couches de l'être	236
29. Se relier à l'âme par le corps	242
30. L'interconnexion des êtres	248
31. Les ressources de l'ombre	253
32. Le regard de l'arc-en-ciel	259
33. Le cœur universel	264
Conclusion	271
Index de situations types	275
Suggestions de lecture	277
Table des matières	281

AVANT-PROPOS

Nous avons envie d'être heureux, de réussir nos projets et de nous épanouir dans les différents domaines de notre vie. Mais la réalité peut être tout autre : nous nous morfondons dans notre vie personnelle et professionnelle, nous ne parvenons pas à concrétiser nos envies et nos rêves, nous déprimons, nous craquons.

Lorsque notre souffrance déborde, nous ne parvenons plus à la contenir et nous commençons à la déverser autour de nous. Nous créons alors encore plus de blocages et de résistances, pour nous-mêmes et pour les autres, face à ce qui pourrait nous amener au bonheur et à l'abondance. Le monde nous paraît de plus en plus sombre, hostile, menaçant.

Il existe pourtant sur Terre des coins paradisiaques où la faune, la flore, les rivières nous enchantent par leur beauté et leur intelligence. Le soleil, le ciel, l'océan sont des sources d'inspiration magnifiques et nous offrent, sans rien attendre en retour, une lumière et une immensité qui peuvent nous combler entièrement.

Comment se fait-il que certains choisissent d'accueillir les merveilles de la nature alors que d'autres préfèrent s'agripper à des possessions qui peuvent à tout moment leur échapper ? Comment expliquer que certains reçoivent sans peine les cadeaux de la vie alors que d'autres travaillent laborieusement pour à peine subvenir à leurs besoins ?

Contrairement aux apparences qui pourraient de prime abord sembler injustes, il existe une logique de fonctionnement parfaitement équilibrée qui régit les interactions complexes de notre écosystème. Une connaissance fine des lois de la nature nous permet de comprendre les règles du fonctionnement humain et sociétal et d'agir à bon escient pour ne pas les subir. C'est en nous connaissant nous-mêmes que nous pouvons connaître les lois de notre environnement et de l'univers dans lequel nous évoluons.

La connaissance de soi commence par une observation neutre de qui nous sommes et par l'acceptation de toutes nos facettes. Apprendre à se connaître est un processus de liberté qui ne peut pas être appréhendé par une méthode, mais nous pouvons appliquer des principes de bon sens, par exemple la cohérence globale de qui nous sommes.

Ce livre propose une série de clés pour comprendre et construire à notre manière cette cohérence en harmonisant notre cœur, notre corps et notre esprit. C'est en régulant nos conflits intérieurs, en accordant toutes les parties de notre être, que nous pourrons inverser le cours des choses. Plutôt que de subir les pressions du monde extérieur, nous nous

Avant-propos

mettrons alors à faire rayonner notre tranquillité intérieure, sans avoir besoin d'être heureux ou malheureux.

Aujourd'hui, nombre d'entre nous n'ont plus le temps d'aller suivre des formations pour aller encore et toujours mieux, plus envie d'expliquer spirituellement les mystères du passé, plus l'énergie pour entreprendre un travail sans fin de développement personnel. Nous souhaitons retrouver ici et maintenant notre sagesse intérieure et notre libre arbitre, redynamiser notre vitalité par les actions du quotidien, nous rapprocher de notre vraie nature pendant que nous sommes en relation, opérer sans effort inutile une transformation intérieure juste et bénéfique.

C'est ce que souhaite également cet ouvrage. C'est ainsi que se font les rencontres. Pour le plaisir simple et sans prétention de partager quelques moments ensemble.

INTRODUCTION

« La plus grande force, c'est d'être soi-même. »

J' ai dû énoncer ou rêver cette maxime vers l'âge de sept ans, peut-être en réaction au fait que je commençais à intégrer des apprentissages extérieurs et à m'éloigner de mon essence. Était-ce une réflexion personnelle ou l'avais-je entendue de la part d'un adulte ? J'ai tendance à oublier beaucoup de choses, mais ce moment est resté gravé dans ma mémoire, car cette pensée m'était à la fois familière et surprenante. Lorsqu'elle a émergé, elle a résonné en moi comme une révélation mais, ne sachant pas quoi en faire, je l'ai rangée dans un coin de ma tête. J'ai ensuite passé une grande partie de ma vie à apprendre, prendre, essayer de comprendre.

De temps à autre, je repense à la sagesse de cette petite fille qui, en grandissant, a expérimenté de manière complexe et conflictuelle ce qui lui avait semblé un jour simple et normal. Lorsque l'on est soi-même – comme tout enfant l'est au début de sa vie, c'est-à-dire davantage dans le moment présent et

dans l'action que dans la réflexion et les projections –, on ne se pose pas la question de savoir qui l'on est : on est. Lorsque l'on devient une autre personne que soi-même par la construction progressive d'une image ou d'une personnalité, on n'est plus qui l'on est, et on peut se demander à juste titre à qui appartiennent les pensées, les émotions et les sensations qui nous perturbent et nous affaiblissent.

Si je devais résumer en quelques mots l'essentiel de mon activité, ce serait une démarche expérientielle d'authenticité et de liberté. *Démarche* parce que je ne sais pas exactement où je vais, mais j'avance en me laissant guider par un fil directeur invisible ; *expérientielle* car je mène une recherche pragmatique et appliquée en l'expérimentant personnellement avant de l'analyser avec rigueur ; *authenticité* pour m'approcher d'universaux vibratoires et intangibles qui sont à la source de ce que je formalise ensuite avec les outils intellectuels humains ; *liberté* pour me rappeler que derrière l'impossible se cache le champ de tous les possibles, et aussi pour assumer la responsabilité de tout ce que je suis et de tout ce qui arrive dans ma vie.

L'information qui est proposée par des instances extérieures, ainsi que par les sens et l'intellect, n'est pas une vérité objective, mais une double interprétation (de la part de ceux qui la diffusent et de ceux qui la reçoivent) et par conséquent, une vérité subjective et incomplète. Je me demande toutefois s'il n'existe pas une source commune à toutes ces informations, une forme de vérité immanente, absolue, mouvante, aussi ineffable qu'une fraction de vibration, mais accessible lorsque je suis en unité, en harmonie, en cohérence avec moi-même.

Cette information source se manifesterait et se déclinerait ensuite sous forme d'émotions, de pensées et de sensations.

La trilogie émotions/pensées/sensations

Concernant les émotions, un patient travail de libération émotionnelle m'a prouvé que le passé est malléable et qu'il se transforme en fonction de mon présent. Ainsi, je peux tout oublier de mes souffrances à condition de les déraciner au niveau de l'information vibratoire, stade ultime de ma constitution physiologique et psychique. Les émotions ne sont alors plus des réactions exacerbées, mais des signaux d'alerte et des filtres. Elles contiennent des informations, plus ou moins biaisées par leur charge mémorielle et affective, et peuvent en cela être associées au cœur.

Les pensées véhiculent la plupart des informations conscientes, l'esprit rationnel étant le moyen privilégié d'appréhension du savoir. Réfléchir est un atout s'il est utilisé comme un outil d'analyse et de synthèse pour comprendre un sujet sous un angle objectif et logique, mais il peut devenir un frein si le mental est trop présent et dominant. Pendant longtemps, j'ai été gênée par ma propension à trop penser et à mentaliser sans même m'en rendre compte. Le mental construit à partir de ce qu'il connaît et son mode de fonctionnement rigidifie, pour le garder sous contrôle, un mouvement de vie par nature changeant et impermanent.

Les sensations sont particulièrement identifiables lors de pratiques corporelles. Les arts martiaux et la méditation ont

été pour moi des moyens précieux de connecter et développer les capacités perceptives du corps tout en comprenant par la pratique le lien indissociable entre l'esprit et le corps. L'intelligence du corps est souvent sous-estimée, elle a pourtant le mérite de se prêter à des vérifications concrètes et immédiates, et de fournir des informations fiables et directes.

Les émotions, les sensations et les pensées caractérisent trois dimensions interactives de l'être humain symbolisées ici par la trilogie cœur/corps/esprit. Après avoir passé de longues années à les approfondir de manière apparemment distincte et alternative par des pratiques spirituelles, des activités physiques et des études intellectuelles, je les appréhende aujourd'hui de façon plus globale et unitaire. Tout en constatant *a posteriori* que c'est également de cette manière unifiée qu'elles coexistaient en moi lorsque j'étais enfant, je comprends, après des années d'expérimentation au quotidien, leur étroite interconnexion et leur inclusion mutuelle. Le dialogue intérieur entre ces différentes parties de moi exige une écoute et une compréhension de leurs langages respectifs, pour respecter et honorer chacune d'entre elles sans les déformer ou les dévaloriser. Leur réconciliation est la condition de base à un équilibre intérieur souple et évolutif. Cet équilibre vibrant découle d'un mouvement incessant alliant les différences dans ce qu'elles ont d'unique, pour créer une mosaïque dont les couleurs vives et diversifiées se mettent en valeur les unes par rapport aux autres. C'est en allant au plus profond de chaque dimension que je peux les relier aux autres sans les trahir et sans les opposer. C'est leur contradiction formelle et bénéfique – que j'avais intégrée et acceptée dès mon plus jeune âge – qui m'a fait avancer de manière multidimensionnelle et

congruente. Cette contradiction apparente m'a valu, pendant une période de l'âge adulte, de me tourner vers un mode de pensée plus convenu et moins déconcertant, mais ce détour m'a en réalité déviée de mon chemin.

Aujourd'hui, je retrouve ma véritable force dans le fait d'être de nouveau cohérente avec moi-même. Être cohérente signifie être en harmonie et en unité avec toutes les parties de moi-même, et notamment mettre en résonance et en alignement mon cœur, mon corps et mon esprit, ainsi que ma part consciente et ma part non consciente. Contrairement à mes démarches précédentes où j'ai appris et appliqué une multitude de méthodes pour m'améliorer et développer certaines qualités, cela me permet de m'accepter telle que je suis, dans tous mes aspects, sans exception. En m'acceptant telle que je suis, je peux alors choisir ce que je veux devenir, qui est pour ma part ce que je suis déjà au plus profond de moi, mais auquel je n'accède pas lorsque je préfère montrer un moi idéal et préfabriqué.

Ce qui se trouve au plus profond de moi est la perfection d'un soi qui dépasse mes limites et rejoint une source universelle au sein de laquelle je n'existe plus. C'est paradoxalement en incarnant pleinement et authentiquement ce que je suis, dans la matérialité d'un corps physique, les mouvements d'un corps émotionnel et la créativité d'un corps mental, que je peux comprendre ma responsabilité éthique en tant qu'être humain et occuper ma place dans le contexte social sans être manipulée ou influencée. C'est cette démarche personnelle à la fois active et contemplative, dont j'ai expérimenté les écueils et les bienfaits pendant de

longues années, qui se retrouve dans les 33 clés pratiques présentées ici.

Des clés de discernement

Ces clés sont des invitations à passer le seuil intérieur de notre discernement et de notre ignorance. Elles sont le fruit des pas solitaires que j'ai effectués après avoir mis à profit des solutions prédéfinies, des remèdes efficaces, des recettes rapides, des protocoles sécurisants et des traditions millénaires. Après avoir mené des recherches scientifiques qui m'ont montré la richesse, mais aussi les limites de la réflexion intellectuelle, après avoir recueilli les leçons extrêmes des bouleversements émotionnels, après avoir entraîné mon corps pour l'inciter à dépasser ses conditionnements et habitudes erronés, j'arrive aujourd'hui à l'humble conclusion que la vie m'apporte au quotidien les leçons les plus transformatrices. Je dois simplement être en mesure de les percevoir pour pouvoir les accueillir. Les 33 clés que je vous propose sont autant d'élan pour se rendre disponible à sa propre re-connaissance intérieure. Cette connaissance sensible et intuitive m'aide aussi à garder une distance vigilante par rapport aux informations extérieures. Ces dernières sont parfois exacerbées et déformées par des modes de transmission centrés sur un but intéressé à imposer au plus grand nombre, plutôt que sur des données factuelles à proposer à la réflexion personnelle et à la discussion. L'information publique et médiatique n'est pas toujours factuelle ni objective, elle obéit à des rapports de force et de pouvoir parfois disproportionnés et arbitraires. Il arrive que les instances représentatives de certains groupes

jouent sur le besoin de bonne conscience de l'inconscient collectif, la culpabilisation tacite et la victimisation exagérée, et utilisent les rouages de manipulation de l'opinion pour faire accepter comme universel et juste ce qui est en réalité égocentré et partisan. La dignité et la valeur d'un individu dépendent alors non pas de ce qu'il incarne en tant qu'être humain, mais de ce qu'un système hiérarchisé de pensée uniformisante et généralisante, fruit d'un consensus parfois unilatéral, choisit de lui octroyer.

Les 33 clés pratiques de la cohérence cœur/corps/esprit visent à développer une autonomie de pensée et à encourager une observation lucide, tout en élargissant et en relativisant les cadres de références. Elles ne sont pas des solutions, des conseils ou une méthode clés en main, elles ne sont pas vouées à remplacer des pratiques ou des théories, elles ne sont pas davantage un mode d'emploi à suivre sans rien en changer. Elles présentent des réflexions, des gestes et des postures simples à glisser dans les interstices de la vie quotidienne, des instants de pratique qui peuvent s'inscrire à l'intérieur d'un calendrier surchargé, des bouffées d'air respirées en conscience qui nous apprennent à nous poser tout en continuant à agir. Chaque clé comporte d'une certaine manière toutes les autres. Lorsque nous sommes cohérents avec toutes les dimensions de nous-mêmes – ce qui demande parfois du courage et de la persévérance –, notre conscience nous guide par des indices simples vers le meilleur de ce que nous avons à vivre.

Les clés Esprit présentent des moyens que j'ai utilisés pour mieux comprendre, mieux penser, puis moins penser et désapprendre pour structurer et clarifier mes idées. Elles

sont associées à quelques concepts scientifiques – parmi d'autres – qui m'ont été utiles, et m'ont servi à la fois de support de réflexion et de garde-fou aux illusions. Elles nous encouragent à mieux écouter et à être attentifs aux vibrations subtiles de l'information, pour nous rapprocher d'une plus juste perception des choses.

Les clés Corps sont issues de moments d'expériences corporelles, à la fois ordinaires et inhabituelles, qui m'ont montré que nous ne mesurons pas toute l'étendue de nos réelles capacités. Par notre simple respiration, notre corps nous aide à nous calmer, nous mouvoir, nous reposer, nous dépasser. Le ressenti corporel est une source immédiate d'informations que nous pouvons apprendre à affiner et décoder. Beaucoup d'entre nous privilégient les indices rationnels de l'esprit dont le fonctionnement est pourtant indissociable du corps. Le corps est un révélateur de la sincérité de l'esprit.

Les clés Cœur mettent en lumière la liberté créative et la sagesse de l'imagination, de l'amitié et de l'amour. Elles déploient ce qui met en joie et en unité avec la nature et avec les autres. Leur tendresse poétique m'a permis de m'ouvrir à ce qui était au-delà de mon entendement et qui s'est posé dans le corps et l'esprit pour une transformation intérieure qui continue à évoluer. Elles tracent un trait d'union sans attache entre tous les éléments qui ne trouvent pas de terrain d'entente, en me ramenant à la source de vie qui nous relie tous.

Un index a été ajouté en fin d'ouvrage avec une liste de situations déstabilisantes de la vie courante que vous auriez

Introduction

envie de « traiter » et à chaque fois un exemple d'exercice qui pourrait leur être associé. Il s'agit d'un aspect pratique pour une utilisation expresse des clés, mais votre intuition ou le hasard seront toujours plus adaptés que ces propositions prédéfinies. Vous pouvez l'utiliser comme une respiration, un élan ou un déclencheur pour vous poser, vous mettre en mouvement ou lancer une action adéquate.

Écrire ce livre a été un travail en solitaire. Le publier fut une œuvre collective. Je remercie l'équipe éditoriale : Karine Bailly à qui Stéphanie Honoré m'a présentée, Barbara Astruc, Louise Giovannangeli. Je remercie les personnes qui ont travaillé sur la communication et l'édition.

Ce livre est issu de mes expériences vécues, qui m'ont appris le lien – visible ou invisible – qui existe entre tous les êtres. Cet ouvrage existe donc grâce à mes proches et aux personnes que j'ai croisées, et il vivra grâce à celles qui en prendront connaissance.

Merci à toutes les lectrices et tous les lecteurs.

A

11 CLÉS ESPRIT : ÉCOUTER

Réflexif

L'adjectif « réflexif » fait référence à trois notions : il désigne ce qui concerne la réflexion, l'acte de réfléchir et le fait qu'une relation retourne vers elle-même. Dans le domaine sociologique, la réflexivité est une posture méthodologique qui consiste à intégrer l'observateur dans le champ de l'observation. Au xvii^e siècle, l'étymologie associe au mot « réflexe » le caractère de la méditation, la notion de mouvement réflexe et le fait d'être reflété comme dans un miroir. Réflexif qualifie donc une pensée qui se prend elle-même pour objet, le fait de pouvoir réfléchir sur soi-même, d'ouvrir le champ de la connaissance des objets à leur mode de connaissance.

Revenir à la source des mots, reconnaître notre héritage génétique et biologique, historique et culturel, nous permet

de mieux comprendre notre fonctionnement perceptif et cognitif. Respecter notre héritage nous permet aussi de le comprendre pour nous en libérer le cas échéant. En nous libérant de tout ce qui ne nous appartient pas en propre, non pas en l'écartant, mais en l'intégrant, nous revenons à la source de nous-mêmes. Ce retour à la source, c'est comme de retrouver sur son nez les lunettes que l'on cherchait. Pourquoi passer du temps et de l'énergie à chercher quelque chose qui est déjà là ? Et quitte à chercher, autant profiter pleinement de l'action de chercher, apprendre à voir sans lunettes et développer de nouvelles compétences pour découvrir au fil de l'eau de nouvelles connaissances. Une fois que nous avons rechaussé nos lunettes, qu'est-ce qui a changé ? La réalité est la même, ce sont nos filtres visuels qui sont différents.

Vibration

Ce que nous comprenons au niveau rationnel et intellectuel représente une partie restreinte du message que nous recevons. Le reste repose sur une impression diffuse qui imprègne en amont notre interprétation. Nous croyons souvent que nous percevons les choses telles qu'elles sont, mais en réalité nous percevons ce que nous croyons ou pensons percevoir, c'est-à-dire une vérité partielle et partielle. Cela n'empêche pas notre part subconsciente de saisir davantage de composantes du message. Nous pouvons alors constater une distorsion entre notre ressenti et notre réflexion. Ensuite, chacun est libre d'approfondir ou non sa conscience perceptive, selon ses envies ou ses besoins.

La nature de tout élément est vibratoire et informationnelle, dans le sens où tout objet physique est constitué d'ondes et de particules oscillantes, et essentiellement de vide, et que sa raison d'être est l'information dont il est détenteur. L'information est définie ici comme étant ce qui donne forme à l'esprit. Si nous apprenons à décoder le sens de la vibration qui sous-tend toute information – que celle-ci apparaisse sous forme d'énergie, d'objet, de mot, de pensée, d'émotion, de sensation, d'intuition –, nous pourrions entrer plus en profondeur dans la compréhension et la connaissance.

Écouter

Savons-nous encore regarder, écouter, sentir ? C'est-à-dire poser le regard sans commenter ou étiqueter, tendre l'oreille sans chercher à comprendre intellectuellement, ressentir ce qui se passe dans le corps sans réagir par la saisie ou le rejet.

Comprendre sans comprendre, percevoir sans percevoir, vivre en vivant sont autant de portes d'entrée vers une conscience élargie et lucide.

Les clés Esprit proposent de créer des ponts pour rapprocher la réflexion du vécu expérientiel.

1.

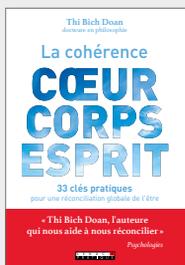
LIRE POUR CALMER LE MENTAL

Les mots sont des signes animés qui font la joie et l'effroi des petits et des grands enfants.

Contexte explicatif : OFFRIR DU SENS

Lorsque j'étais enfant, je lisais énormément, au point de poursuivre mes lectures pendant les repas en cachant sous la table mon livre posé sur mes genoux, et en étant persuadée que l'on ne me voyait pas. Aujourd'hui, même si je rencontre également des enfants qui adorent la lecture et les livres, les jeunes sont plutôt devant des écrans de tablette ou de Smartphone, avec le risque de dépendance affective sociale et de dépendance visuelle à la dynamique attrayante des images, des films et des réseaux sociaux. Les époques changent, les supports évoluent, mais la soif d'informations et l'espoir de paradis idéaux perdurent.

Nous espérons que cet extrait
vous a plu !



La cohérence coeur, corps, esprit
Anna Roy



J'achète ce livre

Pour être tenu au courant de nos parutions, inscrivez-vous
à la lettre des éditions Leduc.s et recevez des **bonus**,
invitations et autres **surprises** !

Je m'inscris

Merci de votre confiance, à bientôt !

L E D U C . S
P R A T I Q U E