

Exercice :

1 – différencier

TETE

Trouve un espace qui sait quelque chose à propos de ta tête / *Thinking Mind*.

“Et quel genre d’espace est cet espace là?”

“Et qu’est-ce que l’espace sait ?”

“Et qu’est-ce que tu sais dans cet espace ?”

“Et est-ce qu’il y a autre chose ?”

COEUR

Maintenant trouve un espace qui sait quelque chose à propos de ton cœur / tes sensations.

“Et quel genre d’espace est cet espace là?”

“Et qu’est-ce que l’espace sait ?”

“Et qu’est-ce que tu sais dans cet espace ?”

“Et est-ce qu’il y a autre chose ?”

VENTRE

Maintenant trouves un espace qui sait quelque chose à propos de ton ventre / tes actions.

“Et quel genre d’espace est cet espace là?”

“Et qu’est-ce que l’espace sait ?”

“Et qu’est-ce que tu sais dans cet espace ?”

“Et est-ce qu’il y a autre chose ?”

2 – Connexion, *linkage*

« Et qu’est ce que TETE sait à-propos de COEUR ? Et à propos de VENTRE ? »

« Et qu’est ce que COEUR sait à propos de TETE ? Et à propos de VENTRE ? »

« Et qu’est ce que VENTRE sait à-propos de TETE ? Et à propos de COEUR ? »

3 – Position témoin

« Et quand TETE et COEUR et VENTRE sont alignés ensemble, ça c’est comme quoi? »