

Glossaire détaillé L'intelligence spirituelle

Ce glossaire est plus détaillé que la « version contextuelle » disponible en ligne dans le questionnaire. Nous y avons inclus des explications des termes qui apparaissent en ROUGE dans le questionnaire, ainsi que quelques termes supplémentaires fréquemment utilisés dans les entretiens de coaching. Entre parenthèses, nous indiquons les numéros des questions correspondant à chaque définition.

Bénédictions / Synchronicités : Coïncidences significatives, accidents ou événements inattendus et utiles, ainsi que l'aide de l'Univers.

Centré : Les pieds sur terre, stable ; capable de ressentir la douleur et la joie profondément, sans être fondamentalement dérangé ou déséquilibré ; en état d'équanimité. Voir et agir à chaque instant à partir du moi Supérieur et/ou de la Puissance Supérieure. Dans le sport, un athlète ou un danseur apprend à opérer « à partir de son centre de gravité » afin de ne pas chuter ou facilement perdre l'équilibre. Se sentir centré, c'est avoir, émotionnellement et spirituellement, cette sensation. Synonymes : stable, ancré, enraciné, présent.

Danse sans effort : Quand la danse et le danseur ne font qu'un ; quand nous sommes ce que nous faisons. C'est l'état dans lequel l'ego et le Soi (moi Supérieur) travaillent en parfaite harmonie l'un avec l'autre et où notre comportement est directement inspiré par la réalité ultime, le Tao, la Puissance Supérieure. La « danse » universelle de la création se danse à travers le danseur d'une manière directe, ne nécessitant aucun effort. Bien que nous puissions temporairement expérimenter cet état de façon extatique et ponctuelle, il peut également être plus continu ou permanent.

Ego : L'ego correspond au sentiment d'être une personne distincte, individuelle, au processus de donner un sens au monde, et à la partie de nous qui est intéressée par soi-même. L'ego fait partie intégrante de l'être humain parce qu'il nous aide à répondre à nos besoins physiques et émotionnels humains fondamentaux, mais il n'est encore qu'une partie

de la totalité de ce que nous sommes. Lorsque nous vivons principalement à partir de l'ego, nous ressentons et agissons souvent avec égoïsme, peur ou colère. Le développement spirituel implique 1). D'intégrer que nos identités incluent plus que l'ego et 2). La possibilité de remplacer des modèles égocentriques et nuisibles de pensée, de sentiment et de comportement par des modèles égoïques plus sains qui fonctionnent avec le Soi (moi Supérieur). Synonymes : personnalité.

Expériences transcendantales : Il existe de nombreux types d'expériences transcendantales mais elles sont toutes temporaires. Les expériences transcendantales sont « différentes » de la perception quotidienne, impliquant souvent un moment d'émerveillement hors-du-commun, un sens élargi de soi (au-delà de l'Ego), ou un sentiment d'intemporalité. Certaines personnes rapportent que les couleurs sont beaucoup plus vives et que tout – rochers, arbres, nuages – semble « vivant ». Il y a souvent un sentiment de paix et de joie profondes, et le sentiment que « tout va bien », ainsi qu'un sentiment de profonde compassion et de connexion à tous les êtres vivants, un sentiment d'être connecté « à une Unité » ou à une partie du grand Tout. Parfois, les gens peuvent se sentir transportés à l'extérieur de leur corps et se ressentir comme une conscience ou un esprit indépendant de la forme physique. Après une expérience, transcendantale le retour aux expériences ordinaires peut être un peu déprimant ou limitant.

Faiblesses : Correspond aux choses que nous ne faisons pas très bien, ou que n'avons pas encore appris à faire, ou pour lesquelles nous n'avons pas de talent naturel. Nous avons tous des domaines dans lesquels nous sommes vulnérables, ou des compétences qui sont sous-développées, mais nous avons aussi la capacité de cultiver ces compétences et de nous améliorer.

Forces : Les choses pour lesquelles nous avons un talent naturel ou que nous avons appris à bien faire. Une zone de confort, de confiance, d'expertise ou de maîtrise. Une partie de l'exploration spirituelle consiste à découvrir nos dons et talents naturels particuliers et à les développer. Connaître vos forces peut vous aider à découvrir votre mission.

Humilité : La reconnaissance honnête de nos propres forces et faiblesses, et la volonté de rester ouverts d'esprit, d'apprendre à partir des opinions d'autres, et d'être guidés par la Puissance Supérieure. L'humilité est une composante nécessaire au développement de l'Intelligence Spirituelle. Il existe plusieurs moyens de renforcer une saine humilité : demander de l'aide quand nous en avons besoin, réfléchir à l'immensité de l'univers, reconnaître que nous ne cessons jamais de grandir et de nous développer.

Intégrité : honnêteté, vérité, authenticité. Faire ce que je l'on dit. Aligner nos paroles et nos actions sur les valeurs de notre Soi / moi Supérieur.

Intelligence : La capacité de répondre habilement à des situations réelles. Une aptitude latente - comme un talent naturel pour la musique - devient de « l'intelligence musicale » dès lors que vous étudiez, pratiquez, et développez cette compétence musicale initiale. De même, nous sommes tous des êtres spirituels, mais nous ne sommes pas tous spirituellement intelligents tant que nous n'étudions pas, ne pratiquons pas et ne développons pas nos aptitudes spirituelles.

Intemporalité transcendante : L'expérience de sortir de nos perceptions normales du temps, et d'entrer dans la perception de l'éternité ou d'une temporalité immuable et infinie, libre des limites habituelles. Paradoxalement, cela peut aussi consister en une immersion totale et profonde dans le présent. L'intemporalité transcendante peut n'être qu'un aspect d'une expérience transcendantale, mais elle peut aussi être ressentie de façon plus stable. La familiarisation répétée avec cette perception peut changer radicalement notre sens de nous-mêmes et notre rapport à la vie.

Intuition : Savoir quelque chose même sans nécessairement savoir comment vous le savez. Synonymes : connaissance directe, expérience directe, insight, vision, sagesse intérieure, sixième sens.

La règle d'or : « Faites aux autres ce que vous aimeriez qu'ils vous fassent » - cette règle apparaît sous une forme ou une autre dans toutes les grandes traditions religieuses et dans de nombreuses philosophies. Parfois, elle apparaît sous une forme inversée : « Ne faites pas aux autres ce que vous ne voulez pas qu'ils vous fassent. »

Limites : Limites, lignes directrices (comme dans le fait d'établir une limite au comportement de quelqu'un d'autre envers vous). Nous enseignons aux autres ce qui n'est « pas correct » pour nous, en fixant des limites à la façon dont ils nous traitent. L'une des tâches clés de l'ego est de créer et de préserver des frontières qui nous maintiennent en bonne santé. Un développement insuffisant de l'ego peut conduire à une incapacité à fixer des limites appropriées avec les autres.

Loi de causes à effets : Cette loi signifie que « les actions que vous réalisez ont toujours un impact sur vous et les autres, soit immédiatement, soit dans l'avenir ». Elle correspond à un principe spirituel qui a été formulé de diverses façons. Elle a par exemple été interprétée comme une force impersonnelle à l'œuvre dans l'Univers - de même que la gravité - mais aussi comme l'opération d'une Puissance Supérieure personnelle capable d'enregistrer nos bonnes et mauvaises motivations et actions. Synonymes : karma, effet et cause morale, processus de cocréation. (Voir aussi : Principes Spirituels)

Lois spirituelles / Vérités universelles / Principes spirituels : Lignes directrices spirituelles, règles, enseignements ou idées qui expliquent la bonne façon de vivre, comment les êtres humains peuvent atteindre le bonheur et la paix intérieure,

comment notre vie intérieure façonne nos expériences, ou comment les choses fonctionnent dans le monde. Exemples : « Ce que vous donnez aux autres, vous le recevrez » ou « Ce que vous croyez est ce que vous allez créer. » Les principes spirituels sont différents des lois de la physique en ce sens que nous ne pouvons pas – à l’heure actuelle – les mesurer facilement de manière strictement scientifique. Pourtant, nous pouvons les expérimenter dans nos propres vies et voir si elles fonctionnent conformément à ce qui en est enseigné. Par exemple : Les comportements moraux créent-ils de meilleures relations et une plus grande paix intérieure ? Dans les enseignements de l’institut Deep Change (USA) il est considéré qu’il y a essentiellement deux niveaux de lecture : 1). Un niveau plus simple correspondant à certains enseignements éthiques - comme la Règle d’Or - qui expliquent QUOI FAIRE dans le monde ; 2). Un niveau plus complexe qui explique COMMENT ÊTRE dans le monde, à l’aide de principes tels que « vivre dans le moment toujours présent qui est Maintenant » ou « ce sur quoi je me concentre grandit ou croit ». Synonymes : conseils de sagesse, leçons de la vie.

Mission : Etablie à partir de votre Soi (moi Supérieur), votre Mission correspond à la façon dont vous souhaitez et pouvez contribuer dans le monde. Synonymes : mission de vie, but de la vie, appel, but supérieur, vocation, raison d’être, contribution personnelle au monde.

Mysticisme : Correspond, par exemple, à la poursuite de la communion avec Dieu, ou à l’identification à une réalité ultime, ou à la conscience d’une vérité spirituelle par l’expérience directe, l’intuition, ou les visions (insights). La tradition soufie est la branche mystique de l’Islam. Dans le judaïsme, il s’agit de la Kabbale. Dans le christianisme, on peut le retrouver dans divers écrits comme *La nuit obscure* ou *Le nuage de l’inconnaissance*. Les religions orientales ont également des traditions bien développées de pratique mystique. Les états de conscience mystique peuvent également être développés en dehors du contexte des religions traditionnelles. Par exemple, la contemplation de la nature ou divers types de méditation séculaire peuvent avoir des résultats similaires à ceux des pratiques mystiques religieuses.

Non-jugement : Garder l’esprit et le cœur ouverts. Faire preuve de profonde compréhension tout en maintenant une capacité de discernement et de décision appropriée. Au plus haut niveau de compassion et de non-jugement, nous percevons que nous pouvons partager les pensées, les croyances, les émotions et les comportements d’autres personnes, en nous plaçant dans la même situation qu’elles. Le non-jugement permet de générer des réponses sages et compatissantes.

Objectif (faisant preuve d’objectivité) : Neutre, détaché, évaluant les choses sans idées préconçues ni filtres, impartial.

Personnes significantes : Personnes dont le bonheur ou la tristesse vous touchent rapidement, comme un conjoint, des enfants, des parents ou des amis proches.

Points de vue conflictuels / Idées contradictoires : Deux choses qui semblent en apparence en désaccord ; deux choses qui semblent être opposées sont, de façon mystérieuse ou paradoxale, dites toutes les deux vraies. Par exemple, « Mes actions ont des conséquences définitives et très importantes pour moi-même et les autres, maintenant et dans l'avenir » et « Mes actions représentent un morceau infiniment petit et insignifiant de l'histoire ». A trop pencher pour l'une ou l'autre de ces deux vérités naît le déséquilibre. Les penseurs les plus sages et les plus complexes peuvent considérer les deux choses comme étant également vraies simultanément.

Principes spirituels - Basiques : Deep Change définit un principe spirituel « basique » comme un principe axé sur le monde extérieur. Deux exemples sont la règle d'or et la loi de causes à effets. La Règle d'Or - Faites aux autres comme vous feriez pour vous-même - se produit (avec certaines variations) dans toutes les grandes traditions religieuses et la plupart des grandes philosophies. Les principes spirituels axés sur le monde extérieur discutent des conséquences de nos actions et de leur dimension éthique. Les principes de base sont généralement enseignés avant les principes complexes parce qu'ils sont plus concrets et donc plus faciles à comprendre.

Principes spirituels - Complexes : Deep Change définit les principes spirituels « complexes » comme ceux qui sont axés sur le monde intérieur. Par exemple : « nos pensées contribuent de façon significative à créer notre réalité ». La valeur des principes complexes est généralement plus difficile à démontrer que les principes de base, il est donc important que nous validions ces principes pour nous-mêmes, en les expérimentant au travers de notre propre expérience. Les affirmations, les visualisations, l'accent mis sur la Puissance Supérieure, la pensée positive ou les intentions positives fonctionnent-ils ? La plupart des enseignants spirituels disent « oui » – mais pas toujours d'une manière simple. Le fondement des Principes Spirituels complexes consiste en un effort de comprendre le monde intérieur ainsi que les « règles » qui régissent le lien entre le monde intérieur et le monde extérieur.

Puissance Supérieure / L'Univers (intelligent et aimant) : La nature fondamentale de la réalité, l'énergie et l'intelligence au cœur du monde manifeste, le flux de ce qui est, le Tao. Quelque chose de « plus grand que moi », qui est noble ou sacré. Votre définition de la « Puissance Supérieure » n'est peut-être pas celle des autres, de sorte qu'il est important d'en tolérer les divers synonymes : Tout ce qui est, le Grand Tout, la Vie elle-même, l'Être, l'Amour, la Nature, l'Univers, ou la réalité ultime ; et en provenance de certaines traditions religieuses : Dieu, Déesse, Le Vide, Allah, YHWH, Jéhovah, Ein Sof, Brahman, l'Esprit, le Grand Esprit, le Tao.

Réalité plus large / Perspective plus large : Puisque le processus de perception humaine est limité, il s'agit d'une perspective de réalité élargie incluant ce que les yeux humains ne sont pas en mesure de voir. En ce qui concerne le développement spirituel, l'adoption d'une perspective plus large requiert d'apprendre à voir au-delà de l'apparence des

choses par l'intuition, la vision intérieure spirituelle, et la grâce. Notre compréhension de nous-mêmes et du monde s'élargit au travers de pratiques spirituelles telles que la prière ou la méditation, et avec l'aide d'enseignants, d'experts, de membres de notre communauté spirituelle.

Religion : Tradition de foi, ensemble spécifique d'enseignements, de croyances, de rituels et de pratiques qui appartiennent à un groupe de personnes. Ces enseignements et pratiques sont conçus pour aider le chercheur à établir des liens appropriés avec une divinité ou une réalité ultime. Ils enseignent généralement comment vivre une vie éthique. Habituellement il y a une personnalité fondatrice, ainsi qu'un ou plusieurs textes considérés comme sacrés. La plupart des grandes religions ont des sous-groupes, ou confessions. Par exemple, au sein du christianisme, les catholiques romains, les Grecs orthodoxes et les anglicans ne sont que trois expressions parmi des centaines de confessions. Voir la définition connexe « Spiritualité » ci-dessous et « Système de croyance » ci-dessus.

Signaux : Un signe ou des changements qui apparaissent pour m'alerter d'une situation qui nécessite mon attention.

Significations : Interprétations, raisons d'être, motifs.

Soi / moi Supérieur : La partie de nous-mêmes qui est désintéressée, aimante et sage ; notre voix intérieure de sagesse et de préoccupation universelle qui voit qu'il n'y a pas de distinction absolue entre « moi » et « les autres ». Nous agissons à partir de notre « moi Supérieur » (le Soi) lorsque nous sommes inspirés par notre relation à la Puissance Supérieure. Synonymes : sagesse intérieure, moi authentique, moi spirituel, essence, vrai moi ; et dans certaines traditions religieuses : l'être spirituel, la lumière du divin en moi, la conscience du Christ, la nature de Bouddha, l'Atman.

Spiritualité : Le besoin humain d'être en relation avec quelque chose de plus grand que notre propre ego, quelque chose de sacré et d'intemporel. La spiritualité peut s'exprimer par la religion ou non. La spiritualité contribue à une vie épanouissante et se manifeste de deux façons : 1). Un désir « vertical » d'être en relation avec la Puissance Supérieure, et 2). Un désir « horizontal » d'être au service d'autres, des créatures vivantes, et/ou de la planète.

Sujets spirituels : Discussions sur la spiritualité. Par exemple, des explications ou des descriptions de l'origine, du sens ou du but de la vie et de l'univers, ou de la façon de devenir un être humain vertueux.

Souffrance : Détresse mentale ou émotionnelle. La souffrance est créée par notre résistance à ce qui est. Nous résistons à des faits immuables (comme notre âge) ou nous résistons à ce qui se passe autour de nous ou avec nous. La souffrance est quelque peu évitable, tandis que la douleur - biologique ou neurologique - l'est moins. Certains défis dans la vie sont inévitables. Nous pouvons relever ces défis plus efficacement en ne nous perdant pas dans la colère

(souffrance qui demeure facultative). Lorsque nous éprouvons de la douleur ou de la souffrance, nous pouvons la transformer en « bien », en développant de la compassion pour nous-même et pour les autres.

Système de croyances : Une vision du monde qui explique l'origine de l'univers, comment mener une bonne vie, et le sens de la vie. Tout le monde participe d'un système de croyances, qu'il s'agisse d'une religion traditionnelle, d'une vision laïque du monde, ou d'un autre système préconstruit. Après en avoir pris conscience, nous pouvons choisir d'adopter un système de croyances qui favorise la croissance de notre intelligence spirituelle.

Valeurs : Choses, qualités ou principes qui sont importants pour moi et qui influencent mes décisions et mes actions. Exemples : famille, santé, travail, réussite, honnêteté, fiabilité, humilité, piété, loyauté, générosité, dévouement.

Vision du monde : Signifie littéralement « la façon dont je vois le monde ». Toute vision du monde est composée de ce que nous croyons être « bien » ou « mal », comment nous pensons que les choses « devraient être », et ce que nous pensons être vrai ou faux. Les gens peuvent être d'accord avec toutes les visions du monde d'autres, ou certaines, ou aucune. Les visions du monde sont partagées par des communautés de personnes et basées en partie sur la géographie, la religion, l'âge, la culture, la nationalité, le niveau d'éducation, les expériences de vie et les réalités biologiques telles que le fonctionnement de notre cerveau. Notre vision du monde affecte profondément notre perception de la réalité. Nous filtrons toutes les données que nous recevons à travers nos sens et à travers notre Vision du Monde afin de pouvoir lui donner un sens. Intrinsèquement, nos filtres « laissent des choses de côté » (en particulier ce que nous ne comprenons pas ou ne voulons pas voir), de sorte que chaque vision du monde exclut certaines informations. Les visions du monde « ajoutent également des éléments ou des dimensions » au monde perçu, en interprétant et en donnant un sens à ce qui est observé. Ainsi, en retranchant et en ajoutant du sens, chacun de nous peut générer des interprétations étonnamment différentes des mêmes événements. Les visions du monde, une fois rendues conscientes, peuvent être ajustées pour être aussi précises que possible. Synonymes : philosophie de vie, système de croyance, filtres personnels, lentille à travers laquelle je vois le monde, ma fenêtre sur le monde.