

# EN IMMERSION AVEC LE CHI

## 4<sup>EME</sup> CHAPITRE



## L'ENERGIE MENTALE



Dans ce chapitre, nous allons aborder le TAN-TIEN de notre cerveau dont je vous ai rapidement parlé dans la première partie.

Il y a deux choses principales à prendre en compte : le fonctionnement de notre Tan-Tien et ses spécificités et le principe de la « Pensée positive » telle qu'appliquée par les Taoïste.

Je vous ai déjà parlé, rapidement, du Tan Tien de notre cerveau, qui fonctionne un peu « à la demande ». En fait, il s'agit surtout de bien comprendre que vous alimentez le CHI mental lorsque vous faites fonctionner vos cellules grises, mais dès que vous cessez toute activité cérébrale, ce Chi n'est plus produit – contrairement à notre énergie sexuelle, par exemple – Par contre, elle a un intérêt majeur : vous pouvez là aussi y faire appel sur simple volonté de votre part. Il vous suffit... de réfléchir !

En vous concentrant sur une activité mentale - rédiger un rapport, faire un calcul, un compte-rendu... - ou en vous divertissant de manière intellectuelle – la lecture reste le meilleur exemple – vous produisez de l'énergie.

Votre Chi ainsi alimenté va vous permettre d'être plus performant mentalement, plus créatif aussi. Cette énergie, ce Chi, sera également utilisable pour l'ensemble de votre organisme car elle se diffusera dans toutes les cellules du corps.

Donc, votre Chi est alimenté par vos pensées. Cette capacité à penser n'est certes pas anodine, bien au contraire ! Nous allons voir pourquoi dès à présent.

### COMMENT VOUS DÉBARRASSER DE VOS PARASITES MENTAUX :

Nous « pensons » quasiment à chaque seconde de notre vie, du moins en état de veille.

Sans même en avoir conscience, comme une sorte de monologue intérieur et incessant. Interrogations, avis, projections, opinions, rêves, espoirs, craintes, angoisses... Notre Chi est en fait alimenté en permanence.

Mais pas forcément de la bonne manière.

Car exactement de la même manière que nous pouvons produire des émotions dites « négatives », nous allons également bloquer notre Chi par des pensées parasites.

Qu'est-ce que les pensées parasites ? Il en existe de plusieurs sortes, bien entendu. Voyons les quatre types de pensées :

➤ LES NÉCESSAIRES :

Ce sont celles que vous allez utiliser dans votre vie quotidienne.

« Qu'est-ce que je vais dire à mon patron pour le convaincre de m'accorder un congé exceptionnel ?  
Qu'est-ce que je vais porter aujourd'hui, sachant qu'il va faire très chaud ? »

Il s'agit d'un processus mental faisant appel à notre volonté, pour obtenir un résultat précis.

➤ LES INUTILES :

Elles sont souvent une projection dans notre futur. « Qu'est-ce que je ferai... quand ? » Ou des incursions dans notre passé « Je n'aurai pas du dire ça. »

Elles ne sont ni négatives ni positives, mais ne produisent rien et « encomrent » notre esprit, brouillent notre Chi.

➤ LES NÉGATIVES :

Vous les connaissez, les « je suis vraiment nul, je n'arrive à rien », ou les « de toute façon je m'y attendais »... Les exemples sont légion !

Elles sont le plus souvent liées à nos émotions, découragements, colères, déceptions. Inutile de vous dire qu'elles sont « toxiques »

➤ LES POSITIVES :

Il s'agit avant tout d'un état d'esprit, qui va vous pousser à chercher des solutions ou tirer des enseignements d'une situation.

Ce type de pensée- « je suis capable d'y arriver », « je ferai mieux la prochaine fois, » etc. - est un moteur précieux pour votre Chi. Une véritable nourriture mentale !

Celles que l'on appelle les « pensées parasites » sont donc constituées des inutiles, qui encomrent, et des négatives, qui vous bloquent.

Le problème est que nous avons tous tendance à nous dénigrer, ou à porter des jugements à tort et à travers, ou encore à nous projeter dans un futur hypothétique ou ressasser notre passé. Il est donc très important de maîtriser l'art de la pensée positive pour alimenter notre Tan Tien et rééquilibrer notre énergie.

L'ART DE LA PENSÉE POSITIVE:

Je vous invite à le pratiquer régulièrement pour atteindre le calme mental si propice au développement de la pensée positive.

Rappelez-vous que la pensée alimente votre Chi mental, et que les pensées parasites et négatives bloquent votre énergie. La pratique de la pensée positive vous permettra de vous « énergétiser » en profondeur et préparer le terrain pour la loi de l'attraction.

Le Tao est l'art de vivre au présent, en harmonie avec votre quotidien et vos actes de chaque jour.

Comment rendre cette harmonie compatible avec votre besoin incessant de vous projeter dans votre futur ou de revenir sans cesse sur vos actions passées ?

C'est vraiment l'art du Zen : pas demain, pas hier, mais maintenant.

La pensée positive débute avec le refus de la projection ou du retour en arrière. Soyez attentif à chaque pensée du style : « quand je gagnerai mieux ma vie », « si je peux sauver mon couple », « mes parents me l'avaient bien dit »... et stoppez-les d'office !

Vous vivez ici-maintenant, et toute l'énergie mentale et émotionnelle que vous mettez dans vos projections et vos regrets est d'autant plus indisponible pour ce que vous vivez aujourd'hui.

La pensée positive est aussi un acte conscient, volontaire. Ce peut être des affirmations, qui viennent contrecarrer toutes les pensées négatives que vous pouvez nourrir sur vous-même et l'existence. Une sorte de mantra – par exemple de répéter chaque matin devant sa glace : « Dès cet instant, j'ose et je réussis » - sera beaucoup plus efficace que vous complaire dans l'angoisse de l'échec !

C'est aussi ça, la magie du Chi : être à l'écoute de soi, puis reprendre les rêes pour rééquilibrer l'énergie intérieure.

Donc, quelques règles simples pour vous aider à maîtriser la pensée positive :

- ✓ PRATIQUEZ RÉGULIÈREMENT LA RELAXATION, en vidant votre esprit et en faisant le vide.
- ✓ SOYEZ ATTENTIF A VOTRE DIALOGUE INTÉRIEUR PENDANT VOS ETATS DE VEILLE et bloquez toute pensée parasite dès son émergence. En pratiquant régulièrement l'exercice du « vide intérieur », vous constaterez que cela vous sera de plus en plus facile.
- ✓ REPETEZ CHAQUE MATIN, AU RÉVEIL ET AVANT DE VOUS ENDORMIR, UNE PHRASE POSITIV- par exemple : « Dès cet instant, j'ose et je réussis ». Sachez que cette pratique très simple peut vous apporter des résultats étonnants.
- ✓ ET, DE MANIÈRE GÉNÉRALE, VOYEZ TOUJOURS VOTRE VERRE A MOITIE PLEIN...C'est par votre état d'esprit positif que vous enrichirez votre Chi, et que vous laisserez l'énergie circuler librement. C'est un choix conscient, volontaire, à faire à chaque instant de votre vie quotidienne !

En appliquant ces quelques règles, vous pourrez constater une amélioration immédiate sur votre façon de vivre les choses. Une énergie renouvelée, une combativité accrue, et un bien-être général qui vous aideront à combattre l'ennemi N° 1 de nos sociétés modernes : le stress.