

EN IMMERSION AVEC LE CHI

6^{EME} CHAPITRE



VOTRE ÉNERGIE SPIRITUELLE



Le Tao est une discipline complète, vous l'avez constaté. Corps, esprit et cœur doivent être en harmonie et suivre la Voie... Pour que vous puissiez produire et utiliser une énergie illimitée, vous devez résoudre les blocages qui vous empêchent d'être en accord avec vous-même et avec le monde.

J'ai abordé avec vous le Tan tien du cerveau, et le Tan tien sexuel. Il vous en manque encore un, et non des moindres, pour que votre connaissance soit complète : celui du cœur.

Votre cœur est un Tan tien d'une grande puissance, qui va puiser sa source et ses effets dans ce monde si mouvant de vos émotions. A chaque élan émotionnel, vous produisez de l'énergie. Bien entendu, cette énergie sera de nature et de qualité différente selon l'émotion que vous ressentez...

Comme pour les pensées parasites bloquant le Tan tien de votre cerveau, les émotions dites « négatives » vont affaiblir, voire paralyser votre Chi.

Vous vous en rendez bien compte naturellement ! La colère par exemple : si elle donne de la force sur l'instant – celle de l'indignation, de la révolte – elle épuise très vite l'organisme. Quand vous êtes « de bonne humeur », ne vous sentez vous pas en pleine forme et plein d'énergie ?

Nos émotions sont des outils extrêmement puissants, encore faut-il savoir les maîtriser...

LA VOIE :

Je vous en ai parlé rapidement au début de ce programme.

Le Tao veut donc dire la « Voie ».

Le principe fondamental est de suivre la Voie de tout ce qui est vivant, qui maintient un haut degré de vitalité individuelle et des relations harmonieuses sur la terre entre tous les êtres vivants.

Votre santé physique, émotionnelle, et spirituelle dépend de votre capacité à vous placer dans « le flux » de la force vitale naturelle.

Dans la nature, tout est en mouvement et en transformation perpétuelle, pour maintenir un parfait équilibre du Yin et du Yang, les deux pôles de la force vitale créative, l'énergie de régénérescence. L'être humain doit donc réapprendre à se relier à la nature et à ses mouvements naturels, pour que son corps et son esprit retrouvent l'harmonie naturelle des origines.

Je vous rappelle les trois phases essentielles :

- Le lâcher prise de votre mental.
- La transformation de votre énergie émotionnelle négative en force vitale.
- La démultiplication de votre énergie créative par le mouvement interne du Chi.

Dans ce chapitre, nous allons aborder bien entendu la transformation de votre énergie émotionnelle négative !

SOYEZ A L'ÉCOUTE DE VOUS-MÊME ET DES AUTRES :

Je vous ai parlé des pensées parasites, et de ce fameux « dialogue intérieur » qui perturbe et bloque votre Tan tien, sans même que vous en ayez conscience.

Le principe sera le même pour votre cœur et vos émotions : vous devez commencer par prendre conscience de ce que vous ressentez.

Lorsque vous êtes en état d'éveil, vous prenez conscience que vous vivez continuellement sous l'emprise de vos émotions. Plus ou moins puissantes, plus ou moins agréables, ce sont elles qui régissent votre « état intérieur ».

Vous pouvez passer d'une sensation de malaise inexplicable à une brusque colère, à de l'agacement, de l'envie, de la satisfaction, de la déception, etc. L'éventail de nos sentiments et de nos émotions est si vaste qu'un ouvrage n'y suffirait pas !

Faisons un point rapide sur cet éventail, justement :

Il existe quatre grands types d'émotions :

↳ LES EMOTIONS SIMPLES :

C'est l'émotion-information. Celle que vous ressentez lorsque votre organisme ou votre esprit vous fait part d'un besoin ou d'un manque, d'une envie...

↳ LES EMOTIONS MIXTES :

Elles sont mélangées à plusieurs émotions plus ou moins « vraies » et tendent à nous désinformer. Vous vous sentez en colère alors que la cause semble anodine, par exemple. Ce sont souvent des émotions dites « de défense », car elles en camouflent d'autres, bien plus complexes.

↳ LES EMOTIONS REFOULÉES :

On les appelle ainsi car elles sont l'expression d'une émotion que vous ne nommez pas. Par exemple, vous vous êtes sans doute déjà dit : « Je me sens stupide »... La stupidité n'est évidemment pas une émotion, vous ne pouvez donc pas la ressentir !

Pour résumer, seule la première catégorie contient les « vraies » émotions, car c'est là tout le secret : votre émotion vous transmet une information sur ce que vous aimez, détestez, craignez ; ce sont dont vous avez envie, besoin, peur, etc.

Elles sont donc indispensables dans votre existence quotidienne, et ce sont celles-là que nous allons privilégier dans notre approche du Tan tien de votre cœur.

La première étape est donc de vous apprendre à les décrypter et à y être attentif.

Tout au long de vos journées, faites des pauses, régulièrement, et posez-vous simplement cette question : qu'est-ce que je ressens ? Suis-je gai ? Gêné, inquiet ? Et essayez de trouver l'émotion

« simple », celle qui est le vrai message : je me sens inquiet depuis ce matin parce que j'appréhende mon rendez-vous avec mon patron ce soir, je ne me sens pas à la hauteur de mes objectifs, j'ai peur du jugement des autres. Vous voyez le processus ?

Soyez à votre écoute, qu'il s'agisse de maux physiques ou de sensations. Le Tao est très respectueux des êtres et de leurs failles, ne soyez pas dans le jugement ou la sanction ! Observez les autres.

Tout est message, et tous ces messages vous concernent et vous permettent d'évoluer.

DEPASSEZ LES BLOCAGES :

L'émotion est l'un des vecteurs les plus puissants de votre Chi, mais pour cela il doit être « nettoyé ». Nos sociétés modernes ne sont guère tendres avec cet aspect des humains : on lui préfère la rationalité de la pensée et la réponse physique des corps. L'émotion est changeante, mouvante, difficilement tangible, et l'occident n'aime pas ce qu'il ne contrôle pas.

Or, vouloir ignorer une émotion, la refouler, ne fera que la rendre plus puissante. Je vais vous donner un exemple précis. Tous ceux qui ont connu le deuil d'un proche sauront de quoi je parle.

Lorsque vous perdez un proche, le monde extérieur « permet » une période de deuil plus ou moins longue – trois jours dans les entreprises, quelques mois pour notre entourage familial ou amical qui comprendra très bien, et s'y attendra à ce que vous montriez votre chagrin, votre peine et votre colère.

Mais passé un certain délai, on attend de vous que vous redeveniez vous-même, que vous soyez à nouveau productif, que vous vous intéressiez aux autres et qu'il soit agréable de vous côtoyer. Et si vous n'avez pas - pas encore – « digéré » votre peine, eh bien il ne vous reste plus qu'à faire bonne figure et refouler votre chagrin.

Le véritable problème, c'est qu'une émotion ne meurt jamais avant d'avoir été pleinement ressentie. Elle vous transmet un message, et plus ce message est fort, plus elle aura besoin de s'exprimer. Vous pouvez faire semblant et même vous leurrer vous-même. Elle reviendra comme un boomerang ; peut-être d'une autre manière. C'est un grand risque à courir que de voir de puissantes émotions refoulées se transformées en maladies, en dépression, en addictions...

Donc, si vous ne devez retenir qu'un seul conseil concernant vos émotions, que ce soit celui-là : ne les repoussez jamais ; vivez-les !

Qu'elles soient gênantes, encombrantes, incompréhensibles, voire même fausses, vivez-les ! La relaxation et les exercices dont je parlerai très vite vous aideront beaucoup. Gardez bien à l'esprit que pour « purifier » votre Chi, vous devez d'abord passer par l'ACCEPTATION !

LA MÉDITATION :

Abordons maintenant les techniques qui vont vous permettre de dépasser ces blocages. Je vais vous parler de méditation, et de quelques techniques taoïstes pour transformer vos émotions négatives en énergie.

Comment est-ce que cela fonctionne ?

En fait, toutes ces méthodes – relaxation, méditation, visualisation, etc. – sont basées sur le même principe : votre cerveau fonctionne sur des fréquences différentes selon votre état de conscience. Vous produisez des ondes cérébrales à chaque moment de votre vie, et selon que vous serez actif ou endormi, stressé ou relaxé, votre cerveau ne va pas utiliser le même « canal » appelé ondes cérébrales.

Voici les différents canaux :

⇒ [LES ONDES BÊTA](#) :

Concentration, état de veille actif, affirmations et intentions spirituelles.

⇒ [LES ONDES ALPHA](#) :

Rêve éveillé, méditation, hypnose, visualisation...

⇒ [LES ONDES THÊTA](#) :

Visualisation lucide, début de la phase vibratoire, états de transe ; hypnose et méditation profondes, état hypnagogique.

⇒ [LES ONDES DELTA](#) :

Guérison, conversion de rêve et réveil onirique, sommeil profond.

Nous n'aborderons pas les dernières, réservées aux initiés, et aux pratiquants de longue date.

Les ondes Bêta sont donc celles que vous produisez en étant conscient et actif, le but étant de vous apprendre à produire des ondes Alpha, puis Thêta : ce sont celles qui vous donnent accès aux portes de votre inconscient, et vous permettent d'intervenir par l'autosuggestion pour aboutir aux résultats attendus.

Il ne s'agit ici, bien sûr, que d'une vulgarisation du processus, qui est bien plus complexe ! Mais la base est là : par la relaxation et la méditation, vous ouvrez les portes de votre inconscient qui devient manipulable...

Sachez que la méditation est un excellent exercice qui va vous permettre, en plus de la relaxation, d'assouplir votre esprit, exactement comme un muscle. C'est un entraînement à tous les exercices préconisés par le Tao, tel que celui qui va suivre.

Je vous propose maintenant un exercice de Tao destiné à utiliser vos émotions négatives.

[LE MOUVEMENT DE L'EAU ET DE LA LUNE.](#)

Dans le Chi Kong, l'eau représente le véhicule des émotions, la lune est la grande maîtresse de la circulation des liquides dans le corps. En fonction des pensées que l'on entretient, le corps va enregistrer une mémoire qui ressurgira dès qu'un élément externe déclenche le processus.

Le mouvement proposé est le suivant :

Vous êtes debout, face au sud, vos mains sur votre plexus solaire. Vos genoux sont légèrement pliés.

En soufflant doucement avec la bouche, soulevez le bras droit en le montant vers le ciel, votre paume tournée en avant, vos yeux regardant en arrière. Détachez en même temps votre main gauche vers la terre.

Revenez face au sud et placez votre main gauche au-dessus de votre tête, la droite vers la terre. Cette fois votre regard est fixe droit devant vous.

Vous effectuez trois respirations profondes, et vous refaites l'exercice en inversant les mains.

Revenez ensuite à votre position initiale. Percevez-la lune dans la vessie. Ronde et blanche.

Imaginez une fine corde argentée qui traverse votre ventre et votre plexus solaire pour se placer entre votre 7^{ème} et 6^{ème} vertèbre dorsale.

Visualisez une lumière douce se reprendre dans cette zone et apaiser l'anxiété.

Percevez la lumière solaire du plexus et laissez rayonner la confiance.

EMOTION ET SPIRITUALITÉ :

La spiritualité est, traditionnellement, l'opposition du corps et de l'esprit, soit l'intérieur contre l'extérieur. En cela, l'émotion est un peu le lien entre ces deux opposés, puisqu'il signifie « mouvement de l'intérieur vers l'extérieur ».

C'est donc notre « spiritualité inconsciente » si je puis dire ! La spiritualité ne signifie pas grand-chose dans nos sociétés modernes, pourtant on assiste depuis des décennies à un renouveau, un regain d'intérêt en la matière. Après avoir exploré les chemins de la matérialisation, les hommes ont besoin de se recentrer sur eux-mêmes... Et en cela, le TAO a une place de choix.

Les thérapies comportementales pour mieux gérer nos émotions fleurissent un peu partout, plus ou moins sérieuses, plus ou moins célèbres. Mais avec l'émergence de pensées nouvelles pour l'occident, comme le pouvoir de la pensée sur la matière, le champ s'ouvre à nouveau pour une spiritualité qui n'est plus axée sur la religion, mais qui prend l'être humain comme base et centre de toute chose. Nous redécouvrons le pouvoir que nous avons sur nous-mêmes, et sur le monde.

EXERCICE : Les six sons de la santé

Vos émotions négatives sont un peu comme des déchets qui s'accumulent dans votre organisme et bloquent votre Chi.

Mais savez-vous que les émotions négatives peuvent aussi être les sources de vos émotions positives et que celles-ci sont à la base de notre vitalité ? Dans le Tao, la solution est le « recyclage » des émotions, par la transformation des émotions négatives.

En occident, certaines méthodes nous incitent à exprimer toutes nos émotions négatives soit en parlant, soit en criant, ou en frappant sur des objets pour donner plus d'intensité aux émotions et en être plus conscient, pour s'en libérer. La sensation de libération est réelle !

Vos émotions négatives sont été déchargées à l'extérieur au lieu d'être enfouies à l'intérieur. Mais dans peu de temps, d'autres énergies vitales négatives seront projetées à l'extérieur : sur votre conjoint, votre patron ou dans l'environnement. Et ainsi de suite ; dans un cercle sans fin.

Les Taoïstes ont mis au point diverses méthodes préventives de recyclage des émotions. Ils ont compris que les émotions négatives ou positives étaient des énergies et que les énergies sont transformables, conservables et amplifiables.

Quand les énergies sont négatives, elles surchargent, amplifient la chaleur, obstruent l'internet ou créent des réactions externes indésirables.

Quand les émotions sont positives, elles amplifient la vitalité, elles allègent, font circuler, rafraîchissent et apaisent l'intérieur et l'extérieur.

Ainsi, que vous les exprimiez ou que vous les enfouissiez, vos émotions négatives vont diminuer votre énergie vitale, votre Chi. Mais vous pouvez apprendre à les recycler !

Lorsque des personnes ou des situations provoquent des réactions émotives négatives, les taoïstes considèrent que, tout simplement, ils ne se sont pas suffisamment consacrés à transformer les émotions négatives en énergie et en forces vitales.

Les taoïstes ont élaboré des pratiques de transformation des émotions négatives en émotions positives, pour permettre de conserver et d'amplifier la vitalité en rafraîchissant les organes internes, et en développant les membranes qui entoure les organes pour les protéger.

Les six sons de la santé est un exercice qui vous permet d'associer vos émotions négatives à vos organes, de les identifier et de les localiser :

❖ LE POUMON engendre la TRISTESSE

❖ LES REINS engendrent la PEUR

❖ LE FOIE engendre la COLÈRE

❖ LE CŒUR engendre la JOIE

❖ LA RATE engendre les SOUCIS

Ces émotions sont maintenues en équilibre entre elles quand elles ne sont pas trop exacerbées. Mais au moindre choc émotionnel, tout l'équilibre s'effondre et c'est un cercle infernal que vous devez affronter.

Les Taoïstes ont découvert que chaque organe a un son, qui vibre à la même fréquence que l'organe, que la lumière et l'émotion correspondante.

En activant ces sons à voix haute, les lumières associées viennent pénétrer dans les organes pour transformer le flot d'énergie vitale dans les organes et dans les parties du corps en résonance. En voici la liste :

- ❖ LE SON DU POUMON est SIII, la lumière blanche et l'émotion positive : le courage.
- ❖ LE SON DU REINS est FUUU, la lumière bleue et l'émotion positive : le calme.
- ❖ LE SON DU FOIE est SHUUU, la lumière verte et l'émotion positive : la bonté.
- ❖ LE SON DU CŒUR est AHHH, la lumière rouge et l'émotion positive est : l'amour.
- ❖ LE SON DE LA RATE est WHROOO, la lumière jaune et l'émotion positive : l'équilibre.

Voici donc comment procéder : vous allez commencer par une séance de relaxation profonde. Vous enchaînez ensuite par un peu de méditation, à votre rythme, en vous concentrant sur une image mentale apaisante – un lac, un paysage magnifique, un souvenir agréable-.

Lorsque vous vous sentez profondément détendu, vous commencez par visualiser la zone de vos poumons : vous allez prononcer, à voix haute, le son SIII, en allongeant bien la dernière syllabe, tout en enveloppant votre organe d'une lumière blanche et pure.

Vous appliquez le même principe à tous les organes de la liste : les reins FUUU et lumière bleue, apaisante, le foie avec le SHUUU et le vert, etc.

Prenez bien le temps de ressentir votre exercice, pas seulement avec votre tête !

C'est un exercice MAGIQUE, qui donne des RESULTATS ÉTONNANTS !