



Le Souffle du Tao

Découvrez les secrets de la longévité, de la vitalité et de la sagesse



SYNTHESE

Webinaire Saison 2 - Episode 3



« Le Souffle du TAO » : Saison 2 - Ep 3

PRÉAMBULE

- ***Retour sur le voyage en Chine***

[Vidéo du voyage]

D'une manière générale, que ce soit dans le cadre de Ming Shan ou des Editions du Tao, nous avons un rôle de pont culturel. C'est-à-dire que nous devons vous transmettre des connaissances qui viennent d'une autre culture. Pour que cela résonne en vous et répondre à des besoins contemporains et occidentaux, nous ne pouvons pas utiliser un vocabulaire d'il y a 2000 ans.

Pour réussir à être pertinents dans les problématiques d'aujourd'hui, comme par exemple les émotions (qui ne sont que très peu, voire pas abordées en Chine), nous ne pouvons appliquer la pensée chinoise telle quelle. Nous sommes donc obligés à une forme de modernité et d'être progressiste.

La sève que ce que nous vous transmettons est dans ces voyages, dans le film que vous venez de voir (recherche et développement), que nous traduisons ensuite pour pouvoir les transmettre ici.

La « recherche et développement » dans le taoïsme consiste à :

- Rechercher de Maîtres authentiques, dans différentes pratiques et lignées (hommes et femmes)
- Approfondir nos propres lignées et éviter que des formes ne se perdent (et cela prend souvent plusieurs années pour construire des relations qui le permettent)
- Apprentissage culturel pour permettre ces relations
- Être présents et activer la Chance de l'Homme (alignement interne) pour permettre les synchronicités et l'abondance
- Convaincre les Maîtres à venir enseigner en Suisse
- Propres apprentissages (et examens) de pratiques que nous pouvons ensuite retransmettre ici
- ...

[...Récit des enseignements reçus de Maître Zhang...]

Le récit de ce voyage est pour vous montrer combien ce qui est transmis ici est assis sur des connaissances et transmissions traditionnelles et authentiques.

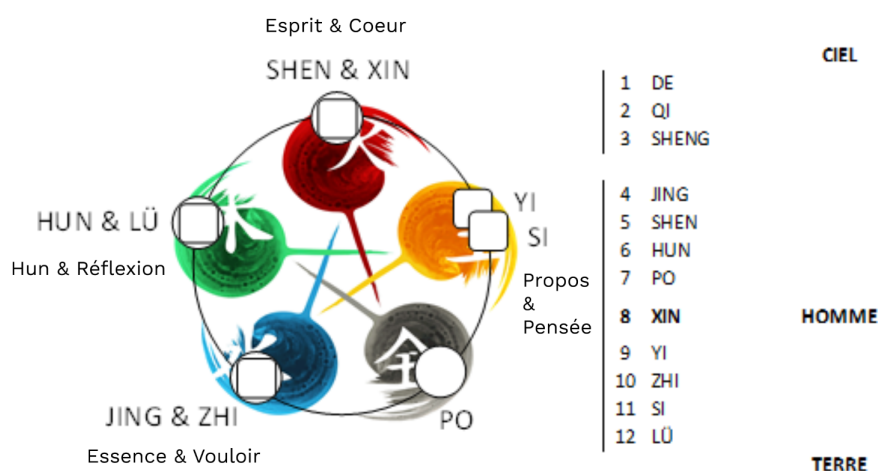
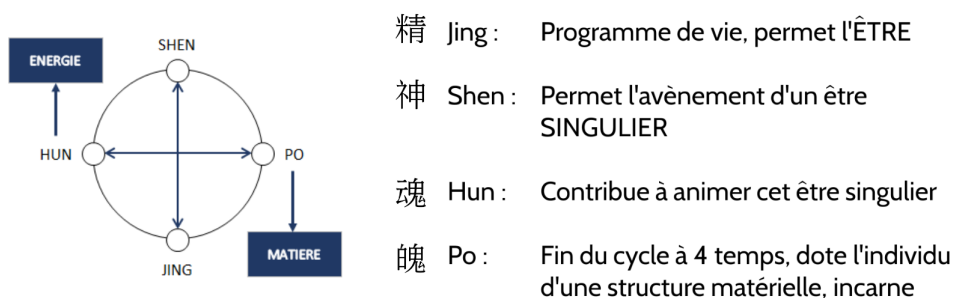
RÉGULATION DES EMOTIONS ET INSTANCES PSYCHIQUES

- ***Instances psychiques en lien avec les émotions***

Dans les livres de théories médicales chinoises, on explique la genèse du psychisme. Vous avez peut-être déjà entendu que la volonté est liée aux Reins, que la pensée est liée au Cœur, etc... Mais ce qui est intéressant, c'est que la première chose qui est dite dans les textes, c'est qu'il y a d'abord le Ciel et la Terre.

En tant qu'humain, on est assis sur deux systèmes psychiques assez différents. Du point de vue des Chinois, il y a une partie plus impersonnelle (4 instances primitives, pulsionnelles), et une autre qui devient plus personnelle (via l'intervention de Xin, développement des instances secondaires) :

Les 4 instances primitives



En tant qu'humain, on travaille avec tout ça (13 instances psychiques). Et on pourrait aussi ajouter l'inconscient (ce qui nous anime profondément en-dessous mais qui n'atteint pas encore le seuil de la conscience).

Et souvent, quand on veut réguler nos émotions, on pense aux instances secondaires. Alors que les instances primitives, bien plus profondes, prennent souvent le pas sur les secondaires. On ne peut donc pas réguler les émotions sans prendre en compte le système archaïque sur lequel elles reposent et qui est si puissant.

La vraie spiritualité est impersonnelle. Les instances psychiques secondaires représentent ce qu'on appelle le mental. La spiritualité va permettre de nous remettre en contact avec les instances psychiques primaires et universelles (qui dépassent notre *persona*). Mais que signifie

« intégrer notre Po » ? C'est se mettre en contact avec le fait qu'on va mourir, et accepter qu'on va mourir. C'est donc arrêter de se battre contre ce truc inéluctable.

Traditionnellement, on dit qu'il y a 3 Hun et 7 Po. Donc même si on a des instances Hun, qui nous mettent en mouvement, en vie, en création, il y en a plus qui vont contrebalancer ce mouvement.

Mais cela ne veut pas dire que nous devons ignorer les Hun, qui nous permettent de participer à la guérison du monde, tout en préservant notre Jing et en tentant de s'approcher de la conscience universelle (Shen). C'est d'ailleurs ce qu'on fait dans l'alchimie interne.

La voie spirituelle peut paraître paradoxale, car elle nous dit de développer autant que possible l'aspect des instances secondaires (les faire circuler de manière la plus harmonieuse possible), mais tout en revenant profondément à notre réalité fondamentale, qui se situe dans les instances primaires. C'est ce qu'on appelle faire le chemin du Retour [vers les Tao].

Nous sommes des êtres archaïques pulsionnels autant que des être complexes. L'intégration des deux est donc complexe et demande beaucoup de travail, de prise de décision, et d'humour !

Voilà pourquoi « réguler ses émotions » n'est pas si simple...

QUESTIONS – RÉPONSES

- *Je serais intéressée par la gestion des émotions, qui peuvent être liées à des mouvements d'impatience, d'agacement, de frustration, lorsque cela survient brutalement, avant même que le conscient n'évalue que l'agacement, voire la colère, ne sont pas des réponses adaptées ou que leur expression est disproportionnée. Ce type de réaction ne m'arrive pas souvent, mais cela peut surgir comme un volcan, c'est pire je crois lorsque j'ai l'impression de ne pas avoir réussi ce que j'aurais dû réussir. Un manque de lâcher prise sûrement. Ensuite, je prends rapidement du recul, mais parfois, durant les 5 premières minutes, j'ai une réaction que je regrette ensuite. C'est comme si une bouffée d'adrénaline montait d'un coup. Comment parvenir à éviter ce type de réaction, même si cela n'est pas fréquent, je n'aime pas du tout ça, car cela peut soudain effrayer des proches qui ne s'y attendaient pas, leur faire un coup au cœur, et je n'ai pas du tout envie de cela. Souvent, dès que je parviens à redescendre, je m'en veux de ne pas avoir réussi à contenir cette impulsion. Je préférerais être capable de verbaliser clairement, mais sans violence, de manière canalisée, ce que je ressens. Le taoïsme peut-il apporter un soutien, une aide, pour réguler ces émotions qui débordent ?*

On voit quelque chose qui se joue sur ces deux tableaux, bienvenue au club !

Il y a aussi quelque chose de culturel dans ces mécanismes [ex : Sicile]. Ce qu'on voit dans ce modèle, c'est que les explosions sont intenses, mais retombent très rapidement ensuite, entraînant parfois même des fou-rires sur ce qui venait de se passer.

Vous dites que ça fait du mal aux autres, mais ça fait du mal à soi aussi, car c'est très violent d'un point de physiologique.

Il ne faut pas oublier que quand on s'énerve, il y a souvent une bonne raison derrière. Mais la manière dont on s'énerve peut être adaptée pour être exprimée de manière plus adéquate.

La première chose à faire est déjà de prendre conscience de « l'horreur de la situation », puis de décider de vouloir modifier ce pattern. Ensuite de se faire accompagner, en psychothérapie par exemple, pour nous aider à voir nos angles morts, rencontrer les racines de la colère, et apprendre d'autres manières de faire (par exemple avec la CNV). Car plus les choses sont

profondes, ou ancrées culturellement, plus elles sont difficiles à changer. Il y a aussi un acte de serment intérieur qui doit être pris pour pouvoir entamer ce processus.

[Exemple de processus émotionnel via les 5 éléments]

- ***Y a-t-il moyen de faire une pratique de régulation des organes ?***

Il existe une pratique oui. Mais commencez par identifier une émotion récurrente chez vous (la peur, la colère, les ruminations, difficultés d'expression...). Nous sommes tous habités par des émotions différentes, c'est pourquoi il est difficile de proposer une pratique commune pour tout le monde.

Dans un deuxième temps, vous pouvez pratiquer un exercice lié à l'élément concerné par votre émotion. Par exemple pour la colère, essayez de la déconstruire pour pouvoir revenir à ce qui n'a pas été respecté, ou à ce qui a été bafoué selon vous, chez vous. Et parfois cela se joue sur des détails. Le fait de refaire le chemin qui a mené à la colère, de l'écrire, permet de l'identifier plus rapidement et de pouvoir en parler, pour se faire respecter, avant que la colère ne prenne le dessus.

C'est taoïste de faire ça, car cela amène de la conscience et à une meilleure connaissance et compréhension de soi.

- ***Peut-il y avoir des causes biologiques aussi ? Ma sœur est atteinte de TDAH et ses explosions ont nettement diminué depuis la prise de médicaments. La psychothérapie n'y pouvait rien sans la médication.***

Oui bien sûr, et merci de le souligner. Nous avons vite tendance à tout psychologiser ou énergétiser, mais parfois, la cause (et la solution) est purement biologique. Et il ne faut pas le sous-évaluer ! Le danger de le sous-estimer est de créer plus de souffrance (et de culpabilité) pour la personne.

Toutes les réponses ne sont pas sur un tapis de méditation...

FIN DU WEBINAIRE
