

En MTC, on considère que les émotions mal gérées sont à l'origine de l'apparition de quasi toutes les pathologies internes. Ne parle-t-on pas de « vent destructeur des émotions » ! Nous avons vu dans la théorie des cinq éléments que les cinq familles d'émotion entraînent en résonance avec les cinq logiciels organes. Rappelons-nous les couples colère-Foie, tristesse-Poumon, peur-Rein, réminiscence-Rate et joie-Cœur. Une émotion est pure énergie, sans consistance physique, sans odeur ni couleur. Elle « nourrit » l'organe auquel elle appartient. Il n'est pas question ici de devenir des êtres « vides » de toute émotion puisque sans elles, nous ne serions pas des êtres humains. Mais si une émotion particulière vient à prendre le devant de la scène en permanence, ou si elle devient trop brutale, elle est alors destructrice pour l'organisme, et se retourne contre son organe cible. Voyons dix points fondamentaux qui vous permettront de conserver votre équilibre sur votre câble de vie et de vous sentir toujours bien « ici et maintenant ».

Charte en Dix points pour apprendre à gérer ses émotions !

Partie 1

1-Diminuer l'importance

Face à un événement subit, une épreuve de vie, une source de peur, une « chose » qui dérange vos habitudes de vie, c'est tout le champ de votre mental qui finit par être accaparé par cette énergie négative. Le problème est là, devant vous ! Il vous semble insurmontable ! Il obscurcit jour et nuit votre champ de vision ! Il devient idée fixe qui tourne en rond, comme une mouche qui tape aux fenêtres sans pouvoir sortir. Mais si vous reculiez de votre champ de vision cette « chose », cette « idée fixe », sans consistance, sans matière, sans odeur qui taraude votre cœur. Si vous mettiez en perspective ce qui paraît être une épreuve de vie insurmontable, histoire de voir tout ce qu'il y a à côté : vos œillères finiront progressivement par s'estomper. Et si vous vous répétiez comme un mantra : « Il n'existe pas de problème considéré comme insurmontable qui ne puisse être divisé en plusieurs petits problèmes qui, chacun d'entre eux seront surmontables. ». Ou encore, ce que disent à longueur de journée les Burkinabés et d'autres encore : « Y'a pas de problème !... ». Combien d'épreuves « sans issues » avez-vous eues dans votre vie et qui, quelques jours, quelques semaines ou mois après étaient retournés aux oubliettes. Donc relativiser, diminuer l'importance, permet de dissoudre à la racine ces vagues émotionnelles pour éviter qu'elles deviennent des déferlantes destructrices.

Charte en Dix points pour apprendre à gérer ses émotions !

Partie 2

1-*Diminuer l'importance*

2-*Sortir de la scène de théâtre*

Les taoïstes comparent souvent la vie à une scène de théâtre. Chacun d'entre nous, dans cette scène, joue un rôle particulier et chaque rôle est indispensable pour que le jeu de la vie soit équilibré. Du rôle principal au balayeur de scène, chacun doit donner le meilleur. Quand un grain de sable vient se mettre dans ce rouage, c'est tout le spectacle qui en pâtit. Cependant, il y a un corollaire à cette vision. Combien de scènes théâtrales se jouent en famille, ou entre « amis », où les acteurs s'insurgent, s'invectivent, se haïssent, avalent leur bile ! Combien de cordons ombilicaux non coupés ! Combien de dominés qui finissent en dépression, en blocage de l'énergie du Foie, en cancers ! Une solution, sortir de la scène de théâtre, devenir spectateur. Les assaillants, faute de répondant, finiront par choisir une autre cible, puisque la vôtre devient transparente. Et en un seul instant, tous vos nœuds vont se dissoudre. Regarder sans émotion, regarder sans jugement, écouter sans répondre. Mais tout cela ne peut se faire que par l'émission d'une énergie très puissante, à la base des relations de notre humanité : l'amour altruiste, l'amour gratuit sans obligation de retour.

Charte en Dix points pour apprendre à gérer ses émotions !

Partie 3

1-*Diminuer l'importance*

2-*Sortir de la scène de théâtre*

3-*Attendre que l'orage passe*

Nous disons en MTC que la Vie procédait de la dualité Yin-Yang, et que rien ne pouvait avoir d'existence sur cette terre sans que son opposé-complémentaire n'existât. Il faut nous y faire ! Le bonheur ne peut exister sans le malheur, le rire sans le pleur, la joie sans la tristesse, les états de grâce sans les états de disgrâce. Sur notre câble de vie, des épreuves surgissent de l'invisible. Ce sont des épreuves qui nous déstabilisent et qui risquent de nous faire tomber au fond du précipice. Personne ne peut y échapper ! Quand elles arrivent, acceptons de pleurer, de passer des nuits d'insomnies sans rien prendre pour nous abrutir. En MTC, la tristesse combat la colère, selon le cycle des cinq éléments. C'est une émotion d'autocontrôle nécessaire. Fuyez ceux qui vous disent : « tu es un homme mon fils, tu ne dois jamais pleurer ». On finit par en faire des « amputés » de l'amour. Épousons ce vieil adage : « Celui qui touche le fond de la rivière a plus de chances de se propulser à la surface que celui qui reste entre deux eaux ». À force de lectures, de compréhension des « choses de la vie », de nous mettre à l'écoute de notre âme, nous comprendrons un jour qu'il n'y a pas fondamentalement d'épreuves négatives. Seulement des épreuves qui nous font évoluer. Et puis après l'orage vient le beau temps !

Charte en Dix points pour apprendre à gérer ses émotions !

Partie 4

1-*Diminuer l'importance*

2-*Sortir de la scène de théâtre*

3-*Attendre que l'orage passe*

4-*Le travail du pardon*

C'est un des points centraux dans la philosophie confucéenne. Le pardon est l'antidote de la colère, ces deux mots ne pouvant coexister.

Nous savons que la colère, cette émotion à tendance Yang, appartient au Foie en MTC. Le côté Yin de cette émotion, l'autre face d'une même pièce, celle que prônent toutes les religions, toutes les philosophies traditionnelles y compris le taoïsme, ce don total que vous faites à l'autre ou à vous-même (per-donnare) est un véritable médicament.

Il permet d'éliminer peu à peu ce « virus émotionnel » tellement dévastateur qu'est l'énergie de la colère, quand celle-ci devient excessive.

C'est l'histoire du type qui se fait bousculer dans la rue.

Plusieurs cas de figure sont possibles!

-Son « agresseur » est beaucoup plus faible que lui, limite insolent. Il ne s'excuse même pas. C'est la colère extériorisée qui prend alors le dessus. Cela peut aller jusqu'au pugilat. Plus le Yang du Foie monte, plus le Yin s'épuise. Quand ces situations se répètent, cela peut devenir une des grandes causes d'hypertension artérielle. Cette énergie de la colère est là, tapie dans le cœur de la personne. Et lors d'une plus grande tempête émotionnelle, un vent interne très puissant peut se lever. C'est l'accident vasculaire cérébral ou la crise cardiaque qui sont au bout du chemin.

-Son « agresseur » est beaucoup plus fort que lui. Un sentiment d'infériorité, de rancœur, de colère intériorisée apparaît. En effet, il sait que s'il répond, il va se faire battre à plat de couture. Si cette situation se répète, cette émotion, comme un feu qui couve, un vers qui ronge la pomme, va être à l'origine d'une multitude de pathologies de blocage et de stagnations surtout au niveau de l'énergie du Foie. En MTC, c'est une des grandes causes d'apparition de cancer du sein chez la femme, surtout quand il est situé sur le côté latéral externe de cet organe, là où passe le méridien de la vésicule biliaire. Une solution pour se sortir de cette situation qui peut paraître souvent sans issue, pour éradiquer ce virus : le Pardon.

Quatre raisons pour pardonner.

*Il ne l'a pas fait exprès, et donc il était inutile de se mettre en colère. -

*C'est sciemment qu'il vous a bousculé. Vous avez quelques notions de « philosophie de vie », en particulier la loi de causalité qui dit : « celui qui fait volontairement du mal à l'autre envoie une énergie négative, qui lui reviendra tôt ou tard en pleine figure ». Vous ne le souhaitez pas, mais c'est ce qui arrivera. Tout est une question de temps.

*Vous pardonnez aussi, car vous connaissez maintenant les dégâts de ce virus émotionnel. C'est en quelque sorte de « l'égoïsme salvateur ». Les bouddhistes appellent cela « endurer ». Ce n'est pas de la lâcheté. Bien au contraire. C'est une véritable force, pas donnée à tout le monde.

*Vous pardonnez, mais lui donnez aussi des circonstances atténuantes. C'est la faute à sa condition de vie, à sa mauvaise éducation, à son karma, etc. C'est l'empathie. Vous pouvez même essayer de l'aider à changer. Mais tout le monde n'est pas un saint.

Si vous adhérez à cette vision des choses, c'est, au début du travail, cent fois par jour que vous serez amené à pardonner ou à vous pardonner. Petit à petit, cela va devenir « compétence inconsciente ». Vous n'en sortirez que grandi.

Charte en Dix points pour apprendre à gérer ses émotions !

Partie 5

- 1-*Diminuer l'importance*
- 2-*Sortir de la scène de théâtre*
- 3-*Attendre que l'orage passe*
- 4-*Le travail du pardon*
- 5-*Dissoudre la peur de la mort*

Et si le sens de notre vie était de comprendre notre mort, de lui donner un sens ? Nous avons la chance en tant qu'être humain d'avoir la faculté de méditer sur cette échéance inéluctable. Alors, ne la remettons pas au lendemain ! La méditation qui nous permet de nous mettre à l'écoute de notre âme peut nous en donner des compréhensions fulgurantes. La lecture des anciens textes, certaines initiations et l'aide de Maîtres peuvent nous être d'une très grande aide. En MTC, la peur de la mort est la cause émotionnelle première de l'apparition de quasi toutes les maladies internes. Que nous lui donnions le nom de peur de la maladie, peur de la souffrance, peur de vieillir, cela revient au même. N'oublions pas que l'énergie de la peur vidange littéralement notre batterie des Reins qui est à la source de notre vitalité. Nous avons vu dans la partie Un, ce concept métaphysique à la base même de la compréhension de la MTC, à savoir la notion d'âme spirituelle et d'âme corporelle. Ces hôtes en quelque sorte ne demandent qu'à vivre dans une maison bien rangée et propre pour avoir envie d'y rester. Et si un des grands sens de la Vie était de nous mettre à l'écoute de notre âme, celle qui sait tout, qui est à même de nous donner les intuitions de Vie au travers de nos pratiques méditatives, de relaxation, de Qi Gong, de culture de l'instant présent. Et si le sens de la Vie était de nourrir notre âme par cette envie intuitive d'apprendre, de comprendre, de lire, d'écrire, et ce, jusqu'à notre dernier jour. En donnant ce sens à notre vie, petit à petit le concept de la mort se dissout pour donner naissance à celui d'un passage. Ce passage, où le corps physique, les émotions, notre ego, les attachements-répulsions disparaîtront plus ou moins rapidement, mais où l'âme suivra son chemin. Ce sont les enseignements princeps du taoïsme, mais aussi de toutes les philosophies et religions. Alors, attachons-nous à aimer la vie, pour, lorsque notre temps sera terminé sur cette terre, aimer la mort.

Charte en Dix points pour apprendre à gérer ses émotions !

Partie 6

- 1- *Diminuer l'importance*
- 2- *Sortir de la scène de théâtre*
- 3- *Attendre que l'orage passe*
- 4- *Le travail du pardon*
- 5- *Dissoudre la peur de la mort*
- 6- *Atteindre la pleine conscience*

Et si c'était le grand secret pour apprendre à gérer nos émotions. La pleine conscience est différente de l'état de vacuité que recherchent les bouddhistes. C'est un état d'esprit qui s'acquiert à force de pratiques pluri-quotidiennes. On peut appeler cela : « L'ici et maintenant ». Comment arriver à cet état. En premier par la méditation. Oui, mais voilà ! Qui est capable dans notre monde moderne de consacrer plusieurs heures par jour à ce type de pratiques. La méthode la plus simple pour les débutants c'est d'apprendre tout au long de la journée à se poser vingt, trente secondes, sans penser à rien, ou tout au moins être concentré sur un seul point. Dans le cours sur la respiration, il avait été préconisé de s'arrêter 10-15 fois dans la journée pendant une trentaine de secondes pour respirer en pleine conscience. Dans le cours sur le thé, nous avons vu que nous devons boire en quantités fractionnées et en pleine conscience nos petits verres à thé. Quand vous vous relaxez une à deux fois, dix minutes dans la journée, méditez cinq minutes par jour en position assise sur une chaise, pratiquez quinze minutes de Qi Gong : toutes ces actions quotidiennes vous permettent d'être là, ici et maintenant, de vous créer un surmoi, un « Jiminy Cricket » qui vous voit agir. C'est une entité immatérielle, sans consistance, sans odeur ni localisation qui vous voit en train de lire ce texte. Servez-vous-en pour vous arrêter à la première image d'un film émotionnel qui se constitue en vous. Si nous prenons l'exemple de la colère qui appartient au Foie, avant qu'un mot qui tue ne sorte de votre bouche, avant de frapper ou injurier quelqu'un, vous serez à même de diriger le film qui se construit, de jouer un rôle sans que cela ne vienne blesser ni vous-même, ni autrui. Vous pourrez vous arrêter à la première image et même la transformer.

Charte en Dix points pour apprendre à gérer ses émotions !

Partie 7

1 - Diminuer l'importance

2 - Sortir de la scène de théâtre

3 - Attendre que l'orage passe

4 - Le travail du pardon

5 - Dissoudre la peur de la mort

6 - Atteindre la pleine conscience

7 - Ne pas se perdre dans les méandres du jugement négatif.

Ce n'est pas une mince affaire que de désapprendre à juger. Je ne parle pas ici du jugement altruiste, positif, le côté Yang, lumineux de la force, mais de ce jugement négatif permanent sur tous et toutes choses. Imaginez un monde sans calomnie, sans critique, sans accusation, ni déblatération, sans commérage : il n'y aurait plus grand-chose à se dire en repas de famille. Nous serions alors dans la nécessité de réapprendre à parler de l'essentiel, des « choses de la vie ». N'oubliez pas ce que nous enseigne la MTC : « Ce que ton Coeur émet, ton Coeur reçoit ». À force d'émissions d'énergies négatives, il ne faut pas s'étonner de se retrouver dans des situations de négativité, de mal-être ou de souffrance. C'est ce physicien quantique russe qui prenait comme exemple la visite d'une exposition de peinture. À un moment, un tableau vous déplâit. Pourtant s'il est là, c'est qu'il a au moins plu à quelqu'un, ne serait-ce qu'à son auteur ! Au lieu de cracher son venin, de juger négativement, vous n'avez qu'à passer votre chemin et nourrir votre oeil d'un tableau qui est sur la même vibration que votre câble de vie. Comme un kaléidoscope, toute Vérité ultime possède en elle mille et une facettes, mille et une manières de l'appréhender. Sortez du côté sombre de la « Force » pour aller vers la lumière des pensées positives. Accepter la contradiction comme un élément essentiel du dialogue. Mais cela demande ici aussi beaucoup d'amour altruiste et l'abandon progressif de la carapace de son ego.

Charte en Dix points pour apprendre à gérer ses émotions !

Partie 8

1 - Diminuer l'importance

2 - Sortir de la scène de théâtre

3 - Attendre que l'orage passe

4 - Le travail du pardon

5 - Dissoudre la peur de la mort

6 - Atteindre la pleine conscience

7 - Ne pas se perdre dans les méandres du jugement négatif.

8 - La recharge de la batterie des Reins, le médicament ultime.

Il y a dix mille méthodes pour apprendre à gérer ses émotions, mais quasiment toutes viennent de supports extérieurs. Depuis notre plus tendre enfance, on nous a fait croire que nous étions des effets dans l'apparition de tous nos maux et non des causes : « Si je suis sous l'emprise de colères récurrentes, en tristesses destructrices, en peurs chroniques, c'est à cause de l'autre et je n'y suis pour rien ». Et si nous regardions de l'autre côté de la lorgnette. Vous n'êtes plus sans savoir l'importance en MTC de cette fameuse batterie des Reins, centre de l'auto guérison, de l'auto-régulation et de l'adaptation de l'organisme. Quand nous mettons en oeuvre toutes les pratiques pour l'amener au quotidien à son taux de recharge maximum, c'est l'organisme lui-même qui s'autogère au niveau émotionnel. Soit en autorégulant le logiciel organe auquel correspond l'émotion déséquilibrée, ou en mettant en avant une émotion capable d'en contrôler une autre. Si un matin au lever, vous avez un sentiment de tristesse, c'est juste un autocontrôle qu'émet l'organisme pour calmer un état de colère excessif. Je vous renvoie au cycle des cinq éléments où nous pouvons voir que la tristesse combat la colère. Si vous venez de subir un important traumatisme émotionnel, votre corps, grâce à la batterie des Reins, sera à même de mettre en avant ce qu'on appelle « un état de résilience », un état d'amnésie ciblé. Mais plus encore, quelque temps après, votre corps se débarrassera de ses « déchets émotionnels », capables de remonter à la surface dans les périodes de faiblesse. C'est le but ultime des méthodes Yang Sheng Fa, de prévention en MTC. On pourrait aller jusqu'à dire qu'un vrai praticien en MTC ne guérit pas son patient. Il redonne au corps de celui-ci la capacité de s'auto guérir, en faisant circuler ce qui stagne et en l'aidant à recharger ses accus.

Charte en Dix points pour apprendre à gérer ses émotions !

Partie 9

1-Diminuer l'importance

2-Sortir de la scène de théâtre

3-Attendre que l'orage passe

4-Le travail du pardon

5-Dissoudre la peur de la mort

6-Atteindre la pleine conscience

7-Ne pas se perdre dans les méandres du jugement négatif.

8-La recharge de la batterie des Reins, le médicament ultime.

9-Le sourire intérieur, ce médicament venu du ciel.

Nous avons vu que le Coeur tout en étant le maître des cinq émotions, avait la même vibration énergétique que la Joie. Pas la fausse joie qui enflamme les stades, mais cette joie caractérisée par le sourire permanent. Dans un premier temps, il est fondamental de réapprendre à sourire. Pourquoi ne pas prendre une glace comme témoin et travailler au quotidien le « sourire du bouddha » ou des saints. Petit à petit, ce sourire fera partie de votre personnalité. D'externe, ce sourire s'intériorisera. On l'appellera alors « le sourire intérieur ». En MTC, on nomme cet état « le Coeur ouvert ». C'est notre capacité à sourire en permanence, à admirer le bon côté du monde qui nous entoure, à adopter une attitude positive envers toutes choses, à se satisfaire de tout, à ne jamais se plaindre. Un point commun à de très nombreux centenaires, c'est de voir se dessiner sur leurs visages les « rides du sourire ». Avoir une telle attitude permet de calmer le feu des émotions, de « nourrir le Coeur », de débloquer la circulation de sang et d'énergie.

Charte en Dix points pour apprendre à gérer ses émotions !

Partie 10

- 1-Diminuer l'importance
- 2-Sortir de la scène de théâtre
- 3-Attendre que l'orage passe
- 4-Le travail du pardon
- 5-Dissoudre la peur de la mort
- 6-Atteindre la pleine conscience
- 7-Ne pas se perdre dans les méandres du jugement négatif.
- 8-La recharge de la batterie des Reins, le médicament ultime.
- 9-Le sourire intérieur, ce médicament venu du ciel.
- 10-Adopter une nouvelle philosophie de vie.

Le professeur Leung, dans son testament philosophique nous avait légué le texte suivant :

« Modifier progressivement votre alimentation en suivant les conseils.

Commencez progressivement à faire des exercices chinois en les adaptant à vos besoins.

Et surtout, adoptez une philosophie de vie, une manière de voir les choses qui mettent l'accent sur les points suivants :

- *Vous rendre responsable de vos actions et de vos choix.*
- *Vous extérioriser et vous impliquer dans des activités et des pensées altruistes. Ces pensées doivent déboucher sur des actions qui soient plus grandes que vous, soient enrichissantes et vous rendent plus fort moralement.*
- *Vous permettre de solutionner le plus rapidement possible les conflits pour éviter les déperditions d'énergie émotionnelle. Juste ou injuste, bonne ou mauvaises, quelle que soit votre décision, qu'elle vous fasse perdre ou gagner, essayer de trouver la meilleure solution de votre point de vue le plus rapidement possible et passez à autre chose.*
- *Vivez pleinement le reste de votre vie. Si vous avez commis une erreur, corrigez-là et passez à la suite.*
- *Vous accepter vous-même, vous aimer, vous respecter. Sachez dire «oui» ou «non».*

Soyez attentif à vos impressions intérieures et appréciez-les. Soyez à l'aise avec vous-même quand vous êtes seul.

-Aimer son entourage est une absolue nécessité si l'on veut pouvoir vivre en société, ce qui contribue à favoriser la santé.