



Le Souffle du Tao

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



SYNTHESE

Webinaire Saison 1 - Episode 17



« Le Souffle du TAO » : Episode 17

PROGRAMME

- Approfondissement de la circulation Mao-You
- Méthode de diagnostic des barrières existentielles
- Questions – Réponses

INTRODUCTION

- ***Dans la perspective du taoïsme, la mort est un processus qui mène à la vie dans une dimension différente. Dans ce cas, s'il s'agit ici de la mort physique du corps et que c'est l'âme qui poursuit sa vie dans une autre dimension, le taoïsme a-t-il une position vis à vis de la crémation largement répandue de nos jours ?***

Comme vous le savez, le taoïsme est extrêmement souple, il n'est pas dogmatique en fait, sur un certain nombre de choses. Mais cette question rejoint le culte des ancêtres qui n'est pas uniquement taoïste, mais qu'on retrouve globalement dans toute l'Asie de manière plus importante que chez nous.

Et en fait pendant très longtemps, ce qui était important, c'était où était la sépulture des gens. C'est ce qu'on appelle le Yin Feng Shui, c'est-à-dire le Feng Shui des tombes, qui est un Feng Shui un peu complexe et pas tellement enseigné aujourd'hui, aussi parce qu'on n'aime pas trop jouer avec le Yin tant qu'on n'est pas un très bon pratiquant.e. Donc en général, on enseigne plutôt du Feng Shui pour les vivants plutôt que du Feng Shui pour les morts. Mais pendant extrêmement longtemps, quand on pouvait encore choisir, on choisissait avec beaucoup de précautions le lieu où on mettait les sépultures. Parce qu'on considérait que suivant l'énergie dans laquelle était placé la tombe, ça bénéficiait aux descendants ou au contraire ça les ralentissait. Dans ces tombes on mettait normalement des corps entiers, mais honnêtement, en termes de d'information énergie, on mettrait des cendres dans ces mêmes tombes, ça ne changerait rien du tout, parce que en fait, là on parle de quelque chose de l'ordre de la matière, et l'influence de ces tombes ou de la directivité de ces tombes est avant tout subtile.

Donc non, il n'y a pas de position dogmatique pour la crémation. On la verrait comme une purification par le feu et un changement de dimension par le feu. Après ça va dépendre aussi ce que vous faites des cendres.

En fait, ce n'est pas vraiment un sujet dans le taoïsme. Il y a beaucoup de souplesse en général pour beaucoup de ces choses-là. Ce qu'il faut essayer de comprendre, c'est la fonction de ce qu'ils essaient d'obtenir. Et on peut imaginer que dans une sépulture – et d'ailleurs, aujourd'hui, il y a énormément de Chinois qui font de la crémation, je ne sais même pas si c'est pas devenu plus ou moins obligatoire en Chine – mais ce qui est certain, c'est que la plupart des temples ont des murs entiers d'urnes de gens qui payent pour avoir une petite loge pour leurs défunts.

Alors en Chine, c'est toujours proportionnel à vos mérites ou à votre investissement. C'est-à-dire que si vous avez beaucoup d'argent, vous achetez une grande place. Si vous avez moins d'argent, vous avez une plus petite place. Mais l'idée c'est que les cendres de ces défunts sont placées dans une petite urne dans un temple et de ce fait, on considère que ça remplace un peu le Yin Feng Shui d'avant. C'est à dire que ces défunts bénéficient tous les jours de l'énergie des cérémonies du

temple et donc par ricochet, cette influence se répercute sur les vivants. C'est pour ça que les vivants investissent, parce que des fois ils peuvent donner des fortunes assez considérables au temple pour pouvoir mettre leurs défunts à l'intérieur de ce temple.

De toute façon, on va considérer que les âmes Po retournent au sol et se dégradent d'une manière ou d'une autre, que les Hun s'échappent. Donc en fait le corps physique, une fois la mort passée, n'a plus beaucoup d'importance. Et donc qu'on le laisse en terre pour qu'il soit transformé finalement par la terre ou qu'on le brûle pour qu'il soit transformé par le feu, dans les deux cas, c'est un élément de transformation et on ne va pas considérer que l'un est mieux que l'autre. Si on le met en terre en général, on essaye de trouver un bon lieu pour la famille, pour que ce soit porteur pour la famille. Là, c'est toutes les règles de Feng Shui qui vont s'appliquer. Si on brûle, c'est la même chose. Parfois, les familles gardent les urnes parce qu'il y en a beaucoup en Asie qui ont des autels dans leur salon. Chez nous, on cache les autels, on en fait des trucs à part, mais là-bas, on considère que l'autel doit être ouvert sur la famille parce qu'il génère une énergie très Yang qui bénéficie au vivant.

Mais le taoïsme s'intéresse peu au corps physique lui-même, parce que ce qui animait ce véhicule l'a quitté au moment de la mort. Il va plus s'intéresser à ce qui animait le véhicule une fois que la mort est arrivée, parce que là il y a plus d'enjeux.

Dans le taoïsme on dit qu'il peut y avoir un morceau de l'âme des vivants qui a pu partir, ou qui a voulu rester accroché au défunt ou à la défunte. Et dans ce cas-là, ça donne des gens qui, en même temps, sont là et, en même temps, sont plus complètement là, parce qu'ils n'arrivent pas à faire un deuil. Ils font des symptômes assez particuliers souvent. Et donc c'est pour ça qu'on a toutes ces procédures de rappel d'âme et de reconstitution de l'âme, faites par les prêtres ou les initiés qui les maîtrisent. On enseigne en général aux élèves des méthodes de cultivation, de préservation de l'âme ou de reconstitution de l'âme, qui sont aptes à faire une forme de rappel le cas échéant. Mais quand c'est très important, on a souvent besoin de l'aide d'une personne externe.

Et ce qui est vrai dans un sens, c'est à dire que le vivant s'accroche au défunt avec son âme, peut être vrai dans l'autre sens. Imaginez que vous viviez avec quelqu'un qui ne veut pas vous laisser, parce qu'il/elle vous sait en danger, pas bien, c'est comme si lui/elle laisse une partie de son âme avec vous. C'est ce qu'on appelle être hanté.e. Ce n'est pas forcément négatif, parce qu'il y a des gens qui peuvent rester pour vous protéger, mais le problème c'est que ce n'est pas leur rôle. Normalement, ils sont censés poursuivre leur évolution spirituelle. Dans ce cas, on pourrait dire que ce sont eux qui souffrent d'une forme de symptomatologie. Et un des buts des prêtres, des officiants, ça va être de libérer aussi ces âmes. C'est pour ça qu'on met parfois ces urnes dans les dans les temples taoïstes. C'est particulièrement vrai quand il y a des morts violentes par exemple, par accident, ou que d'une manière ou d'une autre, depuis la mort de quelqu'un, il y a beaucoup de choses qui ne vont pas dans la famille, des barrières existentielles qui n'existaient pas avant et qui commencent à apparaître.

Et dans ce cas-là, la question est de savoir comment faire ces diagnostics ?

Par exemple, quand on est allé en Chine récemment, on a passé un peu de temps avec un de nos maîtres qui a le troisième œil ouvert depuis tout petit. Déjà enfant, il racontait que c'était très problématique pour lui parce qu'il voyait plein de choses et du coup, il était très solitaire. Il était toujours mis à part à l'école, à tel point que ses parents sont allés dans de multiples temples pour faire fermer ce troisième œil. Et ça marchait pendant deux semaines, puis ça se rouvrait parce que c'était quelque chose qui était inné chez lui. Jusqu'à ce qu'il tombe sur un des prêtres qui lui dit que plutôt que de vouloir fermer ce 3^{ème} œil, il faut le cultiver. C'est donc ce qu'il a fait depuis, et ça lui a beaucoup servi après.

Quand on était en Chine, il a donc scanné tout notre groupe et ça peut arriver qu'il y ait un certain nombre de Gui, de fantômes, des gens qui restent dans cette dimension. Certains sont plutôt gentils la plupart du temps, mais il y en a quelques-uns qui ne sont pas très cordiaux, c'est comme les êtres humains avec lesquels on est. Et c'est ceux-là qu'on doit encourager gentiment à quitter la personne pour qu'elle soit à sa place, puisque de fait la mort nous fait quitter ces quatre premières dimensions. Le taoïsme va donc plutôt s'intéresser à cette **physiologie de l'âme**, à ce qui se passe après la mort, plutôt qu'au détail de comment vous brûlez le corps physique et ce que vous en faites.

Mais ce qui est important pour nous en tant que vivants, c'est de pouvoir diagnostiquer ou savoir si on n'a pas réussi à laisser partir quelqu'un. Ça peut arriver dans les deuils qui ne se finissent pas par exemple, même 38 ans plus tard. On voit ça aussi chez les gens qui reçoivent des greffes d'organes importants (cœur, poumons) qui, tout à coup, pendant le coma ou les périodes où ils sont un peu désorientés, parlent une autre langue, ou ont des souvenirs qui ne leur appartiennent pas, qui ne sont pas eux. En général, ça part au bout de quelques années, le temps que l'information énergie de celui qui portait l'organe avant se défasse.

Le taoïsme va beaucoup s'intéresser à cette physiologie-là, notamment parce que c'est important pour nous, en tant qu'êtres incarnés, indépendamment de ces pathologies-là, de comprendre ce qu'est l'âme pour nous, parce qu'on vit dans un univers incarné.

Aujourd'hui, on parle souvent de « mission(s) de vie », du fait de vivre une vie qui a du sens, où on a l'impression que ce qu'on fait est utile au monde, que ça participe plutôt à la guérison du monde qu'à ça qu'à sa maladie, comme dirait Gilles Farcet. Ce questionnement autour du sens profond est quelque chose qui nous anime toutes et tous. Et si on perd le contact avec ce sens profond, on a beau avoir tout ce qu'on veut dans la vie, on va quand même être dans une forme de de non-sens en fait, une sorte de coquille vide. Et ça, c'est quand même un vrai problème. Donc ça vaut la peine de se demander ce qu'est mon âme, ce qu'elle essaie de me dire ? Et pour ça, la vision taoïste de l'âme est assez intéressante.

On peut imaginer qu'on a le plan du Ciel antérieur, qui est intangible, et un autre plan, du Ciel postérieur, qui représente un saut qualitatif, où les règles changent complètement. Le Ciel postérieur, c'est tout ce qui existe, tout ce qui est soumis au jeu de la temporalité. Ça va concerner une grande partie des choses, y compris les choses subtiles, comme le Qi. Un équivalent moderne au Ciel antérieur serait le niveau quantique. Alors que le Ciel postérieur correspond aux règles de la physique classique.

Comme nous venons du Tao, il faut bien qu'il trouve un moyen pour faire sortir quelque chose, pour qu'il puisse s'exprimer pendant un petit moment dans le Ciel postérieur jusqu'à retourner. C'est pour ça on dit « sortir dans la vie et rentrer ». Quand on naît, on dit qu'on sort et quand on meurt on dit qu'on rentre. Dans la vie, c'est la sortie du Tao. Alors que nous on aurait dit « il entre dans la vie ». Mais pour eux c'est une sortie, parce que le point de référence est le Tao.

Le Tao est tellement complet qu'il est obligé de s'expérimenter par petits bouts. Et chacun d'entre nous, on est un petit bout du Tao. Mais il faut bien qu'il ait un programme de manifestation pour ça. Et donc dans ce modèle, le Tao va créer une âme, qui est déjà quelque chose qui n'est plus complètement dans le Tao, parce que d'une certaine manière, dès qu'elle a été définie, elle n'est plus le tout, et donc elle est déjà partielle et passée, aussi subtile soit-elle, du côté du ciel postérieur.

Cette âme est vaste, et elle va nous accompagner ou nous suivre dans toutes nos vies. Elle représente un « programme » que le Tao a envie d'expérimenter pendant un certain temps, et qui ne s'arrêtera que quand il se sera développé dans son entièreté.

L'âme produit alors un Yuan Shen – Esprit originel – qui représente une petite partie de cette dernière. Et c'est ce Yuan Shen que nous devons essayer de manifester dans nos vies. Et si nous arrivions à intégrer complètement ce Yuan Shen, on danserait la vie et on ne serait qu'amour.

Malheureusement, le Yuan Shen n'est pas dans les quatre dimensions dans lesquelles on est. Il essaie donc de nous suggérer en permanence la partition qu'on est censé jouer. Mais il y a plein de manières d'interpréter une partition, c'est pour ça qu'il n'y a pas qu'une mission de vie. Si c'est codé « créatif » dans le Yuan Shen, il y a 1000 manières différentes de le réaliser. Mais c'est si vous n'êtes pas créatif du tout que ça va être un vrai problème et que vous allez vous sentir déprimer.

Le Yuan Shen nous fait aussi jouer notre ombre. Parce que d'un point de vue ultime, les aspects que nous considérons comme négatifs ne le sont pas forcément. Ça, c'est un peu le mystère de la chute qu'on retrouve dans toutes les mythologies du monde. Pourquoi Dieu nous fait apparaître en chute et nous fait sortir du paradis pour être dans un monde imparfait ? C'est parce que si on n'avait pas ces forces de rappel pour nous refaire aller vers le divin, cette envie de nous perfectionner, ces imperfections, il n'y aurait pas de retour conscient possible.

En fait, l'imperfection crée l'envie de la perfection. Et ça, c'est quelque chose d'incroyablement puissant comme moteur dans la vie. Donc évidemment qu'on n'aura pas que des côtés reluisants, ce qui est difficile pour notre idéal du moi. Mais disons qu'avec le temps, l'idée générale c'est de récupérer, autant que possible, l'essentiel de notre Yuan Shen pour qu'on puisse dire à notre âme « C'est ok, j'ai fini cette partie-là, tu peux jouer la prochaine partition ». Et le jour où on quitte, cette âme va se balader dans une autre vie, refaire un autre Yuan Shen ou alors se dire « ah non, décidément, ce programme-là, il n'est pas terminé, je le finis ». Et puis petit à petit, elle va essayer d'aller vers une forme de complétude et quand elle sera en complétude complète, elle sera quasiment égale au Tao et du coup elle fusionnera avec lui.

Cette présentation de l'âme est une synthèse, l'intersection de multiples points de vue des différents Maîtres rencontrés au cours des 35 dernières années. Si vous interrogez différents maîtres, vous aurez certainement des perspectives un peu différentes. Mais globalement, voilà à quoi on doit s'amuser dans une perspective spirituelle.

Ce qui est intéressant là-dedans de remarquer, c'est que ça veut dire qu'on peut viser le Tao, que ça nous permet d'aller vers une forme d'absolu, donc de remplir la mission qu'a le Tao pour nous. Le Yuan Shen est comme une fusée à étages : une fois qu'on a intégré notre Yuan Shen, on va pouvoir réintégrer notre âme qui va pouvoir réintégrer le Tao. Mais réintégrer notre Yuan Shen signifie de ne pas négliger nos besoins terrestres.

Quelqu'un qui veut faire des bypass spirituels en voulant tout court circuiter risque d'exploser en vol ou dans tous les cas, il se ment à lui-même. Donc on peut tout à fait avoir envie de se déployer en tant qu'être humain, avoir besoin et envie de faire des choses dans la vie. L'envie, c'est le moteur qui nous fait bouger. Il ne faut pas que ce soit compulsif, mais si vous n'avez pas d'envie, vous ne vous levez pas le matin.

Donc pour quelle raison on n'essaierait pas de retrouver de vraies envies qui correspondent au programme de notre Yuan Shen, ce qui entraîne normalement un accomplissement humain aussi. Et c'est pour ça que l'accomplissement humain n'est pas incompatible du tout avec la spiritualité. Au contraire, si vous regardez les gens les plus avancés en spiritualité, la plupart du temps, ils ont déployé leur humanité dans une très large mesure, et seulement dans un deuxième temps, ils ont éventuellement renoncé. Mais quand ils ont renoncé, c'était un vrai choix pour ceux qui ont choisi, parce qu'il n'y a aucune obligation de le faire. Donc, c'est ça qui est particulier, c'est que nos plus grandes particularités sont en fait le lien vers notre plus grande universalité. C'est ça qui est intéressant dans le taoïsme, c'est qu'on ne nous demande pas de renoncer à nos besoins matériels, affectifs... Quand c'est des vrais besoins, ils sont complètement naturels.

Et la question c'est comment on fait quand on perd ce cap ? Alors on a de la chance justement dans le taoïsme d'avoir une méthodologie qui est assez habile pour ça, en tout cas pour nous éclairer, qui est le Bazi, l'astrologie taoïste, mais dans une vision spirituelle. Et malheureusement cette vision-là, elle est très peu enseignée. Le Bazi classique repose sur l'étude des 4 piliers qui représentent notre existence dans les 4 dimensions. Mais il existe deux piliers supplémentaires, peu étudiés, qui représentent celui de l'âme et du Yuan Shen. C'est donc un outil qui est extraordinairement puissant pour nous aider quand on a perdu la piste, à nous rapprocher de notre Yuan Shen.

[Ex. d'une personne qui a été soulagée de trouver des réponses – et une cohérence – à ses pressentiments en observant ces deux piliers du Yuan Shen et de l'âme]

Ce n'est pas la seule manière de se connecter à son âme, mais les autres manières demandent un travail beaucoup plus soutenu, beaucoup plus de cultivation, et en général, en tout cas dans le taoïsme, avoir accès à une lignée authentique. Parce que c'est plus compliqué d'y arriver seul, et même peu recommandé car cela comprend des risques pour soi-même si on n'a pas de méthodologie. Une pratique, ça se construit. Il y a une logique dans une pratique. Et ce n'est pas parce qu'on est dans des domaines spirituels, qu'on va au-delà de ce qu'on appelle le rationnel habituellement, qu'on doit perdre notre rationalité.

PRATIQUE DE LA PETITE CIRCULATION MAO – YOU (卯酉周天 MAO YOU ZHOU TIAN)

Cette pratique vient du Nei Dan, l'art du cinabre, ou l'art de l'immortalité. C'est donc une pratique d'alchimie interne. Dans la méthodologie du Nei Dan, on commence par « Poser les Fondations », ce qui est une manière de régénérer le Jing, l'Essence. Et c'est très important de le faire avant de vouloir travailler le Qi. Or dans la tradition taoïste, on ne parle jamais de Qi tout seul, sans mentionner les trois trésors : Jing-Qi-Shen.

Car tant qu'on n'a pas restauré cette fondation, le Qi ne peut pas être généré de manière saine. Seulement après avoir restauré les fondations, on transforme le Jing en Qi, puis le Qi en Shen, et finalement le Shen en Yuan Shen. Pour finalement retourner vers le Tao, le Vide, qui est un vide quantique, un Vide plein, rempli de potentiels.

La pratique de la Circulation Mao-You fait donc partie de « Poser les Fondations ». Il s'agit d'une circulation horizontale, qui suit le cycle Sheng, le cycle de la vie. Il est important, avant de faire circuler le Qi verticalement (petit circuit céleste), de s'assurer 1° d'avoir assez d'énergie, 2° de bonne qualité et 3° qu'elle circule de manière correcte à l'intérieur de nos organes. C'est seulement quand on a rétabli une forme de physiologie, de plénitude de vie, qu'on peut alors commencer à entrer dans les petits circuits célestes. Mais pas avant.

La circulation Mao-You commence à l'Eau (Vessie), pour ensuite aller vers le Bois, le Feu, la Terre, le Métal et revenir à l'Eau (Reins). C'est ce qui permet de rétablir le cycle de vie à l'intérieur de notre corps. C'est aussi une manière d'aborder les barrières existentielles, qui sont marquées par des arrêts, des blocages. On essaie donc de refaire circuler les choses à l'intérieur de notre corps, de rétablir du mouvement, pour pouvoir contourner les barrières et permettre d'avoir plus de perspectives.

Pratique :

- Position assise, ancré (pieds et plancher pelvien) et droit dans l'axe intérieur qui nous relie au Ciel par le sommet du crâne. Chaque partie du corps « s'accroche », se relie à cet axe interne
- La langue derrière les incisives supérieures, corps et visage relâchés

- Temps d'intériorisation (compter les hexagrammes du Yi Jing de 64 à 1 pour calmer le mental par exemple)
- Penser à la zone de la Vessie et imaginer respirer par cette zone
- Appeler l'énergie du Nord dans le petit bassin ; Couleur bleu foncé, presque noir ; Amener l'essence de l'énergie pure du Nord dans cette zone
- En inspirant, pousser l'énergie en direction du Foie / Vésicule biliaire (flanc droit)
- Respirer avec la zone du Foie, tout en convoquant et en invitant l'énergie pure de l'Est, de couleur verte (vert du printemps, vivifiant)
- Tout doucement, à l'inspire, pousser l'énergie vers le Cœur (zone centrale de la poitrine). Laisser l'espace se déployer, sans force ni trop de volonté.
- Respirer dans la zone du Cœur (petite sphère), et appeler l'énergie pure du Sud, rouge, flamboyante, chaude et douce en même temps
- Inspire, expire et en expirant, on envoie l'énergie vers la Terre, la zone de l'Estomac / Rate, gauche. Ça descend un peu vers le plexus solaire, puis ça bifurque sous les côtes à gauche.
- Et on imagine un beau jaune du début d'automne, un peu comme les récoltes, les vendanges, qui vient doucement nourrir de son énergie le système de la rate et de l'estomac.
- Et puis, on inspire et en expirant, on pousse cette énergie dans toute la zone des Poumons, en imaginant une belle couleur blanche, l'énergie pure de l'Ouest, qui nous fait inspirer plus, mieux, qui nous fait déployer des zones de la cage thoracique qu'on n'a même pas l'habitude de sentir.
- Finalement, on laisse descendre cette énergie par les parois latérales tout en visant les Reins. On respire à nouveau par les Reins.
- Et doucement, on laisse diffuser cette énergie dans tout le petit bassin en même temps. Donc ça va englober aussi les organes génitaux (externes pour les hommes, internes pour les femmes)
- Et maintenant, à votre rythme, passer de l'Eau Vessie au Bois Foie / Vésicule biliaire, au Feu Cœur / Intestin grêle, ensuite vers la Terre Rate / Estomac, flanc gauche, ensuite vers les Poumons, toutes les coupes supérieures latérales. Et puis on laisse couler en allant vers les Reins en englobant le Gros intestin
- Au bout d'un moment, on suit cette vague intérieure, nutritive et équilibrante pour les organes, qui ouvre certains espaces intérieurs et déploie certaines zones. Ou qui nous fait prendre conscience de certaines choses ou tensions en passant.
- Répéter le cycle plusieurs fois, pendant 15-20 minutes
- A la fin de la pratique, il faut fermer la forme, en ramenant l'énergie 3 fois, d'abord dans l'axe, puis dans le Dan Tian inférieur ; frotter les mains et frapper 7x derrière la tête.

Au début, on peut s'aider avec les mains, en les plaçant vers les différentes zones (à distance) et en accompagnant les mouvements du Qi.

Si vous le faites régulièrement, vous verrez que vous aurez une nette amélioration de votre vitalité globale, à condition que vous ayez quelque chose à faire circuler. C'est pour ça qu'il faut d'abord aussi travailler sur une forme de restauration.

Pour aller un peu plus loin (quand vous êtes à l'aise avec la circulation), vous pouvez convoquer toutes les analogies liées aux éléments, et vous questionner plus profondément :

Eau : Est-ce que j'ai une capacité à initier des choses ? Où j'en suis avec ma capacité à initier ? Où j'en suis avec ma capacité d'être un peu sage, de ne pas me précipiter sur les choses ? Où j'en suis dans mes peurs en général ? Où est-ce que j'ai confiance ?

Bois : Qu'en est-il de ma libido ? Qu'en est-il de mes envies de créer, de me déployer, de bouger ? ...

Feu : Qu'en est-il de ma capacité à me réjouir ? Est ce qu'il y a de l'impulsivité ? Est-ce que j'ai du plaisir dans la vie ? ...

Terre : Qu'est-ce que je n'ai pas digéré ? Qu'est ce qui n'est pas encore métabolisé ? Qu'est-ce qui me nourrit ? Quelles sont mes principales nourritures (pas forcément physiques, mais les nourritures subtiles) ? Où sont les pensées obsessionnelles ? Est-ce qu'il y a un excès de réflexion chez moi à chaque fois que je veux faire un truc ? ...

Métal : Où est-ce que je m'enferme ? Où est-ce que je mets des barrières de protection qui sont inutiles ? Où sont mes limites ? Est-ce que je suis une éponge ? Est-ce que je suis complètement perméable ou bien au contraire, je mets des limites partout et je ne me laisse pas pénétrer dans aucun sens du terme ? Suis-je replié sur moi-même ? Ou est-ce que je mange la vie ?

Vous pouvez travailler sur certaines thématiques parce que ça va déployer des couches du psychisme aussi, et un peu de la cinquième dimension. Pas besoin de tout faire en même temps, vous pouvez travailler par modalités. Mais aucun risque que vous vous ennuyez, même si vous connaissez bien la technique.

DIAGNOSTIC DES BARRIÈRES EXISTENTIELLES

L'idée générale, c'est que nous, on est dans les quatre dimensions. La cinquième, c'est un petit peu ce qu'on vient de faire avec la circulation Mao-You, d'aller convoquer ces instances psychiques. Quelque part, vous commencez une forme d'ouverture avec des aller retours vers la cinquième dimension. Et vous allez commencer à ouvrir un petit peu malgré tout votre monde. Et vous voyez, si vous faites une psychothérapie, ça va beaucoup vous aider en psychothérapie parce qu'il y a des trucs qui vont ressortir, il y a des rêves qui vont venir. Et si ça arrive et que vous vous sentez débordé par ça, là il faut vous faire aider par un.e psychothérapeute.

Quand on a des barrières existentielles, il y a un endroit qui coince, en général, c'est la sixième dimension, qui nous empêche d'aller plus haut. C'est comme si vous buter contre un truc très Yin, qui vous revient comme un boomerang. Et ça, c'est des années d'accumulation de traumatismes, qui empêche aussi le message du Yuan Shen de vous arriver.

La question est : comment on sait que ça vient de là ? Parce que quand on a des barrières existentielles, on veut trouver des solutions.

Beaucoup de personnes cherchent à avoir des talismans pour soulever les barrières, un truc magique. Mais en réalité, cela concerne une minorité des gens qui viennent consulter. La plupart des demandes peuvent être résolues par une bonne introspection, une psychothérapie... Il faut se mettre en route d'abord.

Traditionnellement, on peut faire un diagnostic par divination. On utilise deux méthodes pour ça :

- **Jiao Bei 交杯** : cornes ou demi-lunes, avec un côté plat et un côté bombé.

Avant de les utiliser la première fois, il faut les activer ou les rendre spéciales, avec de l'encens (3 tours dans un sens, 3 tours dans l'autre et à nouveau 3 tours dans l'autre sens), pour qu'elles se chargent et deviennent un vecteur entre les différentes dimensions. Puis les garder sur l'autel ou un endroit dédié.

1° Se présenter devant les immortels et leur demander leur aide pour obtenir une réponse. Placer les Jiao Bei sur le 3^{ème} œil et poser une question. Par exemple : est-ce que mon problème vient de la 6^{ème} dimension ?

2° Lancer les jiao bei

3° Observer le résultat (ce qui se présente à nous) :

- **Sheng Jiao** (une face bombée et une face plate) : **OUI**
 - Demander confirmation avec un deuxième tirage (+ 2^{ème} confirmation avec l'encens)
- **Yin Jiao** (deux faces plates) : **NON** (ou la divinité n'approuve pas la question (mauvais timing, question mal posée...))
 - Réexaminer de la question ou consulter un autre jour.
- **Xiao Ji** (deux faces bombées) : **MOQUERIE DES DIEUX** (question confuse, ou futile, sans substance)
 - Reformuler la question (approfondir la réflexion : qu'est-ce que je veux *vraiment* ?)
- **Li Jiao** (position improbable) : **SIGNE DIVIN** (quelque chose de miraculeux, de très inattendu, imprévisible ; Bénédiction spéciale (la divinité est directement impliquée dans la réponse))
 - Faire un rituel de gratitude, une offrande pour la divinité ; Parler avec un Maître

- **Encens** : Nous la verrons la prochaine fois.

FIN DU WEBINAIRE
