

tél. : 04 75 88 32 63
 qigong@ecoleduqi.com
 www.ecoleduqi.com

Congrès de MTC

Un congrès mondial d'acupuncture ouvert en priorité aux praticiens, mais aussi au public intéressé (pas nécessairement médecin), aura lieu au Parlement Européen de Strasbourg du 5 au 7 novembre 2009. www.wfas2009congress.org

Feng Shui

Atelier/Découverte des principes fondamentaux du Feng à Paris. Shui Rolande Pozo. 7 & 8 novembre 2009
 tél. : 01 42 40 48 30
centre@generation-tao.com

Liao Ch'an Qi Gong

Du 3 au 4 octobre à Paris : Qi Gong pour la femme & Parfum de Femme sur le thème : Incarner sa féminité ; Massage avec Points d'acupuncture pour aider les troubles de la ménopause, des règles, les maladies sexuelles, etc. Stages de formation de Qi Gong, massage et méditation enseignés par Liao Yi Lin à Paris et en province : <http://www.meditationfrance.com/liao>

Le Zen à Paris

Si vous êtes à Paris du 5 au 12 novembre prochains, ne ratez pas la venue à Paris d'une délégation de sept moines conduite par le grand Maître de zen du Daitoku-ji de Kyôto, Myôho Takada. Pour l'occasion, concerts, conférences, cérémonies du thé, séances de zazen et projections de films auront lieu dans différents endroits prestigieux à Paris comme le musée Guimet, la Maison de la culture du Japon, le musée du Quai Branly, la Maison du Japon et l'église Saint-Eustache. Renseignez-vous vite auprès des Musées pour suivre l'événement : Les Sens du Zen à Paris.

Amour, Amour,

je t'aime tant...

par Delphine Lhuillier



Je pratique le Qi Gong du cœur, je médite sur mes émotions, j'essaie d'ouvrir mon cœur, parce qu'un jour il s'est fermé, verrouillé. Parce qu'un jour j'ai souffert. Et ce fut le grand vide, la séparation primordiale et originelle, la coupure, le néant. Alors, en un instant, ou progressivement, je suis devenue insensible... Imperceptiblement, je m'arrête de vivre. J'en viens presque à cultiver cet état comme un fait, une habitude. Je cherche à la transcender...

Et créant des sensations fortes, des « extras émotionnels », je veux sortir de mon corps, — j'en fais même une voie — je veux trouver la paix dans l'assise, je vais me blottir dans les bras d'Amma, je pratique pour ne plus penser à rien, je m'agite, je me lance à corps perdu dans le travail, des causes humanitaires, la réussite et l'argent, je « me case »... Pour ne plus souffrir, pour m'oublier, parfois en aimant l'autre plus que moi-même, parce que finalement... Je n'aime plus. Je perds le goût d'aimer. Je ne m'aime plus.

Mais l'amour me rattrape toujours. Son manque, sa frustration se manifestent dans mes stress, mes rancœurs, mes agressivités, mes haines, mes jalousies et mes petites quotidiennes... dans mes peurs. Et oui, bien sûr, également dans mes aspirations. Tout de même !

Car je le sais bien, on a des ailes quand on aime. Quand le cœur est ouvert. Quand tout devient possible, que mon visage s'illumine et irradie. Que je trouve le monde et l'humanité si beaux. Bien sûr, tout ça, c'est de l'alchimie organique. Le monde en réalité n'a pas changé — tout est si relatif ! — mais moi oui. Quel élan de vie ! Je sens bien là qu'il y a une source existentielle. Et que ce cœur est si essentiel.

Mais quelle est donc la clé pour l'ouvrir quand il s'est si désespérément fermé ? Il existe des techniques, des thérapies. Oui, beaucoup de techniques. Mais pourrais-je aimer grâce à une technique ? Humm, oui, parfois. En tous cas, cela mérite des efforts. Traverser ses croyances, ses conditionne-

ments, ses fantasmes et ses décalages. Oser regarder ses palliatifs : l'amour reporté sur ses enfants, investi dans une cause, consacré à soi, ses « p'tites affaires », parfois même ce qui touche nos aspirations spirituelles : prendre refuge dans la pratique, le jeûne... Et oublier l'essentiel de ce qui motive le choix de ma pratique : oui, on peut méditer et toucher des états d'éveil et des expansions de conscience tout en ayant le cœur fermé ! Ca m'est arrivé ! Avoir le cœur fermé tout en donnant de soi aux autres ! La religion connaît bien ça ! Ca peut être si douloureux d'ouvrir son cœur quand il a longtemps été fermé. Oui, ça fait mal. Mais je vous le dis, il faut persévérer, laisser peu à peu les larmes couler, suinter... ça en vaut la peine.

Pour Wilhelm Reich, la libération de l'onde orgasmique nourrit le cœur et tout l'être. Une onde freinée ou bloquée et la « peste émotionnelle » surgit : le cœur devient sec et haineux. Mais nous pouvons retrouver l'essence de cette onde et la laisser nous imprégner. Chasser les « marchands du temple » de notre âme. Et accueillir la simplicité d'un instant, d'une vérité. D'un contact. J'ai lu que le toucher est le seul sens que l'on ne peut pas perdre entièrement sans en mourir. On peut être aveugle, sourd, perdre une zone de sensibilité, mais pas sur tout le corps. Ce toucher m'a tant manqué à la naissance, et j'ai tant massé plus tard pour combler ce manque. Alors, oui, la simplicité d'une onde et aussi, simplement, se laisser toucher, physiquement, mais aussi émotionnellement... psychiquement, par tous les pores de l'être. Et oser toucher physiquement, émotionnellement, psychiquement. Je sais que bien d'autres l'ont dit avant moi. Mais la répétition a ses vertus ! Oser transformer d'anciens schémas, de vieilles souffrances qui n'ont plus lieu d'être. Etre toujours en mouvement et en mutation. Savoir se transfigurer pour devenir, non pas quelqu'un d'autre, mais ce que l'on est, ce que je suis, ce qui est. Si magnifiquement impermanent et immuable. ■

Méditer en ayant le cœur fermé ?!

PORTRAIT

Delphine Lhuillier obtient un DESS d'ethnométhodologie en 1997. Rédactrice en chef du magazine GTao, elle entre dans l'aventure du magazine en 1997. Formée au massage en Indonésie et en France, au Wutao® et à la Trans-analyse® par Pol Charoy et Imanou Risselard.

