

Le retour vers les *profondeurs*

Un retour à soi

par Wim Ellul

A quoi nous invitent ces longues soirées d'hiver? Le froid et l'envie de boire un bon chocolat chaud près d'un feu de cheminée? A retourner vers soi...



crédit photo: D.R.

nos vies au bureau, dans les grandes surfaces, à la télé, jusqu'à épuisement des stocks. La marche à la croissance illimitée qui formate la planète laisse pourtant des millions de gens sur le carreau, K.O., vidés. Tant de cynisme et d'avidité, si absurdement éloignés du cœur de la vie. En attendant que les politiques proposent un changement au service des êtres humains et de la nature (dans quelques siècles), pourquoi ne pas intégrer dès maintenant dans nos corps cette réalité saisonnière? Et entonner ensemble ce slogan magnifique: l'hiver ne sert pas seulement aux sports d'hiver!

C'est l'axe incliné de la Terre, merveille de géométrie céleste, qui donne naissance aux saisons: pour faire simple, les rayons tapent « à la verticale » en été, il fait chaud; tandis qu'en hiver, les rayons du soleil tapent sur un plan incliné, d'où une déperdition de chaleur et la baisse des températures.

Parce que le froid densifie et contracte, nous sommes invités à revenir à nous. Entraînez-vous au Qi Gong de l'arbre 20 minutes chaque jour: l'immobilité, le temps d'arrêt permettent de mieux stocker le Qi, de faire des réserves salutaires. Allez étreindre un arbre dans le parc (ah, ressentir le pétilllement intérieur de cet autre être vivant!). Méditez sur une phrase, sur un beau texte (« La petite voix d'Eileen Caddy » par exemple, éditions Le Souffle d'Or) pour vous connecter aux énergies du Ciel. Massez-vous l'abdomen pour entrer en contact avec votre « terre intérieure ».

Entraînez-vous au dénuement sans crainte: être satisfait, se réjouir de peu chaque jour favorise, entre autre, la mise en place des conditions de l'abondance. C'est le vide dans le vase qui permet de le remplir, pour reprendre la belle métaphore du « Tao te King ».

Utilisez ce temps pour porter vos projets en sommeil, en gestation, comme la graine en terre porte sa germination future... Que du bonheur en hiver! ■

Qu'est-ce qui fertilise votre sol ?



PORTRAIT

Wim Ellul est praticien en Chi Nei Tsang et en massages traditionnels, à Paris et à Bordeaux. Formé auprès de Mantak Chia, d'Andrew Fretwell et de Sarina Stone, il exerce aujourd'hui à Paris et à Bordeaux.

ellul.wim@yahoo.fr

www.bordeaux-tao.fr

www.centre-tao-paris.com

De malheureuses branches nues qui tranchent dans le gris du ciel, ni fruits, ni feuillage... Qui se réjouirait du spectacle d'un arbre en hiver? Me voilà dans un parc à marmonner les vers de Baudelaire, plongeant « dans les froides ténèbres » tout en rêvant d'un bon chocolat chaud! C'est pourtant à une belle leçon « d'humilité » que nous convie la nature: le retour vers les profondeurs, le silence fécond, la descente de la sève, le ralentissement de Soi.

On entend la racine « humus » derrière le mot humilité, cette fine couche issue de la décomposition organique qui fertilise le sol, l'aère, l'enrichit. Qu'est-ce qui fertilise votre sol à vous? Notre monde moderne n'a bien entendu que faire de ces pulsations profondes, car la ville ne dort jamais! La même cadence martèle