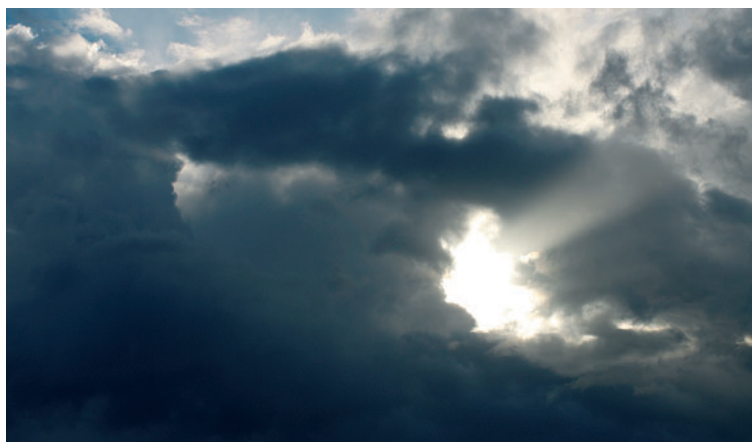


Xin Li, la psychologie chinoise

Devenir conscient pour vivre une vie nouvelle

par Michel Deydier-Bastide



Credit photo : Frédéric Villhardt

Dès aujourd'hui, retrouvez dans chaque numéro de G Tao Michel Deydier-Bastide qui nous invite à découvrir le rôle énergétique des émotions dans la médecine chinoise.

La conscience est la lumière de l'intelligence pour distinguer le bien du mal.

Confucius



PORTRAIT

Ancien élève du Pr Lo Chi Kwong à Hong-Kong où il a obtenu un Doctorat, Michel Deydier Bastide a exercé la médecine traditionnelle chinoise pendant 15 ans et dirige aujourd'hui l'enseignement de la psychologie chinoise xin li ® au sein du Collège des Sciences Orientales.

Nous aider à mieux vivre avec nous-mêmes et avec tout ce qui est extérieur à soi, tel est l'objectif de la psychologie chinoise, Xin Li ®. C'est en développant la capacité de devenir plus conscient de soi et du monde que nous pouvons y parvenir. On retrouve cette notion dans le Da Zhou Tian (grande circulation céleste taoïste), qui consiste à mettre son énergie interne en harmonie avec l'énergie universelle. D'un point de vue psychologique, nous portons la responsabilité de rechercher ou de ne pas rechercher cette harmonie. Or, sans ce juste accord, le mal-être s'installe et la maladie aussi. Comment faire alors pour sortir de cette infernale situation ? La psychologie chinoise Xin Li ® apporte dans ce domaine (et en dehors de la maladie mentale) quelques éléments de réponse. En premier lieu, elle prône de développer notre conscience (Liang Xin) pour mieux évaluer ce que nous sommes, notre vraie nature, nos forces, nos faiblesses, notre relation avec les autres et avec la

Tout comme un muscle, la conscience se travaille.

nature au sens large. Tout comme un muscle, la conscience se travaille par l'exercice que l'on appelle « prise de conscience », dans un cheminement parfois long, qui passe par des actes concrets: avant tout, prendre conscience qu'il existe en nous un système de veille, notre conscience, sorte de concentration d'intelligence et d'intuition réunies, capable de nous corriger, si nous voulons bien l'écouter. C'est aussi, prendre conscience: de la qualité de relation que nous avons avec nous-mêmes (image de soi, amour de soi, maîtrise de soi); de son corps, de l'extérieur et de l'intérieur; de tout ce qui rentre en soi et sort de soi; de notre espace-temps, c'est-à-dire du passé, du présent (le plus important et le plus difficile) et de l'avenir; de l'impact de notre façon d'être sur autrui et sur l'environnement.

Lao Tse disait: « Prendre conscience, c'est transformer le voile qui recouvre la lumière en miroir ». Il est essentiel de ne pas juger au moment où nous prenons conscience, car cela nuit à la prise de conscience. Mais

aussi il faut savoir écouter sa conscience, à laquelle il est impossible de mentir. Faisant cela, l'individu s'accorde mieux avec le Tao, qui est à la fois le temps et l'espace. La conscience reste certainement ce que nous avons de mieux pour comprendre et ressentir, mais elle reste à parfaire pour chacun. Sans cela,

elle diminue et l'homme devient agressif et primaire. Lao Tse disait d'ailleurs dans le *Tao Te King*: « On doit raffiner la conscience ». Celui qui est dans l'intention de prendre conscience ne cherche pas à se donner bonne conscience. Il n'est pas dans le jugement et ne voit pas le mal avant le bien, car son cœur est nourri par la vision du beau. Lao Tse disait encore: « C'est la conscience humaine du Beau qui différencie le Beau du Laid ». Ainsi développée, la conscience Liáng Xin donne les moyens de mieux s'intégrer à l'infini dans lequel nous sommes et de mieux ressentir celui qui est en nous. L'énergie circule alors librement et apporte la santé du corps et de l'esprit. Suivez la rivière en marchant à son allure et vous trouverez la paix. ■

Pour en savoir plus, consultez le carnet d'adresses p. 62.