

Ce livre originellement édité par Mercure de France en 1991 est épuisé dans sa version papier.

Nous le proposons maintenant en format numérique sur

[Kindle](#) ou [Kobo / ePub](#)

Un échantillon vous est proposé dans les pages suivantes

Isabelle G. Laading

L'ASTROLOGIE CHINOISE

Manuel pratique de l'énergie des 9 étoiles



Les Éditions du Bateau Ivre

TABLE DES MATIÈRES

PRÉFACE

PREMIÈRE PARTIE : Les origines

I. LES CINQ ÉLÉMENTS

Yin-Yang

Le cycle des 5 transformations

La danse de l'énergie au fil des éléments

Le cycle d'engendrement ou cycle Cheng

Le cycle de contrôle ou cycle K'o

« Entrons dans la danse ! »

Relations entre les 5 transformations, les organes et les émotions

Organes et émotions correspondant aux 5 éléments

Changer le regard

II. L'ÉNERGIE DES 9 ÉTOILES ET LES 5 ÉLÉMENTS

Les 9 étoiles

Les carrés magiques

Le carré des 9 étoiles ou carré de Saturne

Le carré de Saturne dans le Yi-King

Mouvement de l'énergie sur le carré des 9 étoiles

Le Ming-T'ang

Déplacement des chiffres sur le carré

DEUXIÈME PARTIE : La pratique

I. VOTRE CHIFFRE-ÉLÉMENT

Sous quelle étoile suis-je né ?

Comment calculer vos chiffres ?

Calculez votre chiffre-adulte

Quel est votre carré de naissance ?

Quel est le carré de l'année ?

Calculez votre chiffre-enfant

Le genre des chiffres-éléments

Vos chiffres sont-ils féminins ? ou masculins ?

Quel genre peut prendre le chiffre 5 ?

Cas particuliers relatifs à vos 2 chiffres

II. LES 9 PORTRAITS. ÊTES-VOUS DANS VOTRE ÉLÉMENT ?

9 chiffres, 9 portraits. Être dans son élément

EAU

BOIS

FEU

TERRE

MÉTAL

III. VOTRE CHIFFRE-ÉLÉMENT DANS LA VIE QUOTIDIENNE

Passage du chiffre-enfant au chiffre-adulte

Différents cas se présentent

Les éducateurs et le « passage »

Sous l'effet du stress : retour au chiffre-enfant

Quelle est votre émotion dominante en cas de stress ?

Comment sortir du piège du stress ?

Comment agir en tant que chiffre masculin ou chiffre féminin ?

1er cas : AF-EM

2e cas : AM-EF

3e cas : AF-EF

4e cas : AM-EM

Communiquer avec les autres chiffres

Relation des chiffres dans le cycle d'engendrement

Relation entre deux chiffres identiques

Relation des chiffres selon le cycle de contrôle

IV. CARACTÉRISTIQUES DE L'ANNÉE ET DU MOIS EN COURS

Les cycles de l'énergie sur le carré des 9 étoiles

Vous êtes porté par un cycle de 9 ans

Influence du chiffre-élément de l'année

Carrés des années

Les 9 maisons : chaque année votre chiffre élément occupe l'une des 9 maisons

Reconnaissez votre maison d'accueil de l'année

Vous êtes porté par un cycle de 9 mois

Calcul du chiffre du mois

Influence du chiffre-élément du mois

Reconnaissez votre maison d'accueil du mois

Carrés des mois

Récapitulatif

Comment reconnaître les différentes énergies qui vous portent au moment présent ?

V. VOTRE MAISON D'ACCUEIL

Le cycle de 9 ans et les 9 maisons

« Couler avec la rivière »

Avoir un but

Trouver son rythme

L'accueil des 9 maisons

MAISON 1-EAU

MAISON 2-TERRE

MAISON 3-BOIS

MAISON 4-BOIS

MAISON 5-TERRE

MAISON 6-MÉTAL

MAISON 7-MÉTAL

MAISON 8-TERRE

MAISON 9-FEU

Cas particulier : chaque chiffre est dans sa maison

Jouez !

VI. VOS RELATIONS AVEC LES AUTRES

Le village

La vie du village

La communication

Le sage de la place

Cas particuliers

Puis nous abandonnerons les supports...

RENCONTRE

VII. AUTRES APPLICATIONS POSSIBLES DE CE SYSTÈME

Déplacements géographiques sur le carré des 9 étoiles

Les 8 directions

Interprétations

Le carré des 9 étoiles et l'environnement selon l'art du Feng-Shui

Le Ba-Gua ou Pa-Kua

Activer l'énergie d'un lieu

ANNEXES

Le genre des chiffres-éléments

Quel genre peut prendre le chiffre 5 ?

BIBLIOGRAPHIE

PRÉFACE

Le caractère unique de ce système réside dans le fait qu'il vous permet d'extraire de n'importe quelle situation, ou échange, sa valeur positive. Cela grâce à des moyens très simples, qui s'intègrent parfaitement à votre vie quotidienne. La connaissance de soi est une base qui prend vie à l'image des éléments; mais les situations dans lesquelles vous évoluez ont aussi leurs caractères particuliers et des qualités définies. *L'énergie des 9 étoiles* vous aide à sentir et comprendre le potentiel créatif de l'instant et vous donne les moyens d'accorder vos propres qualités à celles de la situation présente. Être dans votre élément, c'est reconnaître vos capacités et les cycles qui régissent votre vie, pour tenter de réaliser l'accord parfait.

Cette harmonie, vous en faites parfois l'expérience :

Certains moments de l'existence vous offrent l'opportunité de vivre en osmose avec les énergies de l'univers : lever ou coucher de soleil, contemplation de la voûte étoilée, ou tout simplement passages rythmiques, la nuit, sur le mur d'une chambre, de rais de lumière colorés provenant d'une enseigne publicitaire... Vous entrez en ondes alpha, moments de pause intemporelle, clins d'œil informels qui répondent simplement à votre réceptivité.

Mais ces instants fugaces ne font que ponctuer votre vie. Dès qu'il y a échange avec un tiers, communication ou action quelle qu'elle soit, vous devez répondre, agir, vous engager. A moins que votre intuition ne soit suffisamment développée, ce qui vous permettrait de trouver les moyens d'action justes, les paroles justes, en parfait accord avec la situation, il vous faut solliciter votre intellect, votre corps et vos émotions ; pour que votre action soit juste, la relation avec autrui créative, les éléments à considérer sont multiples, mais se résument à ceci : vous connaître, connaître l'autre, et ouvrir votre champ de vision pour englober tous les composants de la situation, dans l'espace et dans le temps.

L'énergie des 9 étoiles vous offre ces moyens de connaissance, qu'il vous est loisible de mettre en pratique dans l'instant, et quelles que soient les situations. Pour effectuer une recherche dans le domaine scientifique, technique, philosophique, religieux, ou autre, les outils de connaissance prodigués sont toujours multiples ; références livresques, expérimentales, comparatives ; chaque partie du sujet est disséquée, classifiée, répertoriée. De même, pour être « dans votre élément », faut-il tout d'abord vous référer à la tradition, au livre du *Yi-King* notamment. Les trigrammes du *Yi-King*, considérés à travers les siècles comme symboles de toutes les situations humaines et cosmiques possibles, vous servent de supports et d'images pour comprendre vos différents mécanismes psychologiques. À partir de cette base, *l'énergie des 9 étoiles* vous propose l'expérience.

Vous trouverez dans ce système, à travers schémas et étude détaillée des différentes situations, des outils extrêmement efficaces et simples à utiliser dans votre vie quotidienne. Il vous apporte ainsi des réponses concrètes aux différents problèmes que vous rencontrez : Comment développer votre potentiel ? Améliorer et rendre créatives vos relations avec les autres ? Que faire en cas de stress ? Comment aider les personnes dépressives ou malades ? Les enfants et adolescents en difficulté ? Quelle direction donner à votre vie, mois par mois, et année après année, en fonction de vos capacités ?

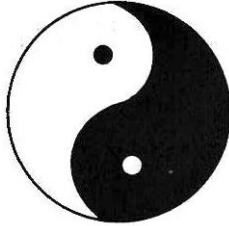
La complexité que semble refléter ce système n'est qu'apparente : en effet, après la lecture de ce livre, le dessin d'un carré sera le seul support nécessaire pour intégrer

l'énergie des 9 étoiles à votre vie. Et ce dessin même, comme tout support, peut être abandonné : les points de référence qui nous permettent d'accéder à la connaissance, dans n'importe quel domaine, sont offerts pour que nous les abandonnions consciemment, les uns après les autres. La connaissance apporte l'ouverture, à tous les niveaux de l'être, jusqu'à l'émergence de l'être profond. A cet instant l'intuition seule, reflet de la sagesse, devient notre expression.

PREMIÈRE PARTIE
Les origines

I. LES CINQ ÉLÉMENTS

Yin-Yang

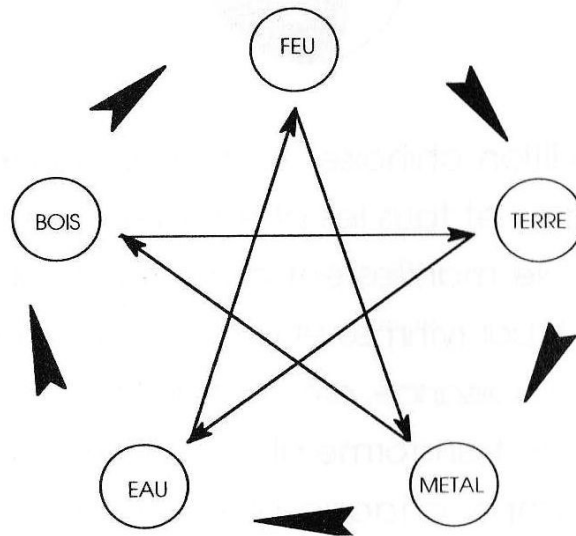


Selon la tradition chinoise, tout dans l'univers procède du Ki ou Énergie ; et tous les phénomènes, expressions de cette énergie, se manifestent dans leur évolution et leur développement, par rythmes et cycles: naissance-expansion contraction-mort-naissance, etc. Tout développement conduit à son extrême, se transforme alors en l'extrême opposé.

En même temps, chaque phénomène ne peut être nommé, défini, que par rapport à son contraire : la nuit n'existe que par rapport au jour, le froid n'est défini comme tel, que par rapport au chaud, etc.

De là se dégagent les termes, Yin et Yang, force centrifuge et force centripète, qui restent définitions relatives, car rien n'est tout à fait Yin ou tout à fait Yang. Toute manifestation est l'expression de la mutation incessante des phénomènes en leur contraire, jeu entre ces forces antagonistes et complémentaires. « L'univers entier apparaît comme un réseau dynamique de structures énergétiques interdépendantes. »

Le cycle des 5 transformations



Dans la pensée chinoise, le concept du Yin et du Yang se concrétise dans la « théorie des 5 transformations ». Celle-ci projette sur un schéma très simple *toutes les manifestations de l'énergie et ses transformations*, de l'aspect le plus yin à l'aspect le plus yang, et du plus yang au plus yin, dans une boucle sans fin ; ces différentes manifestations sont symbolisées par les 5 *éléments*, (l'eau, le bois, le feu, la terre, le métal), servant de support à tous les phénomènes naturels et à toutes les situations humaines. « Il n'y a rien que cette théorie ne puisse atteindre », dit la tradition.

Chaque élément, en regard de son expression dans la nature, sert d'emblème pour caractériser une forme prise par l'énergie, qui se traduira sur un plan physique, intellectuel, émotionnel ; correspondant aussi à des organes, couleur, saveur, etc.

La théorie des 5 transformations, fondée sur l'observation de la nature, est utilisée par les Chinois depuis environ cinq mille ans. Ils ont noté avec précision les mouvements du soleil et des étoiles, les cycles de la lune, et donc le rythme des saisons, ainsi que les relations existant entre les différents phénomènes naturels et les 5 éléments. Ces observations leur ont permis de placer l'homme et toutes les situations de la vie en relation active avec les cycles naturels.

Parce qu'elle obéit à des rythmes et des lois cycliques, toute évolution peut être schématisée. Le cycle des 5 transformations, surimposé à n'importe quelle situation, l'éclaire et permet d'en comprendre l'évolution. Cette théorie sert notamment de fondement à la médecine chinoise traditionnelle, tant pour soigner le corps que pour mieux comprendre les mécanismes psychologiques; elle est à la base de *l'énergie des 9 étoiles*.

La danse de l'énergie au fil des éléments

BOIS -> FEU -> TERRE -> MÉTAL -> EAU

Les 5 éléments expriment chacun une manifestation de l'énergie aux qualités particulières. Ils ne sont qu'expressions différentes de l'Énergie, étapes de transformation. Ils entretiennent des relations interdépendantes, chacun stimulant, enrichissant le potentiel de l'autre (cycle Cheng), ou au contraire, contrôlant son activité (cycle K'o). Tous les processus de changement ne sont que les articulations d'un mouvement dynamique sans fin, et aucun élément n'existe sans les autres.

Observons à la lumière de cette théorie, la dégradation des végétaux. « Rien ne se perd, rien ne se crée, tout se transforme » : on retrouve aujourd'hui une forme de fougère, de prêles, et de lycopode géant, engloutis depuis 200 à 300 millions d'années sous les boues des marécages d'alors. En plus de la dégradation, ces végétaux ont subi plusieurs bouleversements climatiques et géologiques et, ainsi comprimés au sein de la terre, ont donné naissance au charbon.

On le retrouve dans toutes ses formes de transformation : la tourbe, la lignite, la houille, et plus dur encore, l'antracite. Son cristal, bien sûr, est le diamant.

À partir du charbon, un autre cycle se met en place, cette fois du plus dur au plus volatil : le charbon sert d'abord de combustible, engendrant le feu, puis l'électricité ; nouvelle énergie, nouveau « fluide » propre à perpétuer sans fin la dynamique des transformations. Sans parler des applications du carbone, terrain de la création...

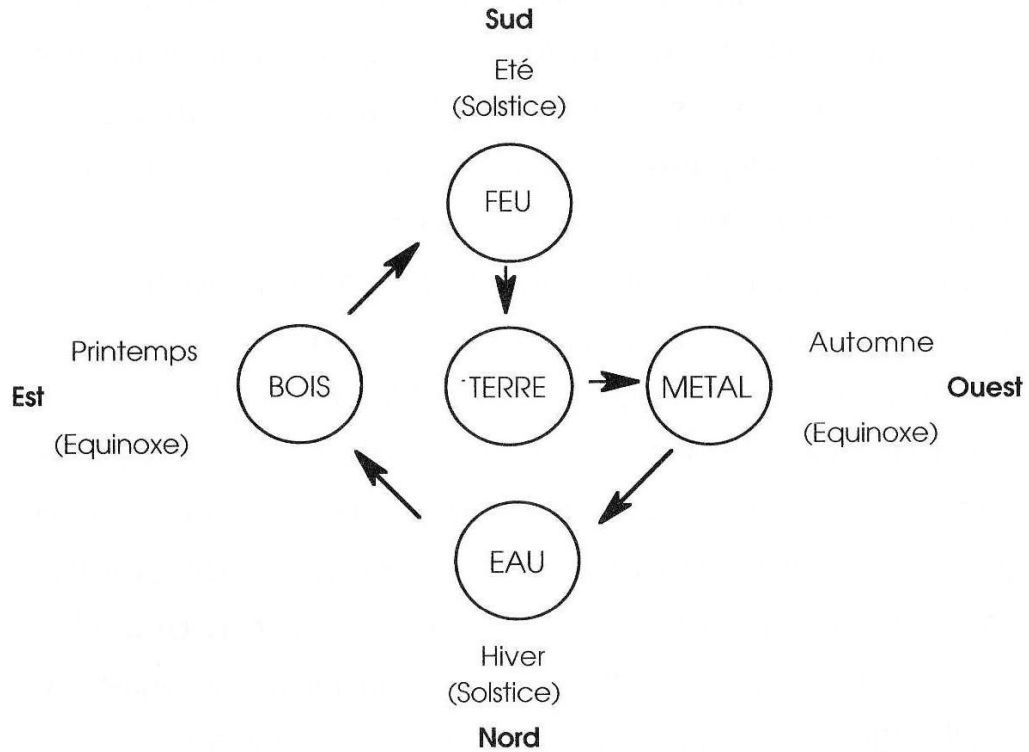
« Tous les phénomènes naturels et les comportements humains peuvent s'associer à cet agencement du temps et de l'espace. »

La manifestation de l'énergie dans un élément, puis un autre, peut donc se représenter par le schéma des 5 transformations.

Sur ce schéma, 2 cycles sont à considérer :

- le cycle d'engendrement, ou cycle Cheng ;
- le cycle de contrôle, ou cycle K'o.

Le cycle d'engendrement ou cycle Cheng



Le Bois donne naissance au Feu en le nourrissant.

Le Feu donne naissance à la Terre (les cendres).

La Terre donne naissance au Métal (la terre dans sa forme la plus dense).

Le Métal donne naissance à l'Eau (image du mercure par exemple. Mais aussi selon le principe du Yin et du Yang, le yang à l'extrême donne le Yin).

L'Eau donne naissance au Bois en le nourrissant.

CARACTÉRISTIQUES DES ÉLÉMENTS

LE BOIS



L'élément Bois est associé à l'est (les directions indiquées sont pour l'hémisphère nord), direction cardinale du soleil levant, au printemps, saison de la renaissance. Nous dirons que le Bois (l'énergie qu'il représente) est l'élément dominant à cette saison. L'énergie est libérée dans un mouvement ascendant. Tout dans la nature s'éveille, la sève monte dans les plantes, les arbres fruitiers fleurissent, les abeilles transmettent le pollen et commencent leur récolte. Période de fécondation pour les animaux et de construction des nids.

Cette énergie puissante et ascendante prend sa pleine dimension en passant dans l'élément Feu.

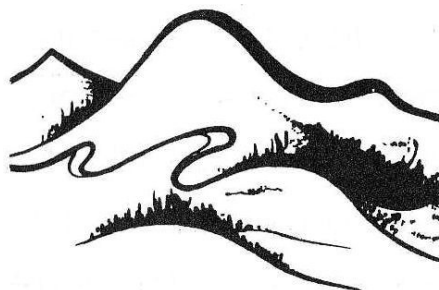
LE FEU



L'élément Feu est associé au sud, au solstice d'été, quand le soleil est au zénith. C'est la saison la plus chaude, la plus lumineuse. L'énergie est à son maximum d'expansion. Tous les éléments de la nature sont pleinement révélés, épanouis, foisonnants. Le règne animal vit en pleine lumière et le miel emplit les ruches.

La puissance irradiante du feu amorce par ses cendres, en passant dans l'élément Terre, le début de condensation de l'énergie.

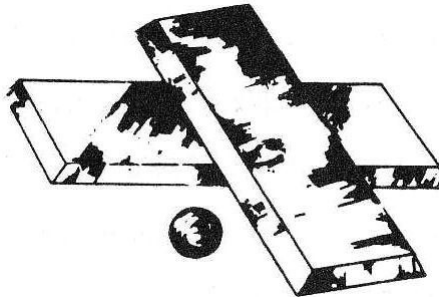
LA TERRE



L'élément Terre, expression de la stabilité, est associé au centre par rapport aux points cardinaux. Après cette expansion maximale à l'image du feu, l'énergie redescend progressivement, se condense. Deux aspects de la terre sont considérés : la surface, la poussière et, dans sa forme la plus compacte, l'argile. L'élément Terre est présent aux intersaisons, périodes de dix-huit jours entre deux saisons. Son influence étant particulièrement remarquable entre l'été et l'automne (été indien).

A cette période de l'année, l'énergie exprime l'équilibre, la réceptivité, comme si le temps se suspendait; c'est un peu le palier de décompression du plongeur.

LE MÉTAL



L'élément Métal est associé à l'ouest, direction cardinale du soleil couchant, et à l'automne, saison des récoltes. L'énergie atteint un maximum de concentration, son expression la plus matérielle. C'est le temps de l'engrangement, des vendanges. La sève se retire doucement, une partie des végétaux retourne à la terre. Les animaux font leurs provisions pour l'hiver.

L'énergie, atteignant le stade ultime de la contraction, cherche à nouveau l'expansion, en passant dans l'élément Eau.

L'EAU



L'élément Eau est associé au nord, au froid et à l'hiver. Le soleil est au plus bas sur l'horizon (solstice). C'est un potentiel énergétique qui se manifeste comme celui de la graine

au repos dans la terre. La nature s'endort. Le passage dans l'élément Eau marque la fin du cycle, la mort inhérente à toute renaissance, qui sera le passage dans l'élément Bois.

Mais ne figeons pas ces éléments dans leurs archétypes. Ces 5 éléments, en tant qu'expressions différentes d'une même énergie, du Ki, ne doivent pas être considérés comme statiques, dans le sens étymologique, « partie d'un tout ». Mais en mouvance.

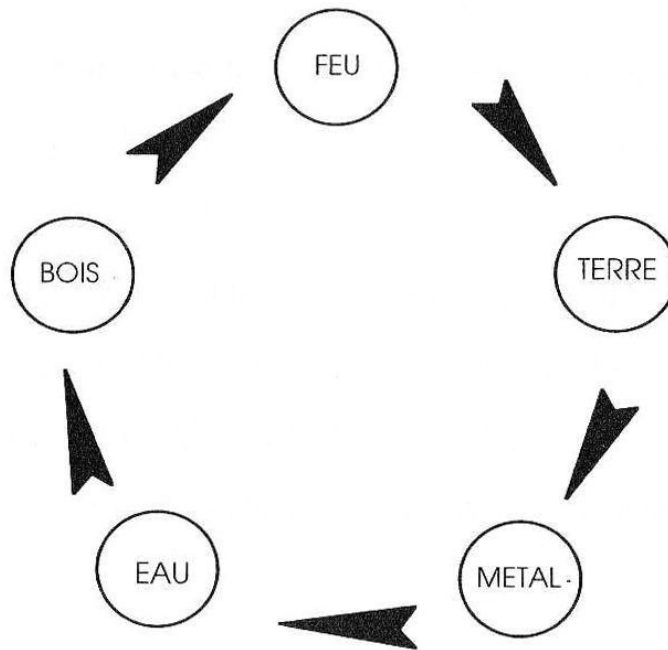
Tout d'abord chaque élément contient en lui-même les 5 transformations. En effet l'eau peut être celle d'une rivière, ou celle de l'étang paisible, ou bien devenir vapeur et matérialiser ainsi l'énergie bois, ascensionnelle, ou devenir glace. Nous pouvons établir le tableau suivant :

LES 5 TRANSFORMATIONS DES ÉLÉMENTS

L'expression de l'élément

	Eau	Bois	Feu	Terre	Métal
En tant qu'énergie					
Eau :	Liquide	Sève	Lave	Boue	Mercure
Bois :	Vapeur	Plante	Etincelle	Poussière Montagne	Laiton Limaille
Feu :	Nuage	Arbre fleuri	Flamme	Braise Cendre	Or
Terre :	Givre	Charbon de bois	Volcan	Terre	Minerais
Métal :	Glace	Bois fossilisé	Magma	Porcelaine Cristal	Acier

PROJECTION DU CYCLE DES 5 TRANSFORMATIONS DANS NOTRE VIE (CYCLE CHENG)



Le cycle des 5 transformations s'applique aussi aux situations humaines. Il est remarquable, par exemple, que notre énergie n'est pas la même à 10 heures du matin et à 22 heures. Personne ne peut prétendre mener une action huit ou douze heures d'affilée, l'esprit et le corps parfaitement concentrés. Notre journée est forcément régie par des rythmes : des moments d'activité intense alternant avec des relâchements d'attention, des pauses, des actions diversifiées. Notre énergie va donc se manifester de multiples façons, et en cela nous retrouvons le cycle des 5 transformations en tant que toile de fond de notre vie quotidienne.

TRAME ÉNERGÉTIQUE D'UNE JOURNÉE

L'énergie de l'Eau. Elle se manifeste dans le sommeil. Ce sont les heures réparatrices pendant lesquelles nous reprenons des forces. Le potentiel énergétique se concentre. Les rêves expriment notre être profond, l'inconscient.

L'énergie du Bois. L'éveil au matin. Nous sommes chargés d'énergie vive. Le planning de la journée s'élabore dans notre tête. Nous passons en revue les différentes tâches à accomplir, rendez-vous, téléphone, courses, etc. Les idées fusent.

L'énergie du Feu. L'énergie en pleine expansion donne corps à nos idées qui se concrétisent dans l'action avec un rendement maximal. Un repas d'affaires, en revanche, ne sera pas le moment propice à la signature de contrats, mais le tremplin vers cette signature. Nous faisons la synthèse des actions et contacts précédents, pour donner forme au projet en cours, grâce à une vision claire du futur.

L'énergie de la Terre. Le début de l'après-midi conduit forcément à un bilan de ce qui a été accompli jusqu'à présent. L'énergie se concentre et notre mental également, nous devenons plus pratiques. Réalisant que tout ce qui avait été prévu le matin ne pourra se faire, par manque de temps par exemple, cet instant de pause, de réflexion, est nécessaire pour organiser le temps qu'il nous reste par rapport aux activités à venir.

L'énergie du Métal. Elle se manifeste dans la soirée : les dernières activités professionnelles sont accomplies d'une façon très rationnelle, avec économie de mots et de moyens pour plus d'efficacité. De retour à la maison, toutes les activités de la journée défilent dans notre tête en détail. Le bilan s'impose de lui-même, suivi d'un lâcher-prise, d'un besoin de détente.

TRAME ÉNERGÉTIQUE D'UNE SOIRÉE

Tout aussi schématiquement, nous pouvons retrouver ce cycle au cours d'une soirée, chez des amis par exemple, l'atmosphère se transformant au fil des heures :

L'énergie de l'Eau. Arrivée des différents invités, une ambiance flottante, tout en mouvance, questions réponses anodines, aucun échange ne prête à conséquence. L'apéritif est servi ; échange de nouvelles, de courtoisies.

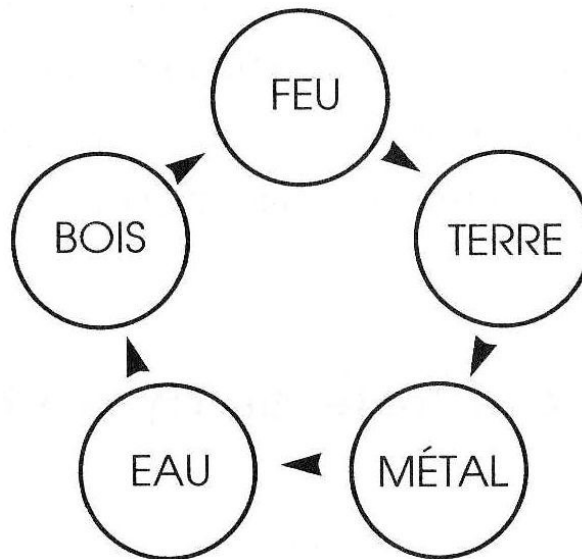
L'énergie du Bois. Passage à table ; quelques commentaires sur l'actualité suscitent exclamations, enthousiasme, réactions vives et spontanées. Différents sujets sont abordés, les grandes idées fusent et se relancent les unes les autres.

L'énergie du Feu. Au dessert... C'est l'entrée dans une phase d'éclatement de gaieté, d'humour, parfois débordante. Imitations (d'un ami, d'un homme politique), chansons, provocations intellectuelles ou sociales.

L'énergie de la Terre. Passage au salon ; l'atmosphère « tombe » parfois brusquement. Il y a comme un recentrage, l'énergie se canalise à nouveau. Un certain côté pratique intervient à l'évocation des idées émises à table. Des propositions concrètes sont faites pour améliorer telle ou telle situation. Puis les souvenirs font surface (l'évocation du passé est liée à l'élément Terre).

L'énergie du Métal. Au café. Restant dans l'expression de l'élément Terre, certains prolongent la nostalgie ; d'autres expliquent en détail la construction de leur véranda. Un autre groupe passe dans l'expression du Métal : leurs placements, emprunts, taux d'intérêts ; description du nouveau programme informatique qu'ils utilisent, ou bien encore les mille et un avantages du dernier lecteur de C.D., etc.

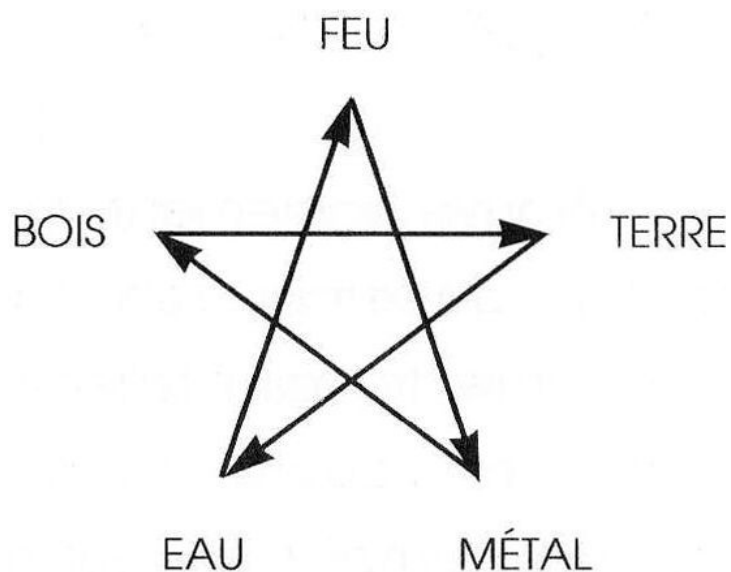
L'énergie de l'Eau. Un autre café, tisanes ou digestifs. La musique, plus douce, incite à la détente, à la rêverie. Si le sommeil ne nous gagne pas, les idées de fond s'imposent : religieuses, philosophiques, culturelles, et nous refaisons le monde, prêts à prendre un nouveau train pour parcourir le cercle des 5 transformations.



Cette trame se retrouve également d'une manière plus subtile, dans des laps de temps beaucoup plus courts - conversation entre amis, travail intellectuel sur un sujet : idées - plan - mise en œuvre - accomplissement - satisfaction du travail accompli. Cette satisfaction engendre une énergie positive, qui devient source d'un nouveau cycle. Afin que cette théorie des 5 transformations fonctionne selon les lois de l'univers, il faut compléter ce schéma du cycle d'engendrement, par celui du cycle de contrôle. En effet pour que les éléments s'engendrent d'une manière aussi harmonieuse, une relation de contrôle d'un élément sur l'autre est constamment présente.

Ce rapport de forces parfaitement équilibré entre les différentes manifestations énergétiques des éléments est comparable à un tissage : pour que le dessin du tissage soit parfaitement clair, texture, formes et couleurs en harmonie, il faut une égale tension entre les fils de trame et les fils de chaîne, ces fils croisés exerçant eux-mêmes une tension égale sur le cadre du métier.

Le cycle de contrôle ou cycle K'o



Le Bois domine la Terre en la perçant.

La Terre domine l'Eau en l'endigant.

L'Eau domine le Feu en l'éteignant.

Le Feu domine le Métal en le fondant.

Le Métal domine le Bois en le coupant.

« Entrons dans la danse ! »

Relations entre les 5 transformations, les organes et les émotions

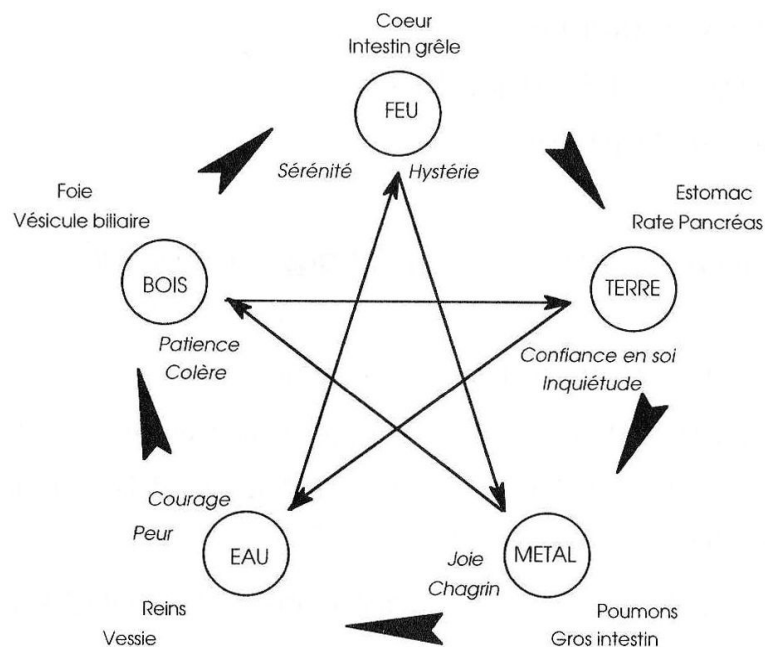
Notre propos n'est pas l'étude de la philosophie et de la médecine orientales. Nous considérerons uniquement les clés que nous fournit cette philosophie, pour ouvrir les portes de l'*énergie des 9 étoiles*. Les éléments associés aux points cardinaux, aux saisons sont aussi associés aux organes et aux émotions.

Dans la philosophie chinoise, comme l'explique André Faubert, dans *Initiation à l'acupuncture traditionnelle*, « les émotions sont une forme subtile de l'énergie émanant de chaque organe ». Il nomme ces émotions, entités viscérales, et les définit comme : « forme particulière de psychisme inhérente à chaque organe ».

Des différents organes et viscères, qui correspondent deux par deux à chaque élément, émane une émotion qui leur est propre. Cette émotion est une manifestation énergétique. Elle est activée dans un sens ou dans un autre, selon les concepts du positif et du négatif ; ce qui donnera par exemple, pour les reins, correspondant à l'élément eau : le courage ou la peur.

Organes et émotions correspondant aux 5 éléments

Le cycle d'engendrement (grosses flèches) et celui de contrôle (flèches fines) se trouvent fonctionner parfaitement sur le plan émotionnel. Appliquez ces cycles à l'évolution d'une situation personnelle, pour mieux en saisir la valeur.



CYCLE DES ÉMOTIONS QUI S'ENGENDRENT

Le courage engendre la patience.

La patience engendre la sérénité.

La sérénité engendre la confiance en soi.

La confiance en soi engendre la joie.

La joie engendre le courage, etc.

CYCLE DE CONTRÔLE, D'UNE ÉMOTION SUR L'AUTRE

La peur éteint l'hystérie.

L'hystérie éteint le chagrin.

Le chagrin éteint la colère.

La colère éteint l'inquiétude.

L'inquiétude éteint la peur.

Ces deux cycles s'appliquent aussi aux organes.

L'énergie et le fonctionnement de chaque organe sont stimulés ou freinés par un déséquilibre au long de la chaîne des 5 transformations. C'est ici tout le fondement de la médecine orientale.

En prenant conscience dans notre vie quotidienne des fluctuations émotionnelles qui nous entraînent dans ce jeu sans fin de l'action-réaction, nous nous retrouvons inmanquablement sur ce cercle Cheng ou cette étoile K'o. Bien sûr, nous ne passons pas d'une manière aussi vive d'une émotion à l'autre. L'émotion spontanée qui jaillit face à une situation stressante est particulière à chacun et plus ou moins exprimée. Elle se développe ensuite en dents de scie, parfois imperceptiblement pour les autres et d'une façon plus ou moins consciente.

Un exemple typique : l'attente. Un être cher (agent stimulant sur le plan émotionnel) est sur la route. Il devait rentrer pour dîner. Il est 23 heures et vous n'avez aucune nouvelle depuis la veille. Colère et indignation se manifestent (Bois-Feu) : « Il pourrait téléphoner »... Puis vient l'inquiétude (Terre), voire l'angoisse, avec son chapelet d'images tragiques des accidents de la route. Puis cette angoisse se mêle de tristesse profonde (Métal), avec une sensation d'isolement, d'incompréhension, qui vous entraîne vers la peur viscérale (Eau), peur qu'il soit arrivé le pire. Un peu plus tard se manifeste à nouveau l'irritabilité, la colère (Bois), etc.

En parallèle à ce cercle pour le moins infernal, considérons l'engendrement des émotions positives, cycle qui, hélas, semble être moins activé que le précédent. Il n'en est pas moins évident que prenant le train en marche à n'importe quelle station, nous ferons un parcours complet.

Prenons un exemple : Vous voulez repeindre tout l'appartement ; la surface est importante, il faut donc vous armer de courage (Eau), puis de patience (Bois) pour calculer toutes les surfaces à peindre, la peinture et les outils nécessaires, l'argent disponible. Tout est clair, vous projetez une vision d'ensemble (Feu) : couleurs, temps passé, résultat escompté. Puis vient la mise en œuvre, la réalisation (Terre), et enfin l'accomplissement, joie au cœur (Métal), suivi d'une longue pause qui vous permet d'apprécier le résultat. Entrant dans un nouveau cycle, vous aurez ensuite le courage, d'entreprendre les rangements, avec patience, etc.

« Les émotions sont composées d'énergie, comparable à de l'eau, et d'un processus mental dualiste, comparable à une pigmentation ou à une teinture. Le mélange d'énergie et de pensée produit les émotions vivantes et colorées. Le concept fournit à l'énergie un emplacement particulier, un caractère relationnel qui donnent vie et force aux émotions. Si les émotions sont inconfortables, douloureuses, frustrantes, c'est fondamentalement parce que nous n'entretenons pas avec elles une relation très claire. » (Chôgyam Trungpa, *Le Mythe de la liberté.*)

Changer le regard

Au centre du schéma des 5 transformations, comme au centre du cyclone, aussi bien qu'au plus profond de nous-même, règne l'équilibre parfait entre le jeu des énergies, le calme et le silence, la conscience pure, l'Être.

ET LA EST CE QUI VOIT.

Les émotions ne sont qu'agitation de surface, et la souffrance naît de ce que nous nous identifions complètement à elles. Souffrance mentale comme souffrance physique.

Comme le souligne A Faubert : « Pour la médecine occidentale, la situation dans laquelle le sujet est placé est considérée comme une cause première de sa réaction. Pour le médecin oriental, c'est parce qu'un élément présente un déséquilibre énergétique que la situation provoque un conflit et entraîne une réaction violente. »

Une émotion ne jaillit pas « à cause » d'une situation ; cette situation sert de détonateur, faisant vibrer en nous une corde sensible. Le médecin oriental face à la réaction de son patient s'attachera à comprendre quel organe correspondant à cette émotion subit un déséquilibre énergétique, et pourquoi.

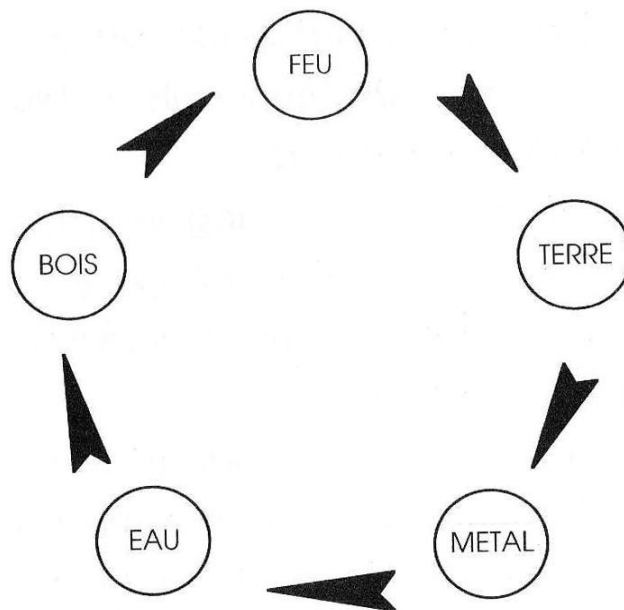
Pour le patient, comme pour chacun d'entre nous, la première des choses est d'*accepter* ce déséquilibre énergétique éventuel. Ensuite, pour retrouver l'équilibre, pour n'être plus le jeu de l'émotion, au lieu d'éviter toutes les situations dites conflictuelles, ou de pétrifier les événements au travers des concepts du bien et du mal, *changeons plutôt notre regard.*

Qui veut considérer ce changement, comme une démarche intérieure de longue haleine, peut le voir ainsi. Mais l'instant présent est champ d'expériences tout aussi vaste que la vie elle-même.

Tant que notre vision du monde reste relative, *il faut savoir se servir d'une façon positive de nos émotions* ; devenir réceptifs aux messages qu'elles transmettent. Car ce sont elles qui nous permettent de toucher du cœur, ce pour quoi nous vivons. *L'énergie des 9 étoiles* nous transmet les moyens efficaces de « couler avec la rivière », en nous ajustant constamment aux énergies de l'instant.

« A mesure que nous pénétrons les énergies puissantes de nos émotions, nous comprenons que nos obstacles et notre chemin spirituel sont un. » (Tarthang Tulku, *L'ouverture de l'esprit.*)

En abordant le chapitre suivant, il est important de garder en esprit le schéma du cycle des 5 transformations. Celui-ci en effet éclairera constamment votre étude et pratique. Dans sa forme la plus simple :



La suite en format numérique sur
[Kindle](#) ou [Kobo / ePub](#)