

## Un chemin vers la paix mentale et émotionnelle

Lorsque nous méditons (Pour faire le vide mental, ouvrir notre conscience ou nous concentrer sur un concept...) nous nous apercevons de la survenue de phénomènes parasites qui peuvent prendre la forme d'une succession d'images, d'émotions, de commentaires mentaux ou de gênes physiques sources de distractions et d'échec.

Le fait de se poser et d'être inactif, permet de voir apparaître ce que l'activité et le flot mental masque habituellement.

En fait ces manifestations n'existent que parce qu'elles sont générées par 5 éléments fondateurs. Ces manifestations, seront diffractées différemment selon notre environnement familial, social, géographique, culturel, religieux etc... Elles sont générées et ne peuvent se manifester que parce qu'elles reposent sur un support énergétique bien tangible préexistant et universel contre lequel il est vain de vouloir s'opposer.

Tout ce qui est manifesté est en fait le résultat d'une transformation de ce qui existe de toute éternité.

*« Rien ne naît ni ne périt, mais des choses déjà existantes se combinent, puis se séparent de nouveau. » Anaxagore de Clazomènes (V<sup>e</sup> siècle av. J.-C.) Wikipedia*

Quels sont ces supports de manifestations :

1 - La dualité, sans laquelle l'unité originelle (Ou « Big Bang ») ne peut prendre corps ni se manifester sous sa forme diversifiée.

Cette source d'oppositions génère un mouvement or le mouvement est énergie et source de vie. Elle se manifeste par des lois d'attractions et de répulsion. L'immobilité apparente devient alors mouvement. La véritable immobilité est stagnation et mort.

2 – Le ternaire : Cette dualité se manifeste sous une forme trinitaire car la dualité est englobée dans un ensemble où l'alternance prend corps.

Ce ternaire ou trinité met en interaction les opposés en créant des interactions. C'est la source de tempérance, du mécanisme d'informations, de transmissions et feed-back. C'est une bascule d'un extrême vers l'autre en une recherche d'équilibre inatteignable sous peine d'annihilation. Elle va provoquer un effet d'élévation ou d'enrichissement de l'expérience.

3 – Le quaternaire : Ce ternaire génère à son tour un quaternaire sous forme de 4 éléments sous l'effet des interactions entre les extrêmes.

Le plus dense sous l'effet du plus léger donnera un dense-allégé, le plus léger sous l'effet du plus dense donnera un léger-alourdi. Ce sont les briques primordiales à la constitution de tout ce qui se manifeste qui apparaissent alors.

Ces 4 éléments ont été nommés notamment :

Feu, Air, Eau et Terre en relation avec notre expérience humaine en lien avec notre environnement et en relation de leur volatilité de moins en moins forte, ou de leur densité de plus en plus accentuée.

Ce quaternaire se trouve lui-même inclus dans une quintessence l'englobant...la trame de l'Univers.

Cet ensemble, espace ou trame énergétique peut s'appeler « Éther » en lien avec l'approche Ayurvédique ou « Bois » en relation à l'approche de la MTC (Bois comme source de nidification de ce qui va prendre corps avec ses racines invisibles et ses aspects externes visibles). Ou « quintessence » en lien avec l'alchimie. Elle est le support du Prâna, Qi ou énergie vitale.

Ces 5 éléments vont donc constituer notre réalité et sont :

Bois/Éther ou Quintessence

Feu

Terre

Métal/Air

Eau

(Ces 5 éléments de structure vont être animés par 3 forces ou tendances, l'expansion ou volatilité, la concentration ou densification et l'interaction entre les 2 précédentes. 3 principes appelés notamment en alchimie Soufre, Sel et Mercure. ou en science, Interaction Forte, interaction Faible et interaction électromagnétique )

Ainsi des manifestations conditionnées en fonction de notre système de croyance et expression des 5 éléments vont venir à notre conscience nous apporter l'essence de ces divers éléments via des manifestations émotionnelles ou physiologiques :

- La Colère par la manifestation du Bois (Élément d'enracinement de la vie, de la naissance et de la protection de sa progéniture) avec comme support la loge Foie-Vésicule, touchant les tendons, petits muscles, nerfs périphériques notamment. Colère qui devra être transmutée en sentiment de protection puis Amour inconditionnel.
- L'Agitation et la passion, par la manifestation du Feu avec comme support la loge Cœur-IG, Élément de la manifestation du besoin de croissance, du dépassement. En relation avec la circulation sanguine et la langue notamment. Agitation qui devra être canalisée par le développement de la Maîtrise obtenue par le respect de choix éthiques conformes à notre être intérieur.
- La Rumination mentale ou le jugement hâtif, par la manifestation de la Terre avec comme support la loge Rate-Estomac-Pancréas. Élément de l'interaction avec l'altérité et/ou l'environnement extérieur, implique une Re-Flexion car l'autre nous reflète et permet de nous reconnaître. Touche la bouche, les lèvres, les grands muscles. Cette mentalisation sera transcendée par la Reconnaissance envers la création et des 5 éléments de dégustation de la vie (5 Saveurs et 5 perceptions) aboutissant inéluctablement à la Gratitude car notre existence reste liée à celle d'autrui, au 5 éléments et à notre capacité à les percevoir et d'en jouir pleinement.
- La Tristesse par la manifestation du Métal (Assimilable à l'Élément Air) avec comme support la loge Poumons-Gros Intestins. Support du discernement, répond à la nécessité de faire des choix permettant l'affirmation de la personnalité ou de sa structure (Ego). Le choix est aussi sacrifice et abandon de ce qui ne nous convient plus, un rappel de l'impermanence de notre existence. Nécessite l'acceptation de ce qui est favorable (Exemple O<sub>2</sub>) et l'abandon de ce qui est défavorable (Exemple CO<sub>2</sub>). Touche la Peau, poils, muqueuses et nez. Si elle génère la tristesse, celle-ci se résout dans l'acceptation permettant l'accès à la transcendance et à la manifestation de notre plein potentiel libéré.
- La Peur par la manifestation de l'élément Eau avec comme support la loge Reins-Vessie. Elle manifeste la fin d'un cycle et la préparation à la transmission d'un capital informationnel (Génome ou expérience et enseignement). Touche les cheveux, les Ovaires ou testicules, l'oreille interne. Elle est sublimée par le don de soi, la conscience que rien ne se perd, tout se transforme et enrichi l'Univers en un rayonnement en faveur du tout, la dissolution de l'individualité dans son aspect Universel par la mise au service de la collectivité des êtres.

Ces émotions et sensations générées par ces 5 éléments nous assaillent en permanence, elles constituent un flot de sensations plus ou moins inconscientes constituant un bruit de fond physiologique, mental et émotionnel.

Porteuses de symboles elles nous renvoient à notre construction individuelle et à notre intégration à l'aspect collectif.

Les sages ont mis en place au cours des millénaires des outils de libération de cette soumission aux 5 éléments.

C'est ainsi que les initiés devenaient maître des éléments.

Parmi ces outils, la méditation.

Celle-ci nous permet de prendre conscience des champs de forces liés aux éléments auxquelles notre mental est soumis et de ses répercussions émotionnelles.

Pour ne plus laisser divaguer notre esprit sous l'effet des 5 éléments il convient en dehors de ces périodes actives de méditations d'enraciner cette connaissance. Le support d'images mentales, de Mantras peuvent fixer ces émotions et qualités positives.

Nous pouvons mettre ainsi un cercle vertueux de maîtrise des 5 éléments :

Amour/Protection/Bienveillance (Bois)  
Éthique/Joie (Feu)  
Reconnaissance/Gratitude (Terre)  
Discernement /Acceptation (Métal)  
Sagesse/Raison/Lâcher-prise (Eau)

Lors de la préparation à la méditation une des clés est l'expansion de la conscience sans objectif autre de d'étendre la perception des 5 éléments par l'ouverture de nos 5 sens.

Durant la méditation naturellement pourra se développer une perception panoramique de nos sens : vision, ouïe, odorat, goût, toucher. Les perceptions ne seront plus des obstacles mais un support même de notre méditation sans attachement, mais comme ancrage dans l'instant présent.

La vue posée devant nous, yeux mi-clos va ainsi s'étendre latéralement et vers le haut et bas en une vision panoramique ou globale, ouverte et sans limite, sans attente ni rejet. Simplement présente. Nous réalisons ainsi l'élément Bois/Éther et sa capacité d'ouverture infini en lien avec le cosmos, de l'infiniment grand à l'infiniment petit.

La Vue est le seul outil permettant la vision vers les confins de l'Univers, ce sens perçoit les étoiles et astres infiniment lointains.

La vue est ainsi un lien avec la lumière et l'infini. Le Feu.

Notre ouïe s'ouvre sans attachement, nous avons la chance de pouvoir percevoir toutes ces ondes sonores supportées par l'air sur des kilomètres. Cette ouverture revient à une sensation panoramique des sons sans jugement ni mentalisation, une pure sensation ouverte, sans recherche ni rejet.

L'Ouïe est en lien avec la vibration et l'énergie sur des centaines de kilomètres. L'Eau.

Notre respiration favorise un échange entre intérieur et extérieur établissant une relation intime entre nous, notre intérieur et l'environnement au travers de la température de l'air, les odeurs en une même sensation globale. Elle touche l'atmosphère et qui nous lie à l'atmosphère de la planète. Cette atmosphère nous reliant à tous les êtres respirant ce même air.

La Respiration établit le pont entre intériorité et extériorité, reliée à un environnement plus proche. Le Métal ou Air.

Notre goût, sensation plus proche et interne va révéler les saveurs en lien avec des éléments prédominant, Il nous renvoie à la dégustation de la vie que notre corps permet par sa constitution faite elle-même des 5 éléments et permet de les percevoir et intégrer. Nous pouvons nous ouvrir et accroître notre perception de façon ouverte, sans attente ni rejet.

Le Goût permet l'analyse, la décomposition, puis d'intégrer et orienter l'énergie nutritionnelle vers les organes et de préparer à l'assimilation.

C'est un mécanisme de reconnaissance de ce que nous goutons au sens large. La Terre.

Enfin la sensation de nos vêtements sur notre corps, de nos jambes, pieds, bras et mains en plus de mettre en relation le corps avec l'environnement extérieur (Peau et Poumons sont aussi liés), nous fait plonger en nous en notre cœur qui peut se mettre en résonance avec les énergies universelles. Nous pouvons ainsi être touché par les énergies universelles d'Amour, Joie, Gratitude, Acceptation et Paix.

Le toucher s'il permet de toucher par la peau en lien aussi avec le Poumon car en contact de l'Air, fait que nous sommes aussi toucher émotionnellement en notre cœur.

En développant cette conscience en amont de la méditation nous préparons notre esprit à s'ouvrir et à lâcher prise dans la première phase de la méditation, le calme mental.

Bonne Re-Flexion,

Réfléchir est aussi une manière de refléter un aspect de la connaissance infini et d'en devenir un miroir.

Le juste reflet nécessite un miroir propre et bien poli.

Un cristal a besoin d'être extrait de sa gangue et bien taillé pour diffracter correctement la lumière en fonction du prisme spécifique qu'il constitue et représente sa mission.

Roger BORGHIÉRO

Nice le 01 Mai 2021