



FLUIDIFIER NOS ÉMOTIONS & RETROUVER LA JOIE

LE GRAND CYCLE DU TAO
WEEKEND 19-20 MARS 2022

FABRICE J  RDAN

Dans le monde de la spiritualité, les émotions n'ont malheureusement pas toujours bonne presse.

Elles sont souvent considérées comme issues du « mental », c'est-à-dire un filtre qui nous cacherait la vraie nature du réel et nous empêcherait d'y voir clair. Il y a donc tendance, parfois, à chercher à incarner une image d'Épinal, du type « sage qui serait au-dessus de toute contingence émotionnelle et que rien ne pourrait toucher ».

LE GRAND CYCLE DU TAO

FLUIDIFIER NOS ÉMOTIONS & RETROUVER LA JOIE

À l'inverse, certaines personnes ne veulent surtout pas toucher aux émotions, car elles seraient le « sel de la vie », et s'imaginent qu'une vie où les émotions sont douces est un peu morne, d'où le besoin de « sauts à l'élastiques » émotionnels constants, du drame et des passions bien souvent destructrices.

Les arts du Tao nous dessinent une autre voie, dans l'entre-deux, dans l'interstice, nuancée et en mouvement. Dans cette tradition, les émotions sont à respecter infiniment, mais il faut être vigilant à ce qu'elles restent dans des limites compatibles avec la santé de nos cellules et de notre mental.

Ainsi, on considère que toutes les émotions ont leur place, mais elles doivent rester en mouvement constant, plus ou moins rythmé, et sans cesse se transformer pour rester dans le flux dynamique de la vie.

Lorsque c'est le cas, nous sommes naturellement équilibrés et doucement joyeux, et c'est aussi ce que nous transmettons autour de nous.

Ce séminaire est destiné à nous aider à retrouver cette aisance émotionnelle.

Programme

1

Apprendre et connaître les 13 instances psychiques et les 5 Passions

2

Transmission et pratique du talisman du soleil et de la lune

3

Transmission et pratique du talisman de purification des 9 Phoenix

4

Transmission et pratique du mantra de purification du cœur et du corps

5

Pratique de base des 5 Tonnerres pour lever les obstacles et éliminer le Trouble

6

Sons de purification des 5 organes et de leurs émotions

7

Méditation des 5 semences

8

Mantra de résonance du cœur et de la joie

9

Qi Gong mystérieux de la Grande Ourse