



*La Lettre qui vous met sur la voie*

*De la Lumière*



# BONJOUR A TOUS

## Pour ce mois de FERVIER 2022

Nous Vous proposons :



Pleine Lune de Février, de Rhodes et de tout cœur Sophie

&&&&&&&

# PETITE PARENTHÈSE

&&&&&&&

氣

## Pouvoir du Qi

Les trésors de la médecine chinoise

&&&&&&&

## La souffrance

&&&&&&&



## PETITE PARENTHÈSE

(Il n'y a rien à Ajouter au Poème de Swami Roberto)...

Tes mains,

antennes anciennes,

capturent les sons ancestraux du temps et de l'espace.

Des énergies subtiles et non éloignées, flottent dans ton système cardiaque.

La vie se fait vie.

Le cœur bat, le sang circule et les pensées s'installent dans l'univers de ton mental.  
Vibrations, impulsions, mouvement, action et silences, rugissements de l'âme, tempêtes  
hormonales, tumultes, calme...

Caresse ton visage, avec tes mains, et prends-toi dans les bras, embrasse-toi.

Ouvre les yeux du chakra sacré et capture la Lumière.

L'immense est en toi, déploie-le.

SWAMI ROBERTO.

[https://www.animauniversale.it/fr/swami-roberto\\_fr](https://www.animauniversale.it/fr/swami-roberto_fr)





# 氣 Pouvoir du Qi

Les trésors de la médecine chinoise

Antoine Harben

Comment sera 2022, l'année du "Tigre d'Eau"?

*Prenons connaissance de cette Sagesse, trop souvent réservée à des initiés et pas suffisamment diffusée et comprise...*

Je ne peux m'empêcher de penser que la médecine traditionnelle chinoise avait prédit les 2 dernières années que nous venons de passer.

La pandémie, le confinement, ces 2 années noires... **tout aurait été écrit d'avance !!!**

Mais je vous rassure tout de suite, je ne vous parle pas de ces horoscopes qu'on trouve en dernière page des magazines féminins...

Il s'agit de prédictions vieilles de plus de 3000 ans fondées sur.... le « **calendrier lunaire chinois** » !

Sur ces textes, on lit clairement :

*« 2020 sera une année aux changements brutaux, aux décisions marquées par des sacrifices et des divisions. »*

*« Une année où l'organe du poumon et le système immunitaire seront fragilisés. »*

Incroyable, n'est-ce pas ?

Même les plus sceptiques peuvent difficilement contester ces similitudes avec ce que nous venons de vivre.

Mais la bonne nouvelle, c'est que ces mêmes textes nous prédisent **un changement positif pour l'année 2022 !**

Avant de vous parler de ce changement imminent, quelques explications s'imposent.

Le calendrier lunaire a été créé par les Chinois, il y a des milliers d'années.

Ils l'ont pensé et organisé autour des 5 éléments fondamentaux de la nature :

Le bois

Le feu

La terre

L'eau

Le métal.

Les années 2020 et 2021 ont été marquées par **l'élément métal**, qui correspond à l'organe du Poumon... mais aussi à l'immunité !

Comment ne pas penser à la Covid-19, dont l'infection touche principalement les voies respiratoires et affaiblit notre système immunitaire, depuis plus de 2 ans... ?

Mais, bonne nouvelle : les années en lien avec le métal et le poumon (avec en toile de fond la Covid-19) **sont enfin derrière nous** !

D'après le calendrier chinois, dès le **1er février 2022** précisément, nous quitterons les énergies de l'année du Buffle de Métal pour passer à celles du **Tigre d'Eau**.

Et selon la pensée chinoise, chaque année est porteuse d'une énergie particulière, qui est symbolisée par un animal et un élément qui lui est associé.

Et chacun des 12 animaux du zodiaque correspondrait à l'un des **12 méridiens énergétiques** de la médecine traditionnelle chinoise :

2020 : Le **rat** représente l'énergie de la **vésicule biliaire**.

L'organe chargé de régir le sommeil et la prise de décisions. Et en médecine chinoise l'émotion qui lui est associé est : le souci.

Le rat quant à lui est, un guerrier et un justicier : il est certes passionné, mais aussi prompt à s'emporter.

2021 : Le **buffle**, lui, représente l'énergie du **foie**.

Or, le Foie a aussi une profonde influence sur notre équilibre émotionnel !

Il gère notre rapport aux sentiments (au niveau Yin) en transformant et en filtrant les émotions et les sentiments.

En médecine chinoise, les sentiments de frustration, de colère refoulée, de ressentiment et d'irritation sont les émotions que l'on ressent le plus souvent lors d'un dysfonctionnement du Foie.

Je ne sais pas pour vous, mais moi, cela me rappelle fortement l'énergie brusque et intense des 2 dernières années que nous avons vécues :

Les multiples confinements, les décisions gouvernementales déroutantes, le climat instable et tendu, la division, la discorde et la discrimination entre les vaccinés et non-vaccinés, etc.

Vous l'aurez donc probablement compris :

## 2022 est l'occasion du RENOUEAU et de la RECONSTRUCTION !

Le Tigre fait patte de velours pour vous accompagner en douceur vers de nouvelles bases.

Dans la tradition chinoise, il est d'ailleurs souvent décrit comme un être qui se distingue par sa gentillesse, sa vivacité et l'attention qu'il porte aux autres :

*Le Tigre d'Eau rentre ses griffes, préférant le compromis au conflit. Sensible et intuitif, il agit avec prudence et nous invite à faire preuve de sagesse dans nos actions, de souplesse dans nos jugements.*

Il tombe ainsi à point nommé, car il amène avec lui **le courage de renoncer à nos acquis** pour construire l'avenir sur de **nouvelles bases**.

L'énergie qu'il vous donne va vous permettre de reconstruire ce qui a été détruit en 2020 et 2021.

Avec elle, vous allez pouvoir tracer de nouvelles lignes dans votre chemin de vie, mais aussi faire preuve d'empathie pour nouer des liens solides et durables avec votre entourage.

Et du côté de la santé, je ne peux que vous recommander de prendre soin de votre **Rein, l'organe** qui est associé au **Tigre d'Eau !**

En médecine chinoise, le rein est à l'origine de presque tous vos maux et symptômes.

Il constitue le « réservoir » du Qi, l'énergie vitale qui alimente, hydrate, réchauffe et assiste tous vos organes et tissus corporels <sup>[4]</sup>.

Alors, encore plus que d'habitude, vous devez booster votre batterie des reins pour chasser les maladies, et éviter le manque d'énergie et les coups de déprime !

## En conclusion...

Si ces 2 dernières années nous ont tous bouleversés, les prédictions semblent plus optimistes pour 2022. Cette nouvelle année du Tigre d'Eau pourrait vous permettre de :

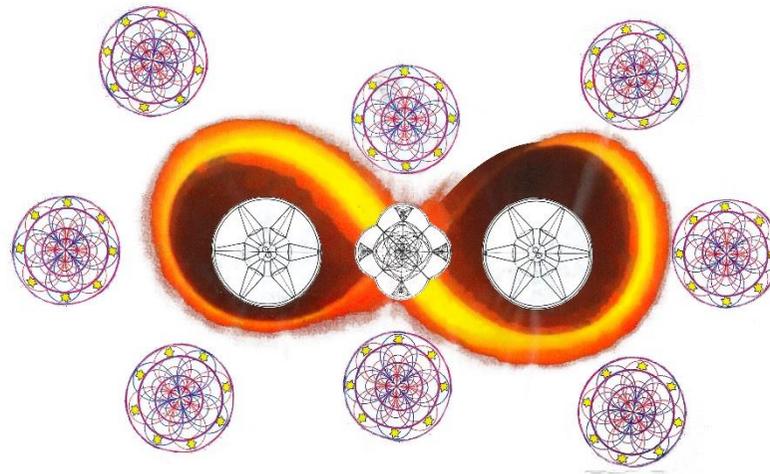
- Vous **ancrer** dans le présent, et aborder de façon plus **sereine** les bouleversements que vous rencontrez ;
- Reconstruire votre **avenir** avec courage, et faire preuve de **sagesse** et de **tolérance** envers les choix de vos proches ;
- Vous **recentrer**, chérir les valeurs qui vous sont essentielles et **nouer des liens** profonds avec votre famille et vos amis.

J'espère que ces bonnes nouvelles vous redonneront du baume au cœur et de l'espoir, comme ce fut le cas pour moi.

Il ne me reste plus qu'à vous souhaiter à tous **une excellente année du Tigre d'Eau !**

Antoine Harben,

&&&&&&&



&&&&&&&

# La souffrance

Il n'est pas utile de pratiquer la technique de l'autruche et de subir « La Souffrance » sans vouloir la comprendre.

Ouvrir les yeux et la regarder en face.

La traiter comme un Ennemi, technique qui n'a jamais donné de résultat probant, car de n'importe quel conflit, ne sort JAMAIS de vainqueur.

Cette Souffrance que l'être humain rencontre inlassablement sur sa route doit être abordée avec une autre attitude.

Le Bonheur recherché par chacun, n'est en réalité que l'Harmonie de la Souffrance...

A l'image du Lemniscate ci-dessus  
qui est l'Harmonie Parfaite de chaque chose

créée par la Conscience Divine Universelle  
dont nous sommes un des éléments.

## La Souffrance

**109.** Il y a deux formes de souffrance : celle qui engendre encore plus de souffrance et celle qui mène à la fin de la souffrance. La première arrive quand on se saisit avec avidité des plaisirs passagers et que l'on rejette avec aversion tout ce qui nous déplaît – tel est le combat quotidien de la plupart des gens en ce monde. La seconde arrive quand on s'autorise à pleinement ressentir combien tout change constamment – plaisir, douleur, joie et colère – sans avoir peur et sans reculer. Dans ce cas, la souffrance de notre expérience parvient à nous libérer de toute peur et nous apporte la paix.

**110.** Nous aimerions que les choses soient faciles, mais sans souffrance, point de sagesse. On est prêt à accueillir la sagesse quand, par trois fois au moins, au cours de sa pratique, on s'est effondré et on a pleuré.

**111.** On ne devient pas moine ou nonne pour bien manger, bien dormir et avoir ses aises, mais pour rencontrer la souffrance et apprendre comment l'accepter, comment s'en libérer et comment ne plus la causer. Alors, ne faites plus ce qui cause la souffrance – comme se complaire dans l'avidité – sinon la souffrance ne vous quittera jamais.

**112.** En réalité, le bonheur est la souffrance déguisée, mais de manière si subtile qu'on ne s'en aperçoit pas. S'accrocher au bonheur revient à s'attacher à la souffrance, mais on ne s'en rend pas compte.

Quand on s'attache au bonheur, il est impossible d'éloigner la souffrance qui s'y attache : ils sont inséparables. C'est pourquoi le Bouddha nous a demandé de connaître la nature de la souffrance, de voir qu'elle est le mal inexorablement lié au soi-disant « bonheur », de voir que bonheur et souffrance sont de même nature.

**113.** Quand la souffrance apparaît, vois qu'il n'y a personne pour l'accepter. Si tu crois que cette souffrance est tienne ou que le bonheur est tien, tu ne trouveras jamais la paix.

**114.** Ceux qui souffrent trouveront la sagesse en proportion de leur souffrance. Si on ne souffre pas, on n'a rien à étudier en profondeur. Et si on ne contemple pas en profondeur, aucune sagesse ne peut jaillir. Sans sagesse, il n'y a pas de connaissance. Et sans la connaissance, on ne peut pas se libérer de la souffrance – c'est ainsi. En conséquence, nous devons nous entraîner à l'endurance. Ensuite, quand nous réfléchissons au monde, nous n'aurons plus les mêmes peurs. Le Bouddha n'a pas trouvé l'Éveil en dehors du monde, mais au cœur même du monde.

**115.** Se complaire dans les plaisirs et s'adonner à l'automortification sont deux voies que le Bouddha nous a déconseillées. Qui dit bonheur dit souffrance. Étant heureux, nous imaginons que nous nous sommes libérés de la souffrance, mais ce n'est pas le cas : si nous nous attachons au bonheur, nous souffrirons à nouveau. C'est ainsi que vont les choses, même si les gens ne le voient pas.

**116.** Quand les gens souffrent quelque part, ils vont ailleurs. Quand la souffrance réapparaît, ils s'enfuient à nouveau. Ils croient ainsi échapper à la souffrance, mais ce n'est pas le cas : la souffrance les suit. Ils emportent la souffrance avec eux sans le savoir. Si on ne connaît pas la souffrance, on ne peut en connaître la cause et si on ne connaît pas la

cause de la souffrance, on ne peut en connaître la fin. Il n'y a pas moyen d'échapper à cette vérité.

**117.** Les chercheurs d'aujourd'hui ont bien plus de connaissances que ceux d'autrefois. En outre, ils ont tout ce dont ils peuvent avoir besoin, tout est plus facile pour eux. Alors, pourquoi ont-ils aussi beaucoup plus de souffrance et de confusion mentale ? Pourquoi ?

**118.** Ne soyez pas un *Bodhisatta* ! Ne soyez pas un *Arahant* ! Ne soyez rien. Si vous êtes un *Bodhisatta*, vous souffrirez. Si vous êtes un *Arahant*, vous souffrirez. Si vous êtes quoi que ce soit, vous souffrirez.

**119.** L'amour et la haine sont tous deux synonymes de souffrance à cause du désir qu'ils contiennent. Vouloir est souffrance ; vouloir ne pas avoir est souffrance. Même si on obtient l'objet de son désir, on souffre, car, une fois obtenu, on vit dans la crainte de le perdre. Comment vivre heureux dans la peur ?

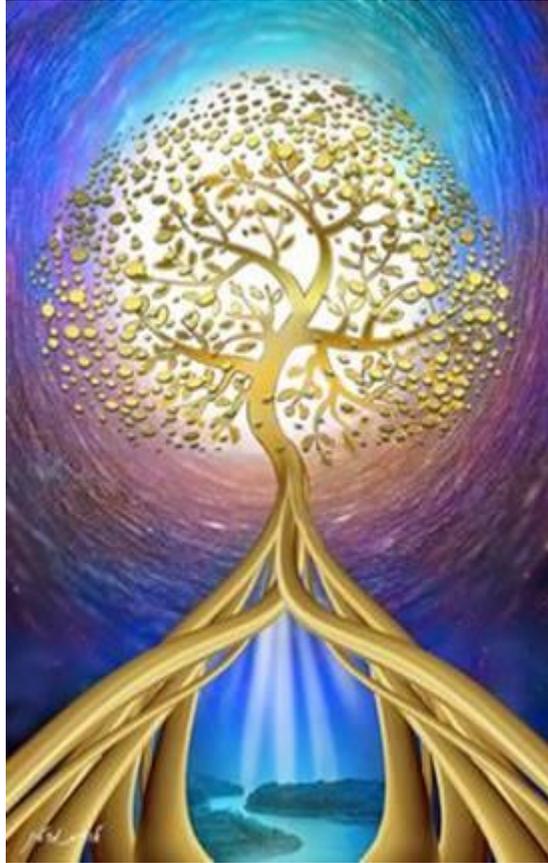
**120.** Quand vous êtes en colère, comment vous sentez-vous ? Bien ou mal ? Si vous vous sentez vraiment mal, pourquoi ne pas jeter cette colère au loin ? Pourquoi vous faire du mal en la gardant en vous ? Comment pouvez-vous vous dire sage et intelligent quand vous refusez de lâcher une chose qui fait souffrir ? Parfois la colère peut causer une querelle de famille, faire pleurer tout le monde, et pourtant on continue à se mettre en colère et à souffrir. Si vous voyez toute la souffrance que contient la colère, jetez-la au loin ! Sinon, elle continuera à créer de la souffrance indéfiniment sans aucune chance de répit. Le monde de l'existence insatisfaisante fonctionne ainsi, mais, si nous connaissons ce fonctionnement, nous pouvons mettre fin au problème.

121. Une femme voulait savoir comment gérer sa colère. Je lui ai demandé : « Quand la colère apparaît, à qui appartient-elle ? » « À moi. » « Si elle est vraiment à vous, vous devriez pouvoir lui dire de partir, non ? En réalité, elle n'est pas à vous. Vous n'avez pas de pouvoir sur elle. » S'attacher à la colère en croyant qu'elle nous appartient causera la souffrance. Si la colère était vraiment nôtre, elle nous obéirait. Si elle ne nous obéit pas, c'est que nous nous trompons. Ne tombez pas dans le piège ! Que l'esprit soit heureux ou triste, ne tombez pas dans le piège ! Tout cela est trompeur.

122. Voir la certitude là où réside l'incertitude, c'est l'assurance de souffrir.

123. Le Bouddha est toujours présent pour nous enseigner. Voyez par vous-même : ici il y a le bonheur et là la souffrance ; ici il y a le plaisir et là la douleur. Ils sont toujours présents et vont toujours de paire. Quand on voit la nature du plaisir et de la douleur, alors on voit le Bouddha, alors on voit le *Dhamma*. Le Bouddha n'est pas séparé d'eux.

124. Quand on les contemple ensemble, on voit que bonheur et souffrance se valent de même que se valent le chaud et le froid. La chaleur d'un feu peut nous brûler à mort, tandis que le froid de la glace peut nous geler à mort.



&&&&&&&

## APPEL aux ARCHIVISTES

Nous allons vous offrir, dans quelques jours, la possibilité de consulter l'ensemble des LETTRES DU MOIS depuis *l'Année 2015.*

Nous nous proposons en effet, de recenser tous les thèmes évoqués que vous retrouverez aisément à partir d'un MOT CLE figurant dans un LEXIQUE (un lien hypertexte vous conduira à la (ou les) Lettre qui le traite).

A CE JOUR IL NOUS MANQUE LES LETTRES SUIVANTES :

**2016 : AVRIL & 2015 : JANVIER / JUILLET / NOVEMBRE**

Si vous les avez archivées se serait véritablement TRÈS SYMPATH de nous en adresser la copie, afin que nous puissions présenter la totalité des 86 LETTRES....



Un GRAND MERCI À : SOPHIE, CHRISTIAN, ROBERT qui ont PARTICIPÉ À CETTE LETTRE.

NOUVEAU SITE

Enquête sur l'Environnement, l'Habitation & la santé

<https://www.puissancev3.com>

Les 12 dernières LETTRES du MOIS sont à votre disposition sur le SITE

*AMITIÉS*

La Paix soit avec vous Maintenant et pour Toujours

TRÈS BELLE JOURNÉE

CH CRANSAC

Géobiologue

TEL 0 679 819 527