Kuji-In pour tous

Méthode spirituelle ancienne adaptée à notre monde moderne

九字印

Publications F.Lepine

© François Lépine, 2006

ISBN: 978-1-926659-09-1

Table des Matières

Introduction **5**

Le conditionnement mental à travers le temps 5

La technique **10**

Étape 1 : Confiance **19**

Force physique et mentale 19

La technique 22

Étape 2: Responsabilité **27**

Contrôle de soi et volonté 27

La technique 33

Étape 3 : Harmonie **37**

Conscience et tolérance 37

La technique 40

Étape 4 : Puissance **46**

Affirmation et détermination 46

La technique 49

Étape 5 : La valeur **53**

Mériter le pouvoir intérieur 53

La technique 54

Étape 6: Compréhension **59**

Améliorer les processus mentaux 59

La technique 59

Étape 7 : Perception 62
Augmenter la perception 62
La technique 62
Étape 8: Créativité 65
Stimuler la créativité 65
La technique 65
Étape 9: Paix 68
Devenez en paix 68
La technique 68
Conclusion 70
Kuji-In pour tous: 71

Introduction

Le conditionnement mental à travers le temps

Depuis l'aube de l'humanité, les Hommes cherchent à raffiner leur potentiel dans tous les champs d'activité. Cette quête naturelle vers l'amélioration de soi s'applique habituellement aux attributs physiques, poussant les Hommes à utiliser toutes les techniques possibles afin de devenir plus forts, plus rapides et plus agiles afin de pouvoir briller en comparant leurs exploits entre eux devant les masses d'admirateurs. Au fil des âges, non seulement les guerriers et athlètes se comparaient ainsi entre eux, mais les artistes et les marchands joignirent aussi les rangs, quoi que de façon plus subtile.

Il est un « secret » connu que les athlètes qui combinent le conditionnement mental à leur entraînement physique régulier acquièrent des résultats de façon plus rapide et plus prononcée que la moyenne qui, quoique s'entraînant aussi fort que possible, ne possède pas l'avantage nécessaire afin de faire la différence au fil d'arrivée.

Avant chaque compétition, chaque match, chaque épreuve, chaque spectacle ou présentation, les athlètes, artistes ou hommes d'affaires prennent un temps d'arrêt pour se concentrer et

visualiser leur programme d'exercices, pour relaxer, respirer profondément et se répéter que tout ira bien. Le conditionnement mental est utilisé de façon réflexive chaque fois que nous devons donner notre maximum, à performer au-delà de ce que nous avons fait jusqu'à présent, à dépasser nos limites. Imaginez qu'au lieu de laisser ce processus au hasard du subconscient, il était fait de façon consciente avant chaque événement important, avant ou après chaque période d'entraînement, renforçant ainsi chaque jour vos aptitudes dans ce que vous faites de mieux.

Dans un autre ordre d'idée, qui peut sembler tout à fait hors propos, une montée des films de ninjas au cours des 80 a rendu populaire leurs arts martiaux, leurs coutumes et cultures. Entre autres choses, on pouvait y voir une mystérieuse technique communément utilisée par eux qui combinaient la respiration, des incantations secrètes à voix hautes ainsi que des positions étranges des mains, rituels qui semblaient placer le guerrier dans un état sacré lui prodiguant une puissance mystique. Quoique méconnue de l'Occident industrialisé, cette technique était utilisée depuis la nuit des temps par les peuples hindou, chinois et japonais, et ce, dans plusieurs champs d'activité, incluant évidemment le combat et les arts de la guerre, mais également en médecine, agriculture et développement des affaires. Au départ, les Samurais utilisaient cette même technique afin d'augmenter leur pouvoir personnel, leurs forces et habiletés au combat,

technique qui fut transposée à l'écran par les ninjas, les rendant du coup encore plus mystérieux.

Parce que cette technique de conditionnement mental utilise neuf différentes positions des mains, elle tire son nom « Nine Hand Seals » de ce seul aspect observable, mais il ne s'agit là que de la pointe de l'iceberg. Le peuple japonais l'appela Kuji-In, ce qui signifie « Neuf Syllabes », faisant référence aux neuf mots prononcés à voix haute lors de l'entraînement à la méthode. Quoi qu'il en soit, elle fut utilisée pendant des milliers d'années et était considérée comme un outil pour augmenter la puissance personnelle en vue d'améliorer le potentiel physique et mental de celui qui aurait la détermination de la mettre en application.

Bien que la technique des « Nine Hand Seals » ait voyagé à travers le temps dans le bagage culturel des différentes populations qui l'utilisaient, elle fut transmise en tant que pratique de méditation ou de pratique religieuse et même en tant que thérapie médicale par la danse. Cependant, une fois dénudée de tout dogme et croyance, la méthode originale refait surface et est maintenant accessible aux gens de toute culture, et ce, dans plusieurs champs d'activité humaine. Au cours des pages suivantes, nous tenterons de vous expliquer avec autant de logique possible chacun des aspects de la technique ainsi que la façon de l'appliquer dans notre société moderne et civilisée.

Le pouvoir intérieur n'est pas simplement une technique mentale, mais un processus de transformation de l'attitude envers la vie. Ce que vous êtes maintenant vous apporte la connaissance que vous avez de vous-même en ce moment. Si vous désirez devenir d'avantage que ce que vous êtes maintenant, un changement au niveau de votre personne intérieure est requis. La partie la plus importante de cette technique ancienne est le changement de votre attitude personnelle. Pour que ce changement ait lieu, vous devez vous étudier tel que vous êtes maintenant et procéder à un changement pour le mieux. En vivant ce changement personnel au niveau de votre caractère et de votre personnalité, vous deviendrez plus que ce que vous êtes maintenant, et vous aurez ce pouvoir intérieur.

La beauté de la technique est que toutes les composantes qui la constituent ne sont pas absolument requises afin de voir s'opérer les changements en question. Pendant des milliers d'années, des applications traditionnelles n'ont utilisé que certains aspects de la technique, alors que d'autres les utilisaient tous. Si vous êtes mal à l'aise avec un ou plusieurs de ces aspects, sentez-vous totalement libre de n'utiliser que les composantes qui vous conviennent. Certaines personnes n'utilisent cette technique que pour changer leur attitude mentale.

Peu importe, au fur et à mesure que vous développerez chacun des outils exposés dans ce livre, les premiers résultats se feront

rapidement sentir. Après vous être entraîné quelque temps, vous sentirez réellement des résultats plus profonds. Vous vous sentirez énergisé, positif et confiant. Vos doutes feront place à la certitude et à la confiance en vous-même. Votre corps récupérera plus rapidement et vous guérirez plus facilement qu'auparavant. Mais surtout, votre attitude envers la vie sera puissante et inébranlable.

La technique

Bien que les seules caractéristiques apparentes soient la position assise commune ainsi que différentes figures faites avec les mains, cette méthode des « Nine Hand Seals » combine cinq différents outils :

- Une position des mains
- Une expression dite à vois haute
- Une focalisation sur une partie du corps
- Une visualisation mentale
- Un concept philosophique sur lequel se concentrer

Tous ou quelques-uns de ces outils sont utilisés en respirant dans une position de relaxation. La beauté de cette technique est qu'elle peut être faite en ne combinant que deux des 5 outils, ce qui aidera tout de même à l'assimilation de la technique, bien que celle-ci n'atteigne son zénith d'efficacité que lorsque les outils sont tous utilisés simultanément. Il devient ainsi plus facile d'assimiler chacune des étapes une à une.
Dans cette introduction au Kuji-In et au pouvoir intérieur, nous avons choisi d'éviter toute référence à d'anciennes méthodes religieuses ou spirituelles. Ces sujets seront abordés si vous souhaitez approfondir votre étude du Kuji-In. L'expression ancienne à réciter à voix haute est un mantra en Sanskrit,

renfermant de la sagesse ésotérique. Les premières étapes d'entraînement au Kuji-In n'emploient pas le long mantra en Sanskrit, mais simplement la récitation d'une syllabe, appelée « kanji », en japonais. Cependant, puisque nous ne sommes pas tous érudits dans la langue japonaise, nous utiliserons une expression francophone pour notre entraînement au lieu de l'expression originale. Ainsi, l'expression prononcée n'est pas une traduction du mantra sanskrit, mais une traduction philosophique de la syllabe ou kanji (tel Rin, Kyo, Toh...) associée à chaque niveau de Kuji-In. Nous vous présenterons également le mantra sanskrit associé à chaque niveau, mantra que vous pourrez utiliser lorsque vous serez plus habitué avec la méthode de base du Kuji-In.

Quand utiliser les techniques

Les techniques peuvent être utilisées pendant quelques minutes avant une routine d'entraînement ou période de pratique ou encore de façon autonome à toute heure du jour. Elle est particulièrement efficace juste avant d'aller au lit, mais certains mordus l'utilisent jusqu'à 30 minutes, et ce, quotidiennement.

Avec le temps, l'entraînement à cette technique vous placera automatiquement dans un état de relaxation et de conscience intérieure, la plupart du temps au détriment de la perception de ce qui se passe autour de vous. Loin d'être négatif, il s'agit en fait du

but à atteindre. Vous allez générer naturellement votre propre cocon mental lors de vos pratiques, il est donc nécessaire de vous mettre en garde d'un effet secondaire important. Si vous faites cette technique alors que vous conduisez ou que vous faites toute autre activité requérant attention et acuité mentale, vous risquez d'entrer dans cet état d'isolation mental pendant un moment, mettant votre sécurité ainsi que celle de votre entourage en péril. Souvent, cet état d'isolement se trouvera plus fort que votre volonté lorsque vous conduisez. La pratique de cette technique vous placera dans un état de conscience intérieure. Il serait regrettable de voir votre concentration tourmentée alors que vous pratiquez cette merveilleuse technique à un moment critique. À cet effet, nous vous recommandons de ne pratiquer la technique des « Nine Hand Seals » que dans un endroit propice, où votre concentration n'est pas requise pour préserver votre sécurité et celle des autres.

Puisque cette technique focalise votre attention sur vous-même, ce n'est pas une technique adéquate à utiliser pendant que vous faites votre entraînement ou toute autre activité requérant votre attention. Même s'ils vous prodigueront de grands bénéfices, les « Nine Hand Seals » vous assisteront en rendant votre plein potentiel accessible au moment où vous en avec besoin pendant vos autres processus d'entraînement. Dans ce sens, un athlète ne doit pas utiliser les « Nine Hand Seals » ni ses composantes alors qu'il exécute son entraînement régulier, mais avant, à moins de

simplement utiliser les outils de focalisation mentaux pendant qu'il est au gymnase. De la même façon, un musicien ne fera que perturber sa concentration s'il tente de garder des concepts mentaux à l'esprit alors qu'il tente de jouer harmonieusement, mais en ayant pratiqué les « Nine Hand Seals » auparavant, davantage de connections neurales lui seront disponibles afin qu'il puisse en bénéficier lors de ses entraînements.

Par exemple, la première technique est utilisée pour développer à la fois la force physique et la confiance en soi. Un athlète qui pratique suffisamment cette première technique verra des résultats plus rapidement à la suite de ses entraînements, ainsi qu'une récupération accrue entre chacun des entraînements. Un homme d'affaires qui aurait pris le temps de faire la technique 15 minutes chaque jour pendant une semaine se sentira bien plus à l'aise par la suite en faisant ses présentations ou lors de négociations.

Les nerfs et les méridiens

Le corps est entièrement desservi par un réseau de nerfs qui conduit la bioélectricité, mais également par un circuit parallèle plus subtil mieux connu sous le nom de méridiens. Ces méridiens sont utilisés de façon courante dans la médecine traditionnelle chinoise dans l'application de l'acupuncture. Ils sont également à la base de plusieurs techniques de massage puisqu'ils influencent

de façon bénéfique le corps et l'esprit. Leur usage procure habituellement une sensation de relaxation, améliorant ainsi notre récupération.

La position des mains que nous utiliserons croise et étend les doigts de façon à bénéficier de ces méridiens. Quoique les méridiens serpentent à travers tout le corps, la plupart commencent et se terminent au bout des doigts, d'où les positions des mains qui peuvent sembler compliquées. Quand vous respirez en vous concentrant sur des points de focalisation ou d'acupression, le résultat sera similaire à celui d'une aiguille ou d'un massage.

Dans l'Inde ancienne, le peuple hindou expérimenta avec tous les types de positions corporelles, de méditations, de longues récitations de prières, de jeûnes éprouvants, soumettant leurs corps et leurs esprits à plusieurs essais et erreurs dans la quête du développement personnel ultime.

L'un des résultats de ces expérimentations fut l'utilisation des positions des mains qui agit sur le corps et l'esprit de façon similaire au yoga. Cependant, ces positions des mains sont beaucoup plus simples d'application que des postures corporelles complètes. Ces positions ont été transmises et ont voyagé vers la Chine et le Japon en même temps que la propagation de la philosophie et des techniques de méditation.

Autosuggestion

Les expressions prononcées à voix haute que nous utiliserons font toujours référence à la philosophie que nous devons garder en tête. Elles sont prononcées à vois haute pour accélérer les effets de la technique. Il est connu dans la pratique de l'autosuggestion et de la programmation neurale que même si nous gardons une pensée à l'esprit, le concept est intégré de façon beaucoup plus efficace par le mental s'il est prononcé à voix haute puisque nous utilisons davantage de ressources cérébrales pour soutenir la parole que si le concept n'était qu'observé de façon mentale. Les mots peuvent être prononcés dans n'importe quelle langue puisque l'important est d'impliquer les patrons moteurs du cerveau nécessaires à la parole. Alors que plusieurs adeptes du Kiju-In japonais aiment utiliser les termes japonais, plusieurs choisissent également d'utiliser le langage courant.

Les affirmations concrètes des expressions philosophiques sont des composantes clés du conditionnement mental, puisqu'elles renforcent les concepts qu'ils représentent dans notre esprit. En répétant quelques mots ayant une signification donnée, la parole interagit avec le subconscient afin de générer de nouvelles connexions et de rendre le concept encore plus accessible à notre conscient. Bien que les expressions prononcées dans nos techniques puissent sembler différentes du concept

philosophique que l'on garde à l'esprit, leur efficacité est utilisée à leur maximum puisqu'elles opèrent en conjonction avec le concept mental. Tout ce processus deviendra beaucoup plus simple lorsque vous aurez terminé d'apprendre la première technique.

Points de focalisation

Quand nous portons attention à un endroit précis de notre corps pendant une période assez longue, ce point de focalisation deviendra détendu et notre conscience de cette partie du corps sera augmentée. Porter attention à une partie de notre corps en améliorera la guérison et la récupération, puisque notre focus mental dirigera davantage de bioélectricité à cet endroit. L'énergie supplémentaire disponible sera ainsi toujours utilisée par le corps de la meilleure façon possible. Par exemple, les gens utilisant des analgésiques guérissent habituellement moins rapidement que ceux qui s'en abstiennent, puisque la sensation de douleur attire constamment notre attention sur la partie affectée. Bien que la différence de temps ne soit rien de miraculeux, elle est néanmoins notable. Chacune de nos neuf techniques requiert de focaliser sur une partie précise du corps, non pas pour la guérir, mais pour l'améliorer. Ces points de focalisation, relatifs aux neuf techniques, font partie intégrante à la fois du système des méridiens, du système nerveux et du système endocrinien, et sont

associés à un point d'acupression, au système nerveux central et à une glande.

La focalisation sur une partie du corps devrait être faite dans une attitude de détente. Il n'est pas nécessaire de forcer sa concentration, mais simplement de porter son attention sur le point de focalisation et de tenter de le ressentir. Un certain temps peut être requis avant que vous ne ressentiez une sensation particulière à ce point de focalisation, mais ce n'est pas requis. À partir du moment où vous portez votre attention à un point spécifique de votre corps, la technique sera améliorée.

Visualisation

La visualisation est une image mentale. La visualisation mentale nous aide à garder notre attention sur la technique et à prévenir les distractions. Cela dit, si vous commencez à penser à d'autres sujets non pertinents à votre entraînement, ne placez pas de pression sur vous-même pour tenter de forcer le retour à la visualisation. Tentez plutôt de retourner à une attitude de paix et de relaxation calmement en recréant l'image mentale appropriée.

L'image présente à l'esprit aidera à orienter votre attention sur le point de focalisation, mais utilisera également les couleurs comme en chromothérapie (thérapie par les couleurs), qui combine les effets psychologiques des couleurs afin d'augmenter l'efficacité de

notre période d'entraînement. Évidemment, la visualisation comme telle sera subtilement reliée au concept philosophique gardé à l'esprit.

Introductions aux techniques

Chacune des neuf méthodes sera introduite par une petite explication de ses mécanismes internes. Quoiqu'il ne soit pas absolument nécessaire de comprendre tous les aspects conceptuels pour que les techniques fonctionnent, il est recommandé que vous soyez au moins au courant de leur signification avant d'utiliser les différents outils, jusqu'à ce que vous puissiez les combiner tous aisément.

Soyez indulgent avec vous-même en apprenant la technique. Commencez en combinant seulement deux des cinq outils recommandés. Ne vous inquiétez pas du niveau de complexité apparent de la méthode. Tout viendra à point facilement au fur et à mesure que vous deviendrez efficace dans l'application de chacune des étapes.

Étape 1 : Confiance

Force physique et mentale

Le but de cette première étape est d'aider au développement de la confiance en soi afin d'acquérir la capacité de blinder chacune des actions entreprises avec davantage de volonté, entraînant en une augmentation des forces physique et mentale.

Plus notre système nerveux a d'énergie à sa disposition quand il en a besoin, plus cette énergie pourra être transférée à nos muscles lors du déploiement de force physique. De la même façon, un surplus d'énergie mentale disponible entraînera une plus grande force de caractère, une plus grande détermination et plus de persévérance. Acquérir davantage de confiance en soi se traduira également par un courage accru.

Comme la première étape consiste à porter notre attention sur nous-mêmes, nous utiliserons le concept « d'aller à sa propre rencontre » lors de l'affirmation prononcée à voix haute. L'objectif est de créer et renforcer le contact que nous avons avec notre for intérieur, avec notre corps de même qu'avec notre esprit, de façon à intégrer les autres aspects de la technique de façon plus efficace.

Le concept de « confiance » sera contemplé mentalement. Nous inciterons notre esprit à admettre que nous sommes capables de grandes choses. Nous allons adoucir la prise qu'ont nos peurs subconscientes sur nous-mêmes afin que davantage de notre précieuse énergie puisse être libérée et devienne disponible à la partie de nous qui demande à s'émanciper en puissance et en efficacité. Simultanément à l'établissement de ce contact avec notre identité, la technique entière opère de façon à développer la confiance en soi. Elle rendra donc davantage d'énergie mentale disponible à être utilisée à chaque action que nous posons avec volonté et détermination.

La volonté est l'habileté de focaliser un désir intense et puissant en la concrétisation d'une action donnée. Cependant, notre esprit conserve plusieurs secrets qui brouillent notre capacité à diriger toute l'énergie dont nous sommes capables lorsque nous usons de notre volonté. Ceci dépend de notre humeur, de notre état d'esprit et de nos sentiments, mais pourrait être géré et changé au moyen de la raison… et le sera.

Il existe d'autres aspects de nous-mêmes que nous ne pouvons pas contrôler si facilement entre autres dû au fait que notre cerveau ne peut pas toujours coordonner les patrons neuraux parfaits afin de rendre disponible et utilisable pour l'action en cours.

Surtout, il est de ces souvenirs cachés et expériences passées qui font en sorte que notre cerveau dissipe une partie de cette énergie mentale de façon sous optimale prévenant ainsi la meilleure distribution de l'énergie et la formation des bonnes connexions neurales.

Le corps et l'esprit peuvent se souvenir de blessures subies lors d'un entraînement qui ne s'est pas très bien déroulé. Ils peuvent focaliser sur l'issue d'une performance qui a été jugée de façon défavorable par les autres au lieu d'avoir été appréciée à sa juste valeur. Même les gens les plus confiants ont ces moments de pensées silencieuses qui nourrissent le doute, la peur de l'échec et même la peur de la douleur. Baignant dans ces patrons mentaux, une partie de l'énergie nerveuse ne peut simplement pas être utilisée par le cerveau pour exécuter la tâche en cours puisqu'elle est utilisée en coulisse par ces pensées silencieuses.

Souvent, quand les gens ressentent la peur, se sentent menacés ou se retrouvent dans des situations instables, les muscles fessiers se contractent naturellement par réflexe pour protéger une région du corps appelé le périnée. Le périnée est la région délicate et sensible entre l'anus et les organes génitaux, directement à la base du corps. C'est l'endroit auquel nous associons l'origine et la continuité de la vie. Si cette partie sensible est endommagée, des problèmes du système nerveux peuvent survenir. Cependant, c'est une région à laquelle nous ne portons jamais d'attention,

donc, les réactions naturelles que nous avons à cet endroit sont laissées aux soins du subconscient et nous remarquons rarement ces réactions. Lors de ce premier exercice, nous porterons notre attention sur le périnée. En portant notre attention à cet endroit, nous en deviendrons simplement plus conscients, et ceci y stimulera la circulation naturelle de l'énergie. Il nous aidera également à devenir conscients de nos pensées subconscientes ou du moins nous aidera à nous libérer du contrôle subconscient que nous exerçons sur cette partie du corps.

La technique

Souvenez-vous que vous pouvez utiliser deux des cinq outils ci-dessous, et incorporer les autres outils un la fois quand vous vous sentez assez à l'aise et prêt à pousser votre expérience un peu plus loin.

Le concept

Le concept mental sur lequel se concentrer sera la confiance en soi. Ici, vous vous répéterez des affirmations positives telles :

- Je m'accepte
- Je me fais confiance
- J'ai confiance en mes habiletés

- Je suis pleinement capable

Répétez ces affirmations dans votre esprit jusqu'à ce que le concept prenne forme dans votre esprit sans que vous ayez à vous référer aux mots. Ce que nous voulons dire est que vous devez tenter de saisir le sens, ou le sentiment qui s'en dégage, sans devoir répéter les mots mentalement. Ceci nous laissera nous attarder sur le concept de la confiance en soi tout en laissant place à la partie de l'exercice qui requiert de prononcer des paroles à voix haute.

Position des mains

Étendez les deux majeurs et entrelacez tous les autres doigts. La photo de gauche vous montre comment placer vos mains devant vous, à une hauteur qui est confortable pour vous. La photo de droite vous montre la même position vue de côté, afin de vous aider à comprendre le placement des doigts et le positionnement des mains.

Selon différents systèmes, les majeurs ont des points d'acupression qui aident à augmenter les niveaux d'énergie, traiter la fatigue et régulariser la tension artérielle et la circulation.

Expression parlée à voix haute

L'expression vocale associée à cette technique est « Je me rencontre », inspirée par le kanji japonais RIN 臨. Elle ne devrait être mentionnée mentalement que si vous n'êtes pas en position de parler à voix haute. L'objectif de cette affirmation est d'amplifier le contact que vous avez avec vos systèmes mentaux et physiques, et amplifie l'attention que vous portez à vous-même.

Évidemment, vous vous connaissez au niveau conscient, mais cette affirmation a pour but de vous inciter à prendre contact avec les parties cachées et plus subtiles de vous-même que vous ne connaissez probablement pas. Un autre effet de nos méthodes sera de vous aider à éventuellement devenir pleinement conscient de TOUT ce que vous êtes. Ce processus débute avec cette première étape, où vous allez à votre rencontre de façon subconsciente.

Mantra sanskrit : Om vajramanataya swaha

Point de focalisation

Nous porterons notre attention sur le périnée. Nous allons simplement porter attention à ce point de notre corps. Sans effort et sans essayer de ressentir quoi que ce soit de particulier, garder notre attention sur cette partie sensible de notre corps nous aidera à recréer ou à encourager le contact que nous avons avec notre physique et notre génétique, tout en nous aidant à demeurer en contact avec la réalité.

Visualisation mentale

Nous imaginerons (dans notre esprit) qu'une pulsation de lumière rouge brille au niveau de notre périnée. La lumière rouge représente l'activité vivante, puissante, et la pulsation est douce et brillante. La boule lumineuse peut être de 2 à 3 pouces de diamètre pour commencer, et grandit progressivement pendant quelques minutes alors que nous continuons de l'alimenter avec notre esprit jusqu'à ce qu'elle soit assez volumineuse pour englober toute la région de notre bassin et du coccyx. Quand vous vous apprêtez à terminer votre période de pratique avec cet exercice, visualisez la boule lumineuse reprendre sa taille initiale, non pas parce qu'elle diminue d'intensité et perd de la force, mais parce qu'elle se condense et concentre toute cette énergie rouge accumulée à l'intérieur du périnée. Ce processus de concentration peut se faire pendant une minute, ou simplement quelques secondes.

Exemple d'application :

2 outils : Pendant quelques minutes, combinez le positionnement des mains avec le concept mental de confiance en soi, tout en relaxant et en respirant profondément.

3 outils : Pendant quelques minutes, focalisez sur votre périnée en visualisant la boule rouge d'énergie lumineuse irradiant de votre périnée en disant « Je me rencontre ».

5 outils : Pendant quelques minutes, contemplez le concept mental de la confiance en soi, visualisez la boule rouge d'énergie lumineuse à la hauteur de votre périnée sur laquelle vous focalisez pendant que vous dites « Je me rencontre » tout en maintenant la position des mains. Respirez profondément et relaxez, en vous efforçant de maintenir tous les aspects de la technique tout en restant concentré.

Pour chacune des étapes de la technique, sentez-vous libre de n'utiliser que les outils avec lesquels vous êtes à l'aise.

Étape 2: Responsabilité

Contrôle de soi et volonté

Parmi les neuf introductions présentées, celle-ci sera la plus difficile à accepter puisqu'elle fera remonter à la surface des choses que nous tentons de garder bien enfouies au plus profond de notre subconscient. Nous vous demandons de lire les lignes qui suivent avec une attitude de paix et ce faisant, de vous souvenir de la confiance en soi ressentie précédemment alors que vous ferez l'exercice décrit ci-dessous.

L'objectif de cette seconde étape est de développer un sens conscient des responsabilités et de dédramatiser le concept de conséquence. Prendre sa vie en charge veut aussi dire être responsable de nos actions, mais l'idée des conséquences est souvent trop étroitement associée à la culpabilité. Quelles que soient les conséquences de vos actions, être responsable ne veut pas dire être coupable.

Chacun des gestes que nous posons comporte des conséquences. Nous sommes responsables de toutes les actions que nous posons. Ce concept est terrifiant pour certains individus, mais il est inévitable. Mais pourquoi un concept si puissant est-il si effrayant? Il existe une responsabilité associée avec le fait de boire

de l'eau, et la conséquence est l'hydratation du corps. Pas très terrorisant, n'est-ce pas?! C'est que très souvent, le concept de responsabilité est associé à la punition.

Quand les événements se déroulent merveilleusement bien, nous pouvons ne pas en tenir compte et nous féliciter, mais quand l'issue se trouble, nous tentons de découvrir qui est responsable, impliquant que celui qui est responsable est coupable pour ce qui s'est mal passé. Une telle réaction est du conditionnement négatif renforçant l'association qu'être responsable signifie être coupable. Laissez nous expliquer la différence entre la responsabilité et la culpabilité.

La culpabilité est une émotion vécue et qui résulte de l'oppression. Nous la ressentons souvent lorsque quelqu'un est fâché contre nous. Or, les autres sont habituellement fâchés contre nous lorsque nous avons posé un geste qui a eu des conséquences négatives pour eux. Nous pouvons même nous sentir coupables quand nous sommes fâchés contre nous-mêmes après avoir posé certains gestes. Pourtant, que nous soyons ou non la cause de l'événement n'a aucune importance en ce qui a trait à notre sentiment de culpabilité. Nous nous sentirons coupables lorsque nous nous sentirons opprimés, comme quand quelqu'un est fâché contre nous. Nous pouvons même nous sentir coupables pour des conséquences d'actions que nous n'avons même pas posées. La culpabilité se pointe quand nous

croyons que quelque chose est notre faute. Peu importe que la faute nous incombe ou non, seule la croyance qu'il en est ainsi suffit à provoquer le sentiment de culpabilité. C'est de cette façon que les oppresseurs réussissent à manipuler leurs victimes. C'est également de cette façon que nous jouons à être la victime de notre propre destinée, en simulant l'oppression à partir de sources extérieures illusoires.

La responsabilité est la prise de conscience que les gestes que nous posons auront des conséquences ou provoqueront des réactions. À cause de la culpabilité, nous avons tendance à réprimer notre sens des responsabilités pour plusieurs événements qui ont eu des fins tristes ou négatives. Souvent, nous préférons nous convaincre que ces conséquences négatives n'étaient pas le résultat de nos actions, en espérant que la culpabilité ressentie s'estompera. Il peut se passer beaucoup de temps pour finalement nous rendre compte que réprimer notre sens des responsabilités n'a en rien estompé la culpabilité ressentie. Plusieurs gens ne se rendront même jamais compte de la différence. Donc, en niant que les gestes que nous posons ont des conséquences, nous affirmons subtilement que nous n'avons aucun contrôle sur notre vie. De plus, nous sommes aux prises avec notre culpabilité, puisque nous sommes convaincus que nous n'avons pas le pouvoir de nous en délivrer.

Par contre, en acceptant que les gestes que nous posons auront des effets qui se manifesteront sous forme de conséquences, nous affirmons que nous avons la capacité d'affecter notre vie et notre environnement. En acceptant notre responsabilité, nous acceptons en fait que chaque fois que nous sommes heureux, que nous sommes fiers de nous, que nous avons accompli quelque chose de grand, que nous avons du succès, qu'il s'agit en fait du résultat de nos propres actions, donc que nous en sommes responsables. Accepter notre responsabilité pour ce qui s'est moins bien passé signifie également accepter notre responsabilité pour ce qui s'est bien passé. La responsabilité est constituée des actions/réactions qui résultent de nos gestes, et n'est pas indépendante des résultats qui en découlent. La responsabilité implique que nous avons les moyens d'opérer des changements.

En acceptant que nous soyons responsables de nos actions, nous affirmons que nous sommes puissants. Un tel état d'esprit pourrait très bien être impossible si nous n'avions pas la moindre confiance en nous-mêmes, ce qui ne devrait cependant pas être un problème maintenant que nous avons vécu la première étape : Confiance en soi. Vous verrez que chaque étape des « Nine Hand Seals » influe sur les étapes suivantes. Cependant, pour l'instant, simplement croire en nous (étape 1) et admettre que nous sommes capables d'influencer notre vie (étape 2) a déjà beaucoup de valeur.

Un autre aspect qui devient alors important est le fait que nous sommes en contrôle de ce qui nous arrive selon les gestes que nous posons. Si nous aimons succomber à chacune de nos sautes d'humeur, et nous justifier en nous disant que ce n'est pas notre faute, que nous ne pouvons-nous maîtriser, nous sommes en fait en train d'affirmer que nous souhaitons nous couvrir de culpabilité et admettons que nous préférons être impuissants plutôt qu'aux commandes de notre vie. Parfois, il est plus facile de nous faire croire que ce n'est pas notre faute plutôt que d'assumer la responsabilité de ressentir fortement des émotions. Ce genre de croyance serait le résultat naturel d'un manque de confiance en soi. Cependant, dès que nous commençons à développer cette confiance en nous, nous allons invariablement désirer prendre le contrôle de notre vie une fois de plus. Peu importe la situation, même si nous choisissons de nous couvrir de culpabilité, nous sommes tout de même responsables de nos actions.

Peu importe les fabulations dans lesquelles nous enveloppons nos actions, peu importe les justifications que nous invoquons afin de nous sentir plus à l'aise, nous ne retirerons toujours de la vie que ce que nous y semons. La croyance voulant que nous soyons la victime de notre manque de valeur est un mensonge qui réside dans notre propre conception de la vie. En vérité, nous sommes tous déjà responsables et avons tous droit de vivre une vie riche,

nous avons simplement bloqué de ces fantastiques affirmations de pouvoir à cause de la mauvaise conception que nous avons de la culpabilité. Il peut nous arriver souvent de ne pas être responsables de certains événements, mais nous sommes toujours maîtres de la façon dont nous réagissons à ces événements et de ce que nous pouvons faire pour changer la situation, surtout si cela affecte notre vie.

Mais que devrions-nous faire quand l'émotion de culpabilité refait surface pour camoufler notre sens des responsabilités? La première chose serait de prendre une grande respiration et de vous souvenir que vous êtes responsable de votre expérience. Ensuite, accepter de vivre cette émotion sans la combattre. Acceptez sa présence dans nos tripes et soyez-en conscients. Revoyons la situation dans laquelle nous nous trouvons et déterminons si nous sommes responsables de la situation, ou si nous nous sentons coupables à cause d'auto oppression. Avez-vous quelque lien que ce soit avec ce qui se passe? Pouvez-vous changer quelque chose? Ceci vous aidera à vous libérer de la culpabilité non fondée et de devenir responsable librement.

La technique

Pour le prochain exercice, nous contemplerons le fait que nous sommes responsables de nos actions, acquiesçant ainsi notre capacité de prendre le contrôle de nos vies. Même si vous ne croyez pas encore que ça soit possible, cet exercice vous réconciliera avec votre droit de prendre les commandes de votre vie, d'être en contrôle, d'être responsable et d'avoir les moyens d'agir en conséquence.

Le concept

Le concept mental à garder en tête en appliquant la technique sera à propos de la responsabilité. Vous vous répéterez des affirmations positives telles :

- Je suis responsable de ma vie
- Je suis responsable de mes actions
- J'ai la capacité de changer
- Je suis libre d'agir selon ma volonté

Répétez ces affirmations jusqu'à ce que le concept général de responsabilité puisse être gardé à l'esprit sans devoir y référer au moyen de mots.

Position des mains

Étendez vos index en repliant vos majeurs par-dessus ceux-ci de manière à ce que le bout de vos pouces se touche. Entrelacez vos autres doigts. Si vous ne pouvez toucher le bout de vos pouces avec vos index, repliez-les simplement aussi loin que possible.

L'index est en lien avec le bas-ventre, et est souvent utilisé en acupression pour traiter des douleurs dans cette région. Les pouces ont des points d'acupression qui sont reliés à la gorge, en lien avec l'expression de soi. Cette position des mains combine l'effet de retour d'énergie/tension (majeurs) par-dessus nos index qui ont un lien avec notre abdomen. Sans tenir compte de sa complexité, nous pouvons résumer cette figure des mains en disant que tout ce que nous faisons nous revient.

Expression parlée à voix haute

L'expression vocale associée à cette seconde technique est « Plusieurs moyens », inspirée par le kanji KYO 兵 Elle devrait être répétée mentalement seulement si vous n'êtes pas en position de la dire à voix haute. L'objectif de cette affirmation est de vous conditionner à croire que vous avez tous les outils nécessaires pour faire ce que vous voulez de votre vie.

À ce moment, plusieurs réactions de votre conscient peuvent faire surface, vous laissant croire que vous n'avez pas énormément de moyens pour prendre le contrôle de votre vie. Ces réactions sont normales. Ce sont des conditionnements négatifs qui s'exorcisent. Ne leur accordez pas d'attention et n'essayez pas de les arrêter. Continuez simplement l'exercice.

Mantra sanskrit : Om isha naya yantraya swaha

Point de focalisation

Nous focaliserons sur le bas de l'abdomen, la région entre notre bassin et notre nombril. C'est là que les tripes se trouvent, et c'est là que la volonté s'exprime. Ceci pourrait expliquer que de montrer ce qu'on a dans les tripes signifie montrer notre volonté et notre courage. Dirigez simplement votre attention à cet endroit.

Visualisation mentale

Nous imaginerons une pulsation lumineuse sous forme d'une boule de lumière orange semblable à un soleil se trouvant au niveau de notre bas-ventre. La lumière solaire orange irradie dans toutes les directions, elle est puissante et sa pulsation est douce. Elle peut être 2 à 3 pouces de diamètres pour débuter, éclairant toutes choses.

Exemple d'application :

2 outils : Pendant quelques minutes, combinez la position des mains avec le concept mental de responsabilité, le tout pendant que vous respirez et relaxez.

3 outils : Pendant quelques minutes, focalisez sur votre bas-ventre, visualisez la lumière solaire orangée irradiant de cet endroit, et récitez « plusieurs moyens ».

5 outils : Pendant quelques minutes, contemplez la responsabilité en tant que concept mental, visualisez une boule de lumière solaire orangée qui brille dans toutes les directions à partir de votre bas-ventre tout en disant « plusieurs moyens », toujours en tenant la position des mains, en respirant et en relaxant, en tentant de maintenir tous ces aspects de la technique.

Étape 3 : Harmonie

Conscience et tolérance

Maintenant que vous bâtissez votre confiance en vous, que vous développez un bon sens des responsabilités, il serait bien d'apprendre à être en paix en toutes situations. Être aux commandes de votre vie ne signifie pas de toujours faire en sorte que les choses ne changent jamais. Il faut faire usage de discernement pour identifier quand agir et quand laisser aller. C'est en plein l'objectif de cet exercice.

Devant un conflit, notre réaction naturelle est de nous battre afin de sortir vainqueur. Ceci a été un système de défense biologique très utile pendant des milliers d'années, mais cette réaction naturelle n'est plus toujours aussi utile de nos jours. Il pourrait être souhaitable dans certaines situations de pouvoir s'affranchir de cette tension intérieure nous poussant à nous battre, nous permettant ainsi de trouver la paix plus facilement.

Afin d'identifier les tensions qui montent en nous, nous devons d'abord apprendre à leur accorder notre attention afin de devenir conscient de leur existence. En prenant le temps de percevoir ces colères montantes, l'adrénaline, le stress de devoir s'apprêter à défendre nos positions, nous sommes capables de décider si nous

agirons, et comment nous agirons. Quand ces tensions émergent alors que nous ne leur accordons aucune attention, elles prennent simplement le contrôle sur nous et nous avons par la suite tendance à poser des gestes que nous pourrions regretter plus tard. En fait, il devient alors très facile de dire « ce n'était pas volontaire » ou « c'était plus fort que moi », alors que vous n'avez absolument rien fait pour vous contrôler. Pourquoi cet état de choses? Parce que vous n'étiez pas attentif à ce qui était en train de se passer.

Après tant d'années à réagir par des comportements réflexifs, il est normal de perdre le contrôle de nous-mêmes de temps à autre. Il ne s'agit pas d'un patron comportemental que nous pouvons changer en l'espace de quelques minutes. Tout ceci est ancré bien solidement en nous, tant au niveau biologique que mental. Cela dit, nous ne devrions pas nier notre responsabilité (voir chapitre précédent) en disant que nous ne pouvions pas nous arrêter. Si nous nous étions entraînés à devenir conscients de nos réactions de défenses internes, nous nous souviendrions que nous sommes responsables de nos actions et que nous avons en notre possession tous les moyens pour reprendre le contrôle de nos vies.

Être en paix requiert que nous devenions conscients de nos combats intérieurs qui surviennent lors de conflits. Prenez

conscience de ce qui réagit en vous. D'où vient cette réaction? Habituellement, nous la ressentons dans notre abdomen, où naît habituellement la colère. Quand vous devenez conscient de cette tension, en lui accordant de l'attention, vous gagnez de précieuses secondes avant de perdre (en apparence) votre contrôle, vous permettant de décider ce que vous voulez faire avec cette tension.

Quand la pression s'accumule, il est normal de souhaiter qu'elle s'estompe, ou de tenter de la diriger vers l'extérieur pour nous en libérer. Pouvoir jouir d'un moment afin de décider ce que nous allons faire nous accorde une chance de faire de meilleurs choix.

À ce moment, nous vous encourageons à changer vos réactions en actions positives et à développer de la tolérance envers ce qui vous irrite. Cependant, tout ceci ne devrait pas être fait à la hâte. Ainsi, il devient essentiel de vous entraîner à devenir conscient de vos tensions intérieures pendant que vous n'êtes pas réellement aux prises avec une situation irritante. En fait, nous vous recommandons de développer cette conscience intérieure alors que vous êtes calme et détendu.

Tel est l'objectif de cette troisième technique. Alors que vous êtes détendu, portez attention à ce qui se passe dans votre abdomen. Peu importe ce que vous ressentez, même si vous ne ressentez rien du tout, vous êtes en train de développer graduellement

votre conscience intérieure qui deviendra plus accessible lorsque vous en aurez réellement besoin. Quand vous sentez des tensions et des réactions émerger de votre intérieur, essayez de vous y adapter au lieu d'y réagir. Essayez d'en accepter la présence et de les laisser en vous au lieu de faire tout en votre pouvoir pour tenter de les pousser vers l'extérieur. Donnez-vous la permission de sentir ces émotions au lieu de vous battre pour sortir de leur emprise. Laissez ce qui vous irrite vous déranger pendant un moment, en inspirant profondément. L'objectif est d'en devenir pleinement conscient. Lorsque vous serez parvenu à cet état de conscience derrière chaque émotion, la pression s'amoindrira d'elle-même, naturellement.

La technique

Nous contemplerons maintenant le fait que nous soyons conscients de nos émotions intérieures, et que nous pouvons demeurer calmes et conscients, peu importe la situation. Nous nous entraînerons à inspirer à partir de notre abdomen afin d'aider ces émotions intérieures à se révéler. Faites cette technique surtout lorsque vous êtes calme et que vous n'êtes pas aux prises avec des émotions éprouvantes.

Le concept

Le concept mental à garder à l'esprit sera la conscience et la tolérance. Répétez-vous des affirmations positives telles :

- Je suis conscient de moi-même
- J'accepte ce que je ressens
- Je suis en paix quand je suis conscient
- Je m'accepte tel que je suis

Répétez ces affirmations dans votre esprit jusqu'à ce que le concept de conscience intérieure et de tolérance se forme mentalement sans devoir vous référer à des mots concrets.

Le fait de vous connaître n'est pas un processus intellectuel. Cette troisième étape ne vous révèlera pas qui vous êtes de façon tangible, mais vous deviendrez conscient du concept abstrait qui vous définit. Avec le temps, vous vous connaîtrez davantage, malgré le fait que vous aurez sans doute de la difficulté à le verbaliser en mots.

Position des mains

Pointez vos pouces ainsi que l'auriculaire et l'annulaire de vos deux mains tout en gardant vos index et majeurs entrelacés dans le creux de vos mains.

L'index est habituellement utilisé pour pointer, pour projeter vers l'extérieur. Le majeur est le doigt principal utilisé dans la plupart des mouvements de la main. Ces deux doigts étant recourbés vers l'intérieur, ils nous aident à prendre contact avec nos sentiments. Seuls les deux doigts les plus petits pointent vers l'extérieur, représentant ainsi la subtilité et la sensibilité.

Expression prononcée à voix haute

L'expression vocale associée à cette troisième technique est « Qui suis-je? », inspirée par le kanji TOH 闘 Elle ne devrait être prononcée mentalement que si vous ne pouvez la dire à voix haute. L'objectif de cette affirmation est évident. Elle vise à déclencher la révélation de ce que vous êtes intérieurement, en

vous posant directement la question. Cette question ne devrait pas être suivie d'une tentative de réponse. Vous devriez uniquement porter attention et accepter peu importe ce qui fait surface. Il peut arriver que des réactions émotionnelles montent à la surface lorsque nous pratiquons cet exercice les quelques premières fois. Ceci est normal et vous devriez tenter de feutrer ses réactions plutôt que de les encourager.

Lors de l'exercice précédent (étape 2), les réactions avaient tendance à provenir de votre esprit. Maintenant, ces réactions peuvent être plus émotives, mais tout ceci est positif. Cette troisième étape libère de la pression intérieure que vous gardez inconsciemment emprisonnée, ce qui vous donnera plus d'énergie et de liberté d'action plus tard. Respirez profondément en pratiquant chacune des techniques. Certaines personnes ont tendance à jouer le jeu de la victime quand ils ressentent des émotions. Ne succombez pas à ceci. Cette technique vise à vous libérer, pas à nourrir des mélodrames personnels.

Mantra sanskrit : Om jita rashi yatra jiva ratna swaha

Point de focalisation

Nous focaliserons sur l'intérieur de notre abdomen afin que le contact soit plus facile à faire avec notre soi subconscient. Portez

attention à l'endroit où se trouvent vos intestins et relaxez cette partie de votre corps.

Visualisation mentale

À partir de la lumière de soleil orangé, nous irons migrer dans notre intérieur sous forme d'une lumière de soleil jaune ou doré qui émet une lumière à l'intérieur de nous-mêmes. Nous essaierons d'étendre cette lumière à l'intérieur de notre centre émotif tout en relâchant les nœuds et bouchons qui s'y trouvent. Voyez cette lumière circuler librement dans votre corps.

Exemple d'application :

2 outils : Pendant quelques minutes, combinez la position des mains avec le concept mental de l'état de conscience, tout en relaxant et en respirant.

3 outils : pendant quelques minutes, focalisez sur l'intérieur de votre abdomen, visualisez la lumière jaune dorée qui y irradie et demandez-vous « Qui suis-je ? »

5 outils : Pendant quelques minutes, contemplez les concepts de conscience et de tolérance, visualisez la lumière jaune dorée qui irradie de votre abdomen à l'intérieur de tout votre corps en vous demandant « Qui suis-je ? » et en maintenant la position des mains. Respirez et détendez-vous en vous efforçant de maintenir

tous les aspects de la technique. Acceptez les sensations et sentiments qui surgissent, mais ne tentez pas de les encourager ni de les ignorer. Soyez aussi impartial que possible, acceptez ce qui vous est révélé de votre intérieur.

Étape 4 : Puissance

Affirmation et détermination

Seulement lorsque vous êtes conscient de qui vous êtes pouvez vous commencer à vous affirmer. Tout autre type d'affirmation personnelle n'est que le résultat d'une pièce de théâtre de conditionnements précédents dans une tentative désespérée de gagner attention ou de se sentir important. Encore une fois, vous connaître n'est pas évident au niveau intellectuel, mais il s'agit d'un sentiment de qui vous êtes, de comment vous vous définissez. Mais surtout, rien ne vous empêche de changer votre propre définition de vous-même à partir du moment où vous vous connaissez.

La quatrième technique est vraiment simple. Elle consiste à canaliser le sentiment que vous avez de vous-même dans l'action et le mouvement. C'est l'expression du pouvoir personnel à son plus puissant. C'est sur quoi vous travaillez depuis le début de cette série d'exercices.

Afin de développer un véritable pouvoir intérieur, vous devriez d'abord vous faire confiance tel que vu lors de la première étape. Ensuite, vous deviez regagner la conscience que vous avez la capacité d'influencer votre environnement. Ceci se développe en

acceptant que vous êtes responsable de vos actions, confirmant ainsi que ces actions ont une influence sur vous et votre environnement. Avec les deux premières étapes, vous développez l'attitude qu'il faut pour augmenter votre puissance propre. Maintenant, sachez que ce qui alimente cette puissance personnelle est… vous-même! Donc, la conscience mentale et émotionnelle que vous développez progressivement avec la troisième étape est ce qui alimente votre pouvoir intérieur. Grâce à ce lien subtil avec vous-même, vous pouvez maintenant vous exprimer et vous extérioriser avec plus de confiance, de responsabilité et de conscience.

Le pouvoir intérieur améliorera votre vie. Pour chacune des actions que vous posez, chaque mot que vous prononcez, vous serez plus confiant en vous-même. Mais le pouvoir intérieur n'a rien à voir avec le fait de vous imposer à votre environnement. Le pouvoir personnel n'a rien à voir avec le fait de se battre et de prendre plus de place. Quand vous savez qui vous êtes et êtes confiant en vous-même, vous ne ressentez pas le besoin de prendre plus de place que nécessaire et vous ne ressentez pas le besoin d'imposer votre pouvoir personnel aux autres.

En développant une attitude de puissance, ne tentez pas de projeter cette puissance vers l'extérieur, vers les autres. Le faire révèlerait simplement l'insécurité qui est encore en vous. Les gestes que vous posez devraient être faits avec énergie et

détermination, mais vous ne devriez pas tenter ce faisant d'influencer les autres. Être investi de pouvoir personnel rend facile le fait d'offenser les autres. Souvenez-vous que vous êtes responsables de vos actions, et que vous sentir confiant peut vous faire oublier que les gens autour de vous sont plus sensibles à vos actions maintenant. Le défi de la quatrième étape du pouvoir intérieur est d'être confiant en tant qu'individu sans pour autant devenir arrogant. Continuez de focaliser sur vous-même, développez votre confiance en vous et votre sens des responsabilités. Évidemment, défendez-vous si on vous attaque, mais ne soyez pas celui ou celle qui initie l'attaque.

Simultanément au développement de ces nouveaux pouvoirs intérieurs, vous verrez de plus en plus votre environnement changer également. Les gens réagiront différemment avec vous et les conflits et attaques vous atteindront de moins en moins. Vous développerez tous les outils pour améliorer votre vie… ou l'empirer. Donc, aussi bien agir de façon à créer une vie fantastique pour vous-même et pour ceux autour de vous. Plus vous souriez, plus les gens seront heureux d'être en votre compagnie.

Le pouvoir intérieur aura également certains effets secondaires au niveau de votre physique. Votre cerveau et système nerveux pourront générer davantage de bioélectricité, vous permettant de

devenir plus fort. Avec le temps, votre corps guérira plus rapidement et vous combattrez les maladies plus facilement.

La technique

Ceci vous aidera à prendre les commandes de vous-même, mais pas avec force, génératrice de stress. À tout moment, si vous remarquez que vos muscles se tendent, surtout votre abdomen, alors vous n'êtes pas dans un état de pouvoir intérieur, mais dans un état de contrôle, ce qui ne fera que nuire au développement de votre pouvoir personnel. Détendez-vous et sentez le pouvoir provenir de votre intérieur, mais surtout : faites-vous confiance.

Le concept

Le concept mental à observer sera celui de la détermination et de la persévérance. Répétez-vous des affirmations positives comme :

- Je suis déterminé et persévérant
- J'ai le pouvoir d'agir
- Je suis en paix quand je suis en contrôle
- Je suis le maître de ma vie

Répétez ces affirmations dans votre esprit jusqu'à ce que le concept soit clair sans avoir à y référer par de mots concrets.

Position des mains

Étendez vos pouces, index et auriculaires. Entrelacez vos majeurs et annulaires. Dans cette figure, nous pointons vers l'extérieur avec l'index, le doigt de l'affirmation. Nous exposons aussi le doigt de la sensibilité (auriculaire). Le pouce est le doigt représentant le support et l'expression.

Expression vocale

L'expression vocale associée à cette quatrième étape est la réponse à la question précédente : « JE SUIS », inspirée par le kanji SHA 者 Vous ne devriez la prononcer mentalement que si vous n'êtes pas en position de la prononcer à voix haute. Quand vous dites mentalement ou de vive voix « JE SUIS », vous ne devriez pas tenter de vous définir, mais simplement de laisser le concept du Soi vous envahir de façon positive et détendue.

Mantra sanskrit : Om haya vajramanataya swaha

Point de focalisation

Nous focaliserons sur le plexus solaire, qui est la partie molle sous votre sternum. Le plexus solaire est un centre nerveux important qui possède des cellules nerveuses blanches et grises, exactement comme le cerveau lui-même. Dans le cerveau, la matière grise nous aide à comprendre le monde extérieur et la matière blanche ce qui se passe à l'intérieur de nous. Cependant, au niveau du plexus solaire, la matière blanche est à l'extérieur et la matière grise à l'intérieur. Ainsi, le plexus solaire est l'endroit qui nous permet de sentir ce qui se passe à l'extérieur, et de comprendre ce qui se passe à l'intérieur.

Visualisation mentale

La lumière solaire jaune dorée développée lors de la troisième étape s'étendra à tout notre corps et diffusera partout autour à partir du plexus solaire. À ce moment, le plexus solaire devrait irradier intensément à partir de l'intérieur tout autour de nous.

Exemple d'application :

2 outils : Pendant quelques minutes, combinez la position des mains au concept mental de détermination, tout en respirant et en vous détendant.

3 outils : Pendant quelques minutes, focalisez sur votre plexus solaire, visualisez la lumière solaire jaune dorée qui y émerge vers l'extérieur, et dites-vous « JE SUIS ».

5 outils :

Pendant quelques minutes, contemplez les concepts mentaux de la détermination et de la persévérance, visualisez une lumière solaire jaune dorée émanant de votre plexus solaire tout en vous répétant « JE SUIS », tout en maintenant la position des mains. Respirez et détendez-vous pendant que vous tentez de maintenir tous les aspects de la technique. Ne forcez pas pour sentir qui vous êtes. Acceptez la façon dont vous vous révélez à vous-même. Appliquez la technique et laissez-la travailler pour vous. Vous développerez naturellement du pouvoir intérieur.

Étape 5 : La valeur

Mériter le pouvoir intérieur

Une autre nuisance subtile au développement du pouvoir intérieur prend racine dans la valeur perçue de soi. Pour les mêmes raisons que le manque de confiance en soi, notre définition de notre propre valeur peut être troublée par des expériences passées apparemment inconnues ou oubliées.

Même si nous nous faisons confiance pour accomplir une action, nous pouvons cependant toujours croire que nous n'en méritons pas l'issue, réservant une fois de plus une partie de notre énergie mentale à l'autojugement et à l'autodénigrement. Même sans adresser la cause de ce sentiment de manque de valeur personnelle, nous pouvons consciemment nous abstenir de tenir un discours nous dénigrant nous-mêmes. Avec cette confiance grandissante que nous développons depuis la première étape, il sera bien plus facile de focaliser sur les pensées positives et de nous libérer l'esprit de ce conditionnement négatif qui nous limite.

Pendant que vous vous affairez à changer votre attitude envers la vie, vous êtes invités à porter attention à la façon dont vous vous exprimez ainsi que comment vous percevez la vie. Êtes-vous plus

positif, ou au contraire, plus négatif? Jouez-vous le jeu de la victime de ce qui vous arrive? Ressentez-vous de la culpabilité latente qui vous porte à croire que vous n'en valez pas la peine?

Quoique le but de ce livre ne soit pas de procurer de thérapie émotionnelle, nous vous encourageons à vous pardonner toute émotion de culpabilité que vous ressentez à l'intérieur. La culpabilité influe négativement votre sens de valeur personnelle et n'a aucun autre objectif que votre propre destruction.

Faites tout ce qui est possible pour maintenir une attitude positive envers la vie. Servez-vous de vos malchances et échecs afin de vous améliorer, les transformant ainsi en source d'énergie positive.

Si vous avez tendance à vous plaindre pour tout ou rien, tentez de vous abstenir de gaspiller cette énergie précieuse et focalisez sur l'appréciation de ce que vous possédez.

La technique

Le concept de valeur personnelle sera intégré lentement mais sûrement dans vos processus mentaux au fur et à mesure que vous pratiquez la technique suivante. Ne vous découragez pas si

vous constatez un manque de résultats après quelques applications de la technique. Restez déterminé, persévérez et croyez en vous-même.

Le concept

Le concept mental à garder à l'esprit sera que vous méritez le bonheur. Répétez-vous des affirmations positives telles :

- Je mérite d'être heureux
- Je suis puissant et positif
- Je suis entier quand je suis
- Je suis un être complet

Répétez ces affirmations dans votre esprit jusqu'à ce que le concept soit clair sans devoir utiliser de mots concrets, et ce, même si vous ne ressentez pas d'émotion de bonheur.

Positions des mains

Entrelacez tous vos doigts, avec le bout de chaque doigt placé à la racine du doigt qui lui fait face.

Avec tous les doigts réunis ainsi, vous affirmez que vous êtes un être entier, où toutes les composantes travaillent en harmonie. Tout est complet.

Expression vocale

L'expression vocale associée avec la cinquième technique est la continuité de l'expression précédente : « JE SUIS COMPLET », inspirée par le kanji KAI 皆 Encore une fois, quand vous prononcez ces mots (idéalement à voix haute), vous ne devriez pas tenter de vous définir, mais simplement de vous laisser remplir du concept du Soi tout en étant positif et détendu.

Mantra sanskrit : Om namah samanta vajranam ham

Point de focalisation

Nous porterons notre attention sur le coeur, le siège physique de la valeur de soi.

Visualisation mentale

La lumière solaire jaune dorée développée au cours des troisième et quatrième étapes enveloppera votre cœur d'une douce chaleur. Vous devriez visualiser une sphère prenant forme autour de tout votre corps, vous englobant, brillante d'une énergie bleutée.

En pratiquant cette cinquième étape, résumez toutes les autres techniques en vous souvenant que vous vous faites confiance de plus en plus chaque jour. Vous êtes responsable de vos actions et vous avez les moyens de changer votre vie. Vous acceptez maintenant ce que vous êtes avec sérénité, tout en focalisant sur les changements positifs dans votre vie. Vous avez ce pouvoir intérieur, puissant tout en étant en paix. Vous valez la peine, vous méritez d'être heureux en tant qu'être entier.

Les étapes 6 à 9 vous sembleront de plus en plus abstraites au fur et à mesure que nous progresserons. Elles opèrent au niveau du subconscient afin de libérer les processus mentaux qui nuisent à votre pouvoir intérieur. Elles contiendront beaucoup moins d'explications et serviront d'excellent support à ce que vous avez développé jusqu'à maintenant.

Pour en apprendre davantage sur ces étapes, vous devrez vous engager sur une voie de développement spirituel. Que vous soyez guidé par un enseignant compétent ou que vous le fassiez seul, vous devrez tout de même vous engager dans une voie spirituelle. Cet engagement doit être pris au sérieux et l'entraînement à la technique doit être fait avec détermination. Sans entraînement, toute pratique spirituelle se résumera simplement à une connaissance qui peut être plaisante à connaître, mais qui ne procurera aucun bénéfice. La connaissance est essentielle, mais seule l'expérience procure la sagesse, et l'expérience requiert une pratique soutenue. Vous ne pouvez pas « penser » une expérience: vous ne pouvez que l'expérimenter.

Je connais quelqu'un qui clame n'avoir jamais fait de pratique spirituelle et qui à néanmoins atteint des états élevés de bonheur spirituel. Cependant, il s'observe intérieurement chaque jour, prenant le temps de contempler son expérience présente, respirant sa charge émotionnelle et observant son égo et son mental à l'oeuvre. Ceci peut ne pas sembler être une pratique spirituelle, mais l'introspection en est tout de même une qui soit très efficace. Il sera sage d'élargir votre perception sur ce que puisse être une pratique spirituelle, ainsi que sur la spiritualité dans sa globalité.

Étape 6: Compréhension

Améliorer les processus mentaux

Les choses ne sont pas toujours telles qu'elles apparaissent et parfois nous ne les comprenons simplement pas telles qu'elles sont réellement. L'objectif de cette technique est de vous affranchir des limites qui ont préséance sur la façon dont nous pensons. Plus vous vous exercez à cette étape de la technique, mieux vous comprendrez les mécanismes subtils de la nature. Votre mental rationnel sera également plus efficace pour tout type de compréhension.

La technique

Cette technique vise à développer la fluidité et l'efficacité des processus mentaux responsables de gérer notre habileté à comprendre et exprimer nos idées.

Le concept

Le concept mental à garder à l'esprit :

- Mon esprit est libre
- Mon esprit est clair

Position des mains

Entrelacez vos doigts, le bout de vos doigts tournés vers l'intérieur, chacun d'eux touchant le bout du doigt oppose, si possible.

Avec tous les doigts joints ensemble dans la main, nous tentons d'accéder aux liens que nous faisons dans notre esprit.

Expression vocale

L'expression vocale est : « Je comprends », inspirée par le kanji JIN 陣 Le concept entier de la compréhension n'est pas limité à un calcul intellectuel stérile. Il n'y à pas énormément à ajouter sur ce point dans cette introduction au Kuji-In. Vous pourrez découvrir davantage sur RIN lors d'études plus avancées en Kuji-In.

Mantra sanskrit : Om agnaya yanmaya swaha

Point de focalisation

Nous focaliserons sur la base de la gorge.

Visualisation mentale

Concentrez-vous sur la sphère d'énergie brillante qui englobe tout le corps.

Étape 7 : Perception

Augmenter la perception

Les choses ne sont pas toujours comme elle semblent et parfois, nous ne les percevons pas telles qu'elles sont. L'objectif de cette technique est de vous libérer des limites qui teintent votre perception du monde. Il n'est pas évident de comprendre ce concept à un niveau intellectuel. Afin de mieux comprendre le phénomène de perception, nous vous recommandons de lire *Élargissez votre perception*, par Simon Lacouline, ISBN: 978-1926659046.

La technique

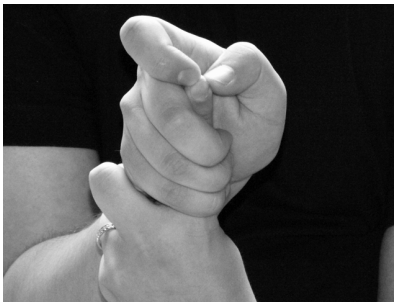
Cette technique vise à développer votre habileté à percevoir les choses sous plus d'un angle à la fois.

Le concept

Le concept mental à garder à l'esprit :

- Mes yeux sont libres
- Mes oreilles sont libres
- Ma perception est libre

Position des mains



Pointez votre index gauche et enroulez les doigts de votre main droite autour. Placez le bout de votre index et pouce droit sur le bout de votre index gauche. Les autres doigts de votre main gauche sont repliés pour former un poing. Cette position des mains relie plusieurs points de pression reliés à la vision, à la perception et aux processus mentaux.

Expression vocale

L'expression vocale est « Plusieurs niveaux », inspirée par le kanji RETSu 列 Ce kanji signifie « dimension » ou « division ».

Mantra sanskrit : Om jyota-hi chandoga jiva tay swaha

Point de focalisation

Focalisez sur la pointe osseuse à la base de votre crâne.

Visualisation mentale

La sphère d'énergie bleue autour de votre corps devient blanche et se divise en deux sphères, l'une grandissant autour de votre corps, l'autre rétrécissant afin de se marier à la forme de votre corps.

Étape 8: Créativité

Stimuler la créativité

Notre créativité dépend de notre habileté à imaginer des concepts innovateurs que nous n'avions pas intégrés auparavant par des moyens intellectuels habituels. La créativité n'est pas limitée aux compétences artistiques. Notre créativité est utile pour une multitude de processus de déduction. Elle est utile lorsque nous prenons des décisions qui ont des répercussions sur notre vie entière et, sur une note moins dramatique, nous aide à choisir quel produit comblera le mieux nos besoins, quelle route emprunter pour nous amener à bon port, etc.

Plusieurs régions du cerveau sont mises à contribution par notre créativité. Cette étape de la technique améliore la capacité de votre cerveau à harmoniser le travail de ces différentes régions cérébrales afin de produire une créativité plus aiguisée.

La technique

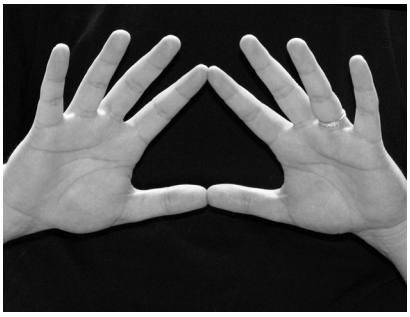
Cette technique vise à développer votre créativité.

Le concept

Le concept mental à imaginer :

- Je suis créatif
- Mon imagination est libre

Position des mains



Touchez le bout de vos pouces et index en formant un triangle, alors que vos autres doigts sont étendus.

Expression vocale

L'expression vocale est « Tout, partout », inspirée par le kanji ZAI 在

Mantra sanskrit : Om srija iva rutaya swaha.

Point de focalisation

Focalisez sur le centre de votre front, juste au-dessus du nez.

Visualisation mentale

Tout tourne au blanc, partout.

Étape 9: Paix

Devenez en paix

La plus abstraite et simple des techniques consiste en une détente finale à la fin de tout le processus. Cette étape de la méthode fera bien plus que vous détendre. Elle préservera la santé de votre système nerveux, ce qui aura un impact direct sur votre être entier.

La technique

Cette technique vise à devenir en paix.Tentez de vous détendre autant que possible. Si vous perdez connaissance au cours de cet entraînement, ne vous inquiétez pas, cela est parfaitement acceptable. Vous ne serez pas en train de dormir, mais votre système nerveux aura atteint un état d'être que nous appelons transcendance.

Le concept

Le concept mental à garder en tête :

- Tout est simple
- Tout est parfait

Position des mains

Déposez les jointures de votre main gauche dans votre main droite qui est ouverte. Touchez le bout de vos deux pouces.

Expression vocale

L'expression vocale est: « Perfection », inspirée ici par le kanji ZEN 前 .

Mantra sanskrit : Om arapacana dhi

Point de focalisation

Focalisez sur toute la région supérieure de votre tête.

Visualisation mentale

Maintenant que tout est blanc, libérez-vous lentement de toute visualisation.

Conclusion

Le pouvoir intérieur n'est pas simplement une question de puissance égoïste. Il s'agit d'un véritable pas vers l'avant dans votre développement personnel. Il devrait être utilisé uniquement dans le but de vous améliorer vous-même dans tout ce que vous faites. Prenez un peu de temps, chaque jour, pour pratiquer cette fantastique technique et votre entière expérience en tant qu'être humain en sera améliorée. Ne craignez pas de vous confronter à vous-même et de changer votre attitude. Maintenant que vous avez expérimenté chacune des étapes de cette technique, apprenez-les une à une, tentez d'appliquer chaque étape l'une après l'autre, chacune pour quelques minutes. Si vous souhaitez développer un aspect précis de la technique, consacrez-y simplement un peu plus de temps qu'aux autres. Gardez à l'esprit cependant que chaque étape est liée à la précédente. Il est donc important pour que chacune des techniques fonctionne de les pratiquer toutes, ne serait-ce qu'un peu.

Bonne chance avec vos entraînements. Si vous avez des questions, n'hésitez pas à consulter http://www.kujiin.com et à contacter un enseignant certifié.

Maha Vajra

Kuji-In pour tous:

Méthode spirituelle ancienne adaptée à notre monde moderne

Publications F.Lepine

© François Lépine, 2006

ISBN: 978-1-926659-09-1