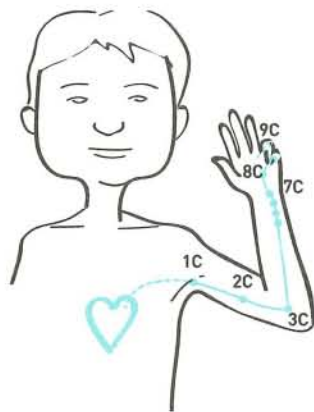


Un trésor inestimable nous vient des temps anciens, un message codé incarné dans les noms des points du méridien du cœur. Une histoire de la vie racontée en neuf points, une trajectoire en trois dimensions qui unit la chaîne physiologique de nos organes avec notre parcours émotionnel et le tracé du cardiogramme de notre destin.

Les premiers maîtres de la médecine chinoise considéraient le méridien du cœur comme un manuel susceptible de nous aider à réaliser notre destin et ils en ont fait un récit par les noms qu'ils ont attribués à chacun de ses points. Le méridien du cœur est une ode

qui, si vous savez l'interpréter, vous accompagnera pour que vous trouviez le sens de votre venue au monde, que vous remplissiez le rôle qui vous est dévolu, qui vous permettra d'ouvrir la « Porte de l'esprit » pour communiquer avec le monde supérieur.

La branche interne du méridien du cœur commence dans la poitrine. Elle part directement du cœur pour remonter en surface dans l'aisselle avant de redescendre le long de la face interne du bras, du côté du coude, jusqu'au bout du petit doigt.



Le point C1, qui se trouve au creux de l'aisselle, s'appelle Ji Quan, « Ultime Printemps ». Dans la tradition chinoise, le printemps est la saison des possibilités infinies, de la renaissance de la nature, quand tout devient possible. Cette ouverture des possibilités infinies résonne avec la fête de Pâques dans notre culture, quand « le miracle » se trouve à nos portes après une longue hibernation, le miracle de la naissance, le miracle du fleurissement de la nature et la promesse d'une récolte abondante de fruits, le miracle de la libération incarné dans l'ouverture de la mer Rouge pour permettre aux Hébreux de fuir l'Égypte, comme le commémore la fête de Pessah dans la tradition juive. Nous venons au monde avec les possibilités infinies et tous nos rêves peuvent se réaliser. La vie n'a pas de limites ! Nous commençons l'aventure de notre vie, le chemin est long et rempli de hautes vagues et de creux profonds, à l'image du tracé de nos battements cardiaques, de ses pics et de ses descentes, dans un effort continu de grimper les montagnes russes de notre destin. On reconnaît ses possibilités infinies et on est prêt pour le changement, pour évoluer et pour cultiver, car c'est le sens de notre venue au monde.

Le point C2, sur la face interne des bras, à quatre travers de doigts au-dessus des plis du coude du côté du petit doigt, porte le nom de Qing Lin, « Âme pure », car pour avancer dans la vie nous avons besoin de nous purifier des anciennes émotions et des remords, de nous pardonner, de nous déculpabiliser afin de commencer un nouveau départ, allégés, libérés de l'inutile et des bagages du passé.

Nous avons aussi besoin de trouver un espace privilégié, un jardin secret, où nous pouvons nous réfugier et prendre du temps pour nettoyer notre âme, nous « laver » des expériences négatives, comme une douche purifiante, un bain dans une fontaine de Jouvence qui nous rend prêts à réaliser les possibilités de la vie. C'est la signification du nom du point C3, Shao Hai, ou « Petite Mer » - la mer de la vie et de l'esprit. Ce point se trouve au bout

du pli du coude, vers le poignet. Pour avancer dans la vie et nous sentir heureux, nous n'avons pas besoin de grand-chose, nous pouvons nous contenter de ce que nous avons et de ce que nous sommes. Nous avons seulement besoin de nous isoler pour réfléchir sur nous, notre vie, notre rôle dans cette vie.

Une légende ancienne raconte le pèlerinage d'un vieux sage au mont Kailash, une épreuve suprême dans la tradition tibétaine, car la pente de cette montagne sacrée est particulièrement rude et les pèlerins mettent leur vie en danger à chaque instant. C'est une longue marche qui prend plusieurs jours sans pouvoir ni s'arrêter, ni se reposer. Nous pouvons donc imaginer combien cette épreuve, difficile pour un jeune homme en bonne santé, pouvait s'avérer particulièrement risquée pour notre vieux sage. Pourtant, le vieil homme avait pu accomplir son pèlerinage. À son retour, ses nombreux élèves l'attendaient avec impatience, inquiets pour leur maître. Ils lui ont alors demandé comment il avait pu faire ce pèlerinage si difficile. Et le vieux sage leur a répondu : « Ce n'était pas difficile : je n'avais qu'à mettre un pied devant l'autre. »

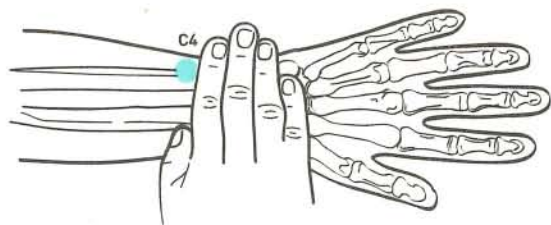
Assurer une longue marche tout en admirant le chemin de la Vie est le sens du point C4, Ling Dao, ou « chemin de l'Âme », qui se trouve à trois travers de doigt au-dessus du pli du poignet, du côté du petit doigt. Il nous faut comprendre notre chemin, notre mission et notre destin, connaître notre passé et découvrir le sens de notre vie, trouver l'accès à la route qui nous conduit à nous-même. Parfois, nous nous perdons, nous ne trouvons pas la sortie du labyrinthe des événements et des rencontres. Comme le fil d'Ariane, le méridien du cœur nous aide à nous retrouver. Le point du « chemin de l'Âme » assiste l'adolescent dans sa quête du sens de sa vie, dans la recherche du métier qu'il pourra choisir, du rôle qu'il pourra remplir dans ce monde. Mais nous sommes tous parfois des adolescents qui cherchons, à certains moments de notre existence, le sens de notre vie.

Le point C5, Tong Li, ou « Pénétration de l'Intérieur », se trouve à deux travers de doigt au-dessus du pli du poignet, du côté du petit doigt. Il symbolise la pénétration dans les profondeurs de notre âme qui ne peut se réaliser qu'en affrontant les difficultés de la vie. C'est face aux obstacles que nous mobilisons toutes nos forces et révélons notre plein potentiel. Il faut savoir abattre les obstacles qui nous empêchent d'avancer. Car nous avons tous une certaine distance à parcourir et il nous faut dépasser ce qui vise à arrêter notre progression. « Je suis excité par ma vie, je connais ma destination et je suis prêt à me mettre en route. Il y aura des difficultés sur mon chemin, parce que ces défis vont me fortifier. »

Le point C6, Yin Xi, ou « Clé de l'Obscur », se trouve à un travers de doigt au-dessus du pli du poignet, du côté du petit doigt. C'est le point des crises : dépression, souffrance, obstacles. Il permet de stopper crise cardiaque ou crise émotionnelle, crise de panique et de désespoir. Quand on s'engage sur un chemin spirituel, les nuits sombres de l'âme réveillent les souvenirs du passé, des pensées nous hantent qui, si nous savons les comprendre, pourront nous aider à démêler tout ce qui nous perturbe et que nous essayons de cacher. La « Clé de l'Obscur » est le point des situations urgentes, qui nous aide à nous débarrasser des choses enfouies qui remontent à la surface, à trouver protection et sécurité malgré les défis, à découvrir un havre de paix au milieu de la tempête. Elle nous donne la volonté de supporter la douleur insupportable. Les émotions nous rendent vulnérables, mais nous pouvons les accepter et offrir notre compassion à nos émotions profondes. Nous nous libérons ainsi des traumatismes du passé, des accusations, des fautes, des blessures. Bonnes et mauvaises émotions viennent défier notre stabilité, nous n'avons pas encore atteint un niveau d'évolution suffisant pour les combattre, mais nous devenons de jour en jour plus forts en mobilisant tout notre potentiel.

Et maintenant que nous avons accepté les défis de la vie, que nous nous sommes allégés des bagages inutiles du passé, que nous

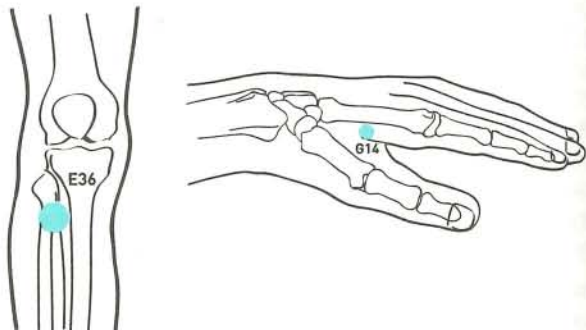
En cas des difficultés face à un changement de vie



Masser sur les deux poignets les points « chemin de l'Âme » (C4, sur le méridien du cœur, à quatre travers de doigt au-dessous du pli des poignets, du côté du petit doigt).

Pour soulager les douleurs et stimuler les défenses immunitaires

Masser ces deux paires des points symétriques : les points « Trois Distances » (E36, sur le méridien de l'estomac, à trois cuns (à quatre travers de doigt) au-dessous du bord inférieur du genou et à un travers de doigt à l'extérieur du tibia) et les points « Deux Vallées » (G14, sur le méridien du gros intestin, entre le pouce et l'index).



avons trouvé le sens de notre existence et révélé nos forces face aux obstacles, nous sommes près de franchir la « Porte de l'esprit », Shen Men, qui est le nom du point C7, au bout du pli du poignet du côté du petit doigt. C'est le point source du méridien du cœur, son point le plus important.

Après avoir traversé les épreuves qui renforcent l'esprit, nous pouvons enfin communiquer avec le monde supérieur, entrer en conversation avec Dieu ou nous sentir reliés à une dimension « sacrée » du monde et réaliser que toutes nos difficultés étaient nécessaires pour notre propre évolution, que l'amour fait bouger le monde, nous fait progresser pour atteindre les possibilités infinies de notre destin. L'amour est intimement lié au cœur, c'est sa vertu. À travers le cœur, il déploie les possibilités infinies de notre organisme, de notre âme et de notre conscience. Au nom de l'amour, nous révélons nos forces insoupçonnables, nous multiplions infiniment nos capacités. Au nom de l'amour, nous pouvons accomplir des actes héroïques, surmonter tous les obstacles, développer nos capacités extraordinaires de guérison, avancer, créer des œuvres d'art, accomplir des miracles. L'amour accroît notre perception du monde, la sensibilité de nos sens, amplifie la palette des couleurs et des sons, enrichit la saveur de la vie. Il ouvre les voies physiologiques complémentaires, les voies du second souffle, les forces créatives qui multiplient notre potentiel. Lorsque nous passons la Porte de l'esprit, nous découvrons le sens non de notre vocation mais de notre incarnation. Nous comprenons ce qui accompagne notre existence.

Une fois cette porte franchie, nous pouvons vivre n'importe où dans le monde. C'est là le sens du point C8, Shao Fu, ou « Dernière Résidence », qui se trouve entre le petit doigt et l'annulaire. À un haut niveau d'évolution personnelle, l'univers devient notre demeure. Notre maison est partout où nous allons. Nous sommes pareils à l'escargot qui porte sa maison sur son dos. Où que nous allions, notre demeure est avec nous, car elle est ce que nous

sommes, avec notre tâche à accomplir et notre capacité à nous rendre utiles. Nous « faisons le ménage » de notre maison en réalisant comment chacune de nos relations nous a aidés, même les plus difficiles, car toutes nous ont permis de rentrer des émotions que nous avons besoin d'expérimenter et d'exprimer.

C'est le moment d'évoluer, de cesser de nous voir en victime des événements. Telle est la signification du point C9, Shao Chong, ou « Architecte de la Vie », le dernier point du méridien du cœur, à la base de l'ongle du petit doigt. Nous sommes responsables de notre vie, nous avons compris le sens de notre venue au monde, cheminé à travers les obstacles et nous sommes désormais capables de construire notre vie. Pour cela, nous n'avons que deux options. Soit réagir en permanence aux innombrables perturbations qui viennent de l'extérieur, nous plier aux jugements des autres, aux exigences de notre entourage, aux rites de notre société – une réactivité qui nous fait perdre notre chemin, le sens de notre vie. Soit construire notre vie indépendamment des actes et influences de notre environnement, suivre le tracé de notre évolution et marcher vers notre destin. Avec un tel but, nous pouvons changer notre fonctionnement, nous dépasser, comme une mouche qui se prépare à devenir un être humain. Et repartir pour renaître, tel l'enfant qui croit qu'il peut être tout.

Les indications des neuf points du méridien du cœur sont multiples et concernent à la fois les symptômes physiques (affections du cœur et les vaisseaux, des organes des sens, mais aussi les douleurs sur le trajet du méridien, de l'aisselle jusqu'au petit doigt) et ces malaises émotionnels que les anciens appelaient « peines du cœur », les incertitudes existentielles, la perception des événements, les difficultés à trouver sa place dans le monde et à comprendre le sens de la vie.

Les points du méridien du cœur peuvent nous aider à réfléchir à notre propre parcours de vie. Les neuf points du méridien du cœur sont comme les neuf étapes d'un sentier initiatique dans

l'ascension sur la mont de notre culture. À partir du premier point, le point-ouverture qui ouvre la symphonie de la vie avec une promesse ultime des possibilités infinies incarnées dans notre destin, à travers le point « chemin de l'âme » qui comme une boussole nous aide à trouver notre propre route vers la réalisation de notre rôle dans le monde, nous pénétrons dans les profondeurs de nous-même au point « Porte de l'esprit » pour enfin réaliser le sens de notre existence et enfin devenir les maîtres de notre destin, capables de construire notre vie selon notre vision du monde et de répandre nos connaissances afin d'aider les autres dans le point final « Architecte de la Vie ».

En plus d'action physiologique stimulant tout le fonctionnement du système cardiovasculaire, les neuf points du méridien du cœur, comme une constellation d'étoiles, nous montrent le chemin vers la compréhension de soi-même et de notre rôle dans le monde. Comme un « bouton » qui ouvre le portail vers le monde intérieur, chacun de ces points nous permet d'accéder à la compréhension du mystère de notre corps et âme, exactement comme une touche de clavier d'ordinateur qui ouvre l'accès au programme de notre vie.

Ce que vous pouvez faire vous-même

Ces conseils ne remplacent en aucun cas l'aide d'un médecin, mais peuvent venir en complément d'un traitement pour soulager les symptômes.

En cas de traumatisme émotionnel (« le cœur brisé »)

Masser ces deux paires de points symétriques sur les deux poignets : les points « Barrière Interne » (MC6, sur le méridien du péricarde, à deux travers de doigt au-dessous du pli du poignet, sur la face interne des bras), et les points « Porte de l'esprit » (C7, sur le méridien du cœur, au bout du pli du poignet, du côté du petit doigt).

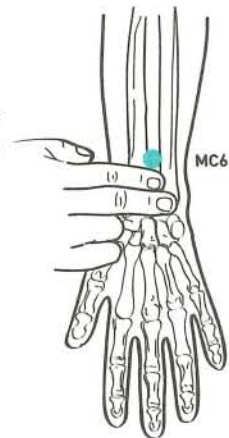


En cas de la douleur dans la zone du cœur

Masser ces trois paires de points symétriques sur les deux poignets : les points « Barrière Interne » (MC6, sur le méridien du péricarde), les points « Porte de l'esprit » (C7, sur le méridien du cœur) et les points « Architecte de la Vie » (C9, sur méridien du cœur, à la base de l'ongle du petit doigt).

En cas d'hypertension artérielle

Masser sur les deux poignets les points « Barrière Interne » (MC6, sur le méridien du péricarde).



En cas de malaise

Masser le point « Milieu de l'Homme » (VG26, sur le Vaisseau Gouverneur, qui se trouve sous le nez) et les deux points « Architecte de la Vie » (C9, sur le méridien du cœur) qui se trouvent à la base de l'ongle du petit doigt du côté du coude.

