

Irini Rockwell

Les cinq énergies de sagesse



Une approche
bouddhiste
pour explorer
votre personnalité

Le jour

Table des matières



PREMIÈRE PARTIE. Les cinq énergies de sagesse

1. Découvrir l'énergie	11
2. Où donc se trouve l'énergie ?	23
3. Notre baromètre psychophysique	31
4. Vajra : la clarté	47
5. Ratna : l'enrichissement	61
6. Padma : la passion	69
7. Karma : l'activité	81
8. Bouddha : la spaciosité	91

DEUXIÈME PARTIE. Le mandala : la matrice énergétique

9. Notre combinaison de couleurs	101
10. La dynamique des relations	115
11. Vivre dans le mandala	129

TROISIÈME PARTIE. Éveiller l'intelligence intuitive et émotionnelle

12. S'exercer à vivre dans l'instant présent.	151
13. Accueillir qui nous sommes.	163
14. Devenir sensitif	181
15. La créativité: l'expression de la plénitude de l'être	191

QUATRIÈME PARTIE. Les cinq styles de rapports avec les autres

16. Incorporer l'énergie et créer notre monde.	199
17. Voir à leur façon, les voir	209
18. Savoir comment agir	217
19. Se laisser porter par l'énergie	229

Annexes

A. Les cinq énergies de sagesse en un coup d'œil	235
B. Programmes Maitrī	247
C. Lieux où pratiquer la méditation et Maitrī.	253
D. Bibliographie.	257
Remerciements	259
Index	263

Première partie
Les cinq énergies de sagesse



1

Découvrir l'énergie



Un jour de l'été 1976, je me trouvais chez une amie à Boulder, au Colorado, ville où nous étions toutes deux professeures adjointes à l'université Naropa, qui se concentre sur la formation liée aux arts, au bouddhisme et à la psychothérapie contemplative. Le fondateur de l'université Naropa, le maître tibétain de la méditation Chögyam Trungpa, avait écrit un livre intitulé *Au-delà du matérialisme spirituel*¹, que j'étais en train de lire. Le passage suivant retint mon attention :

« Dans la tradition tantrique, l'énergie est classée en cinq qualités de base, ou familles de bouddha : vajra, ratna, padma, karma et bouddha. Une émotion est associée à chaque famille de bouddha, qui est transmutée en une "sagesse" particulière, ou un aspect de la condition éveillée de l'esprit. Des couleurs, des éléments, des paysages, des directions, des saisons, tous les aspects du monde phénoménal sont aussi associés aux familles de bouddha. »

1. *Cutting Through Spiritual Materialism.*



La lecture de ces mots m'a aidée à me mettre au diapason de mon univers. Cela a confirmé de nombreux sentiments et expériences que j'avais vécus dans ma vie. Même si je n'avais pas encore commencé à pratiquer la méditation assise et que je ne connaissais à peu près rien des traditions contemplatives, je connaissais instinctivement les énergies dont parlait Chögyam Trungpa.

Ce lien qui s'est établi sur-le-champ reposait sur mon passé dans la danse, la chorégraphie et l'enseignement. J'étais passionnée par l'examen des qualités dynamiques du mouvement expressif. Par exemple, j'avais créé une chorégraphie à propos des animaux qui s'intitulait *In Wildness (Dans la nature sauvage)*, qui explorait la façon dont un chien de prairie bouge par rapport aux mouvements du cerf, et le contraste entre l'énergie d'une volée d'oiseaux et celle d'un lion s'approchant pour tuer. Dans d'autres danses, j'explorais les émotions humaines (la chaleur de l'amour, la force de la colère, la rigidité de la fierté, l'étincelle de la joie).

Ce jour-là, la lecture des mots de Chögyam Trungpa a transformé ma vie. Cela m'a menée à une tradition contemplative et à la compréhension de l'énergie fondamentale reconnaissant l'équilibre intrinsèque et la richesse de ma discipline artistique (et de ma vie), tout en me permettant de m'engager sur la voie de la méditation. Au cours des années suivantes, les cinq familles de bouddha ont été de plus en plus présentes dans mon travail en danse. Et la conscience de cette énergie a commencé à colorer ma perspective dans d'autres aspects de ma vie, particulièrement mes relations avec les gens. Pourquoi un homme piquait-il ma curiosité intellectuelle, alors qu'un autre suscitait mon désir physique ? Pourquoi me sentais-je à l'aise avec une personne, mais anxieuse avec une autre ? Pourquoi me sentais-je puissante dans une situation, mais inhibée et frustrée dans une autre ? Quel était le lien énergétique entre moi, ces gens et ces situations ?

Sept ans plus tard, j'étais en mesure de commencer à travailler à la pratique associée aux cinq énergies : prendre des postures dans des environnements colorés afin d'en rehausser les qualités.

(Voir l'annexe B, « Programmes Maitrī ».) À cette époque, j'ai mis sur pied un programme de trois mois, au cours duquel les gens mettaient ces notions en pratique à un niveau approfondi. Entre-temps, j'étais devenue directrice du premier cycle en danse et en dansothérapie à l'université Naropa. Je constatais que les étudiants, lorsqu'ils commençaient à pratiquer la méditation, devenaient très conscients à l'égard de leur travail de création. Il m'était venu à l'esprit que d'entendre le message « sois qui tu es », que j'avais fait mien après avoir travaillé sur les cinq énergies de sagesse, pouvait également leur être utile. J'ai donc introduit peu à peu les énergies dans le cursus de la danse.

Quand je me suis rendu compte que j'étais devenue plus intéressée par mes étudiants en tant que personnes plutôt qu'en tant qu'artistes, je suis allée me décrocher un diplôme en psychothérapie contemplative et j'ai travaillé comme thérapeute. Au fil de l'évolution de mon travail avec les cinq énergies, je me suis intéressée davantage à la dynamique de groupe et je me suis orientée vers le développement organisationnel et l'éducation. Aujourd'hui, je travaille en formation, consultation, animation et encadrement avec ces cinq énergies auprès de professionnels de la santé, de chefs d'entreprise, d'enseignants, d'artistes et de particuliers. Pour rédiger ce livre, j'ai puisé dans les enseignements de Chögyam Trungpa Rinpoché, dans ma propre expérience et dans mes connaissances, comme en témoignent les exemples, les images et les exercices.

Les cinq énergies de sagesse

Les cinq énergies de sagesse imprègnent notre être, nos interactions avec les autres, et tous les aspects du monde phénoménal. Elles se manifestent dans les postures, les tons affectifs et les types de personnalités, ainsi que dans les paysages, les saisons et les environnements. Chaque énergie s'exprime dans certains traits de personnalité que nous classons habituellement comme



dysfonctionnels ou névrotiques, et dans d'autres que nous considérons comme constructifs ou sages. Tant les émotions pénibles que les émotions agréables proviennent de cette matrice d'énergie.

Les énergies sont facilement reconnaissables à leur couleur qui renferme l'essence de leurs qualités. Comme la lumière, l'énergie rayonne. L'énergie ressemble à une lumière colorée. Les descriptions suivantes des cinq familles d'énergie précisent leurs couleurs et leurs aspects de sagesse et de confusion :

- La *famille vajra* émet une énergie bleue, tel un miroir clair comme le cristal. L'énergie vajra reflète ce qu'elle voit sans parti pris ; c'est son aspect sage. Elle comporte aussi un côté arrogant qui peut aller jusqu'à la colère, chaude ou froide ; c'est son aspect confus.
- De la *famille ratna* émane une riche énergie dorée issue de la terre, qui englobe tout. L'aspect sage de l'énergie ratna est la richesse, la sérénité et la satisfaction. Mais elle peut aussi se transformer en une territorialité cupide et en une fierté exacerbée, qui sont ses aspects névrotiques.
- La *famille padma* brille de la vitalité d'une énergie rouge. La passion de l'énergie padma est, au mieux, la sagesse compatissante. Dans son pire aspect névrotique, elle se manifeste sous forme de cupidité. Dans son aspect sage, elle est en harmonie avec ce qui se passe et elle discerne l'expérience sans parti pris. Mais, dans son aspect névrotique, ce peut être une propension obsessionnelle pour le plaisir.
- La *famille karma* émet une énergie verte, vive comme le vent. L'énergie karma favorise l'accomplissement au profit des autres ; c'est son aspect sage. Elle peut aussi être avide de pouvoir, manipulatrice, compétitive et envieuse ; c'est son aspect confus.
- La *famille bouddha* brille d'une énergie blanche, vaste et apaisante. L'énergie bouddha est un espace englobant, paisible ; c'est son aspect sage. Elle peut aussi être solidement immo-

bile et comporter la densité liée au fait d'ignorer ou de nier ; c'est son aspect confus.

Dans le travail sur les cinq énergies, on désigne souvent les gens comme s'ils étaient d'un type ou d'un autre. Ainsi, je parlerai de « personnes vajra » et de « personnes padma ». Cependant, même si certaines personnes présentent des signes évidents d'une certaine famille d'énergie, il serait probablement plus exact de dire que Rebecca fait montre de beaucoup d'énergie vajra, plutôt que de dire qu'elle est une personne vajra. Bien que le comportement d'une personne puisse témoigner clairement d'une énergie particulière, les autres énergies entrent aussi en jeu. Il faut une certaine sensibilisation, du temps et de la pratique pour vraiment comprendre la gamme complète des énergies qui agissent en nous. Nous sommes très colorés.

Comme dans tout bon roman, les gens et les situations cités dans ce livre sont fictifs. Leur histoire est fondée sur ce que j'ai observé, mais dans certains cas je l'ai simplifiée pour faire valoir un point de vue.

Les origines : une pratique destinée aux Occidentaux

Au début des années 1970, Chögyam Trungpa Rinpoché a présenté une façon d'aborder les cinq énergies, traditionnellement connues sous le nom de « familles de bouddha », ce qui les a rendues accessibles aux non-bouddhistes. Son grand ami et collègue spirituel, le maître zen Shunryo Suzuki Roshi, a eu un rôle à jouer. Tous deux avaient constaté que certaines personnes, particulièrement celles qui souffraient d'une perturbation ou d'une confusion émotive, trouvaient difficile de pratiquer la méditation assise bouddhiste traditionnelle. Ils ont donc envisagé de fonder une collectivité où ces gens pourraient vivre ensemble et s'adonner à la pratique. À la pratique de quoi ? Malheureusement, Suzuki Roshi est décédé avant que cette discussion puisse porter ses fruits.



Peu après, Trungpa Rinpoché s'est rendu à une réception donnée par quelqu'un dans sa chambre d'hôtel. Une personne chantait et dansait, essayant de faire participer les autres. À mesure que l'énergie s'intensifiait, Rinpoché a commencé à se sentir trop à l'étroit dans la pièce. Il s'est rendu compte, tout à coup, que lui et les autres se trouvaient dans une boîte – quatre murs, un plafond, un plancher –, et que cette boîte se colorait d'une énergie particulière. Cela lui rappela une pratique de retraite bouddhiste tibétaine, où l'on se servait d'une petite pièce enténébrée.

Après cette soirée, Rinpoché se mit à dessiner des diagrammes de pièces. Finalement, il en dessina cinq, chacune possédant sa propre couleur et une fenêtre à la forme particulière. Dans chaque pièce, l'étudiant prendrait une posture précise. La combinaison de l'espace, de la couleur et de la posture évoquait et intensifiait un des cinq modèles d'énergie de base. Le fait de prendre une posture précise dans une pièce précise permettrait à l'étudiant de gérer cette névrose particulière et de trouver la sagesse et l'équilibre inhérents à cette énergie.

C'est ainsi que la pratique *Maitrī* – conscience de l'espace (*Maitrī Space Awareness™*) – a vu le jour. Le terme *Maitrī*, en sanskrit, signifie «ouverture et bienveillance». L'espace désigne l'ensemble de l'environnement, pas seulement dans la pièce, mais aussi dans le monde au sens large. L'espace constitue la totalité de l'expérience. Il englobe tout notre univers personnel: ce que nous pensons, voyons, ressentons, entendons et touchons. La conscience est l'attention que nous portons à ce qui se produit dans cet espace.

Trungpa Rinpoché a eu le génie d'exposer des enseignements tantriques ésotériques accessibles à tous. Grâce à la pratique *Maitrī*, conscience de l'espace, n'importe qui peut ressentir et transformer les énergies des cinq familles de bouddha. Alors, même si cette pratique est une discipline contemplative, elle n'est pas présentée sous la forme bouddhiste traditionnelle. (Pour plus d'information, voir l'annexe B: «Programmes *Maitrī*»; et l'annexe C: «Lieux où pratiquer la méditation et *Maitrī*.»)

Les niveaux de compréhension

Lorsque nous commençons à prendre conscience des énergies, nous constatons la correspondance entre au moins une des cinq familles et nos schèmes de comportement, nos émotions, notre intellect et notre tempérament. Cette conscience peut devenir le fondement sur lequel reposera le développement d'une méthode de travail pratique avec soi-même, les autres et le monde phénoménal. Ce n'est pas que nous filtrons chaque minute de notre journée par la perspective des cinq couleurs, mais nous nous rendons compte que certaines situations deviennent plus claires et gérables uniquement lorsque nous nous relient à leur dynamique énergétique.

Mes enfants, Julian et Chandra, ont été éduqués d'après les cinq énergies de sagesse et ils comprennent mieux certains aspects de leur vie : leur propre style, leurs relations avec les autres, les endroits où ils se sentent bien. Ils parlent des énergies à leurs amis, à leurs professeurs et à leurs collègues. Ils aiment observer le style des gens dans les films et dans les livres. Ils sont en harmonie avec les environnements et savent comment y réagir. Chandra, plus terrienne, plus ratna, aime vivre à la campagne et prendre soin des animaux. Quant à Julian, il est prompt et aime s'amuser ; c'est un être padma-karma qui adore la ville. Les drames que lui a fait vivre sa passion padma, au fil des ans, nous ont poussés à avoir de nombreuses conversations sur les schèmes énergétiques des relations.

L'importance d'acquérir un sentiment d'amour et de bienveillance (Maitrī) à notre propre égard joue un grand rôle dans le travail avec les cinq énergies de sagesse. Le fait que nous voulions tous aimer et être aimés est une vérité universelle. Mais il est une chose que nous oublions souvent lorsque nous recherchons désespérément l'amour des autres ou que nous aimons sans réserve : ce dont nous avons le plus besoin, c'est de nous aimer nous-mêmes. Ce n'est que lorsque nous nous aimons nous-mêmes que nous pouvons aimer les autres ; c'est en nous aimant nous-mêmes que



nous devenons aimables. Peu importe le nombre de fois que nous entendons ce message ou de qui nous le tenons, il est très facile à oublier.

S'aimer soi-même, c'est accepter, se détendre, s'ouvrir et ressentir la chaleur. Au moment même où j'écris ces mots, je sens la tension dans mon corps qui s'estompe; je me sens plus douce envers moi-même. Et, comme je m'ouvre à moi-même, je me sens plus douce envers les autres. L'espace créé par la décontraction de mon corps me permet de m'ouvrir aux perceptions de mes sens. En regardant par la fenêtre, je constate qu'il fait très beau; j'ai failli ne pas m'en rendre compte. La bienveillance envers moi-même est apaisante. Je respire plus profondément et plus facilement. Je ne me bats plus contre moi-même ou contre ce qui m'entoure. Je suis réconfortée par la réceptivité de mon propre cœur. Et cette nourriture provient de l'intérieur. C'est Maitrī.

Travailler avec Maitrī dans le contexte des cinq énergies est une façon de se mettre au diapason de la qualité énergétique de la vie. Lorsque nous vivons de l'amour et de la bienveillance, nous nous permettons de ressentir les énergies sans retenue; nous avons un potentiel d'équilibre brillant. Avec Maitrī, nous constatons que nous-mêmes et le monde sommes fondamentalement bons. Maitrī nous permet d'être d'amis avec nous-mêmes et avec notre monde.

Le travail avec les cinq énergies repose sur la prémisse que nous sommes des êtres bons, équilibrés et intelligents. Lorsque nous éprouvons un sentiment de bien-être, nous savons que, même si parfois nous nous sentons très mal dans notre peau, notre équilibre est intrinsèque, fondamental. Nous découvrons que nous acceptons davantage qui nous sommes et nous nous engageons véritablement dans tous les aspects de nos vies. La bienveillance inconditionnelle de Maitrī est la clé de l'aspect le plus puissant du travail avec les cinq énergies: la transformation de la névrose en sagesse.

En tant que grande voyageuse, je m'étonne toujours du fait que là-haut, au-dessus des nuages, le soleil ne cesse jamais de briller, 24 heures sur 24. Nous l'oublions trop souvent, pour ne voir

que les nuages, et nous nous convainquons qu'ils sont réels. Nous rendons les nuages concrets et nous nous identifions à eux. Cependant, avec Mairī, nous commençons à considérer les nuages comme transparents et illusoire. En fait, nous pouvons voler à travers eux, même si le vol peut parfois nous secouer un peu. Lorsque nous nous identifions au soleil, nous touchons à notre équilibre intrinsèque qui se caractérise par l'ouverture, la clarté et la compassion.

Connaître les cinq énergies n'est que le début. Pour vivre leur puissance de transformation, il faut nous mettre à leur diapason chaque jour, en affinant notre sensibilité et notre compréhension. L'expérience de première main est plus éloquente que les mots. Alors, n'hésitez pas à entrer dans la danse. Ce livre nécessite votre participation et votre engagement. Travailler avec les cinq énergies de sagesse n'est pas théorique, mais expérientiel. Les approches proposées ici visent à guider l'expérience pour que vous puissiez en tirer parti, tout en l'élucidant. Elles comprennent trois étapes : l'apprentissage, la contemplation et l'incorporation. À l'étape de l'apprentissage, les cinq énergies et les idées qui les entourent demeurent quelque peu conceptuelles. À l'étape de la contemplation, on commence à ressentir des affinités avec les énergies et on les utilise spontanément comme points de référence. Et, à l'étape de l'assimilation, elles sont intégrées tant psychologiquement que physiquement, et il n'y a plus de scission entre ce que l'on comprend intellectuellement et la façon dont on vit.

Les prémisses de base

Ce que nous allons explorer dans ce livre repose sur les connaissances fondamentales suivantes :

- L'énergie est le dynamisme de base de notre existence : la qualité, la texture, l'ambiance et le ton de ce qui est animé et inanimé.



- Se familiariser avec les cinq énergies qui influent sur tous les aspects de notre existence ouvre la porte à un niveau subtil de l'être.
- L'énergie est une expérience, et non quelque chose que nous pouvons conceptualiser.
- Par nos pensées et nos émotions, nous faisons l'expérience de l'énergie de notre monde intérieur ; par la perception de nos sens (la vue, l'ouïe, l'odorat, le goût et le toucher), nous faisons l'expérience du monde extérieur.
- L'énergie est neutre ; notre attitude à son égard est ce qui détermine si nous sommes ouverts (équilibrés) ou fermés (confus).
- Les émotions, dans leurs aspects équilibrés ou confus, constituent une démonstration vivante de l'énergie.
- Nous avons tous certains styles énergétiques qui s'intensifient lorsque des événements de la vie les déclenchent.
- Lorsque notre énergie s'intensifie de façon négative, c'est le moment idéal pour y travailler, car c'est à ce moment que nous ressentons cette énergie avec le plus de vivacité.
- Lorsque notre énergie est bloquée pendant un certain temps, nous subissons un déséquilibre dans notre être psychosocial, ce qui conduit à la maladie mentale ou physique.
- C'est en travaillant directement avec l'énergie que l'on parvient à recouvrer le bien-être énergétique.
- Une attitude de bienveillance inconditionnelle, Maitrī, à l'égard de tout ce qui surgit dans notre être est le catalyseur qui permet d'inverser l'énergie.
- L'énergie de la sagesse (l'indissociabilité de la confusion et de l'équilibre) est spacieuse et brillante.
- Lorsque nous manifestons notre sagesse, nous nous harmonisons avec l'ensemble des cinq énergies et nous sommes portés par l'énergie du moment.
- Lorsque nous sommes en harmonie avec les cinq énergies, nous faisons l'expérience d'un lien avec toute personne et toute chose dans une matrice d'énergie, le mandala.

- Lorsque nous savons comment travailler avec la réalité énergétique, nous pouvons appliquer notre compréhension de façon créative n'importe où, n'importe quand, peu importe ce que nous faisons.

En vous présentant les cinq énergies de sagesse, j'espère vous initier à une façon de travailler sur vous-même qui pourra transformer profondément votre vie. Les cinq énergies de sagesse sont en fait une invitation à danser votre propre danse, à chanter votre propre chanson, et tout cela dans l'espace vibrant du mandala, la sphère énergétique. La connaissance de ces cinq énergies vous incite à créer votre propre monde et à travailler avec les gens en faisant preuve de compassion. Et, surtout, c'est une invitation à vous laisser porter par l'énergie du moment et à célébrer sa brillante. J'espère que cela vous incitera à découvrir par vous-même la richesse d'une vie dans un monde multicolore. Ce livre est comme un doigt pointé vers un arc-en-ciel ; les énergies sont l'arc-en-ciel lui-même.

Exercices : conscientisation

Cet exercice est destiné à vous emmener dans le monde de l'énergie. C'est en faisant cet exercice à un moment où vous pouvez être très attentif à ce qui se passe autour de vous que vous en tirez le meilleur parti.

Lorsque vous êtes en compagnie d'un groupe de personnes que vous connaissez bien (famille, amis, collègues), assoyez-vous calmement et, sans regarder personne, essayez de discerner les différentes énergies de chacun. De quelles couleurs sont-elles ? Quelle est leur texture ? Pendant que vous faites cet exercice, vous ressentirez que des perceptions autres que la vue entreront en jeu pour vous donner des indices. Ces autres perceptions pourraient vous en dire davantage sur vos proches que si vous les regardiez directement. Puis, essayez de faire la même chose avec une



personne avec qui vous vivez un bouleversement affectif. Faites abstraction de ce qui se passe entre vous et essayez de percevoir vos schèmes d'énergie et ceux de l'autre personne.

Vous pouvez aussi tenter de sentir l'énergie dans des environnements différents. Parcourez les différentes pièces de votre maison et sentez l'énergie. En quoi l'énergie de la cuisine diffère-t-elle de celle du salon ? de votre chambre ? En quoi l'énergie est-elle différente dans un aéroport et dans un magasin de bonbons ? à une réception ? dans une école ? Comment réagissez-vous ? Vous éloignez-vous de certaines situations et gravitez-vous autour de certaines autres ? Pouvez-vous faire de l'environnement votre partenaire et danser avec lui ?

Si vous étiez un aliment, que seriez-vous ? Décrivez-vous. Quel autre aliment préféreriez-vous ? Par exemple, si vous étiez une pomme de terre, aimeriez-vous vous lier d'amitié avec un hot-dog ? un artichaut ? une prune ? Décrivez l'énergie de votre ami aliment. Qu'avez-vous à vous dire, tous les deux ? Pourriez-vous jouer ensemble, ou finiriez-vous par vous chamailler ? Vous pouvez également jouer à ce jeu avec les éléments, des fleurs, des paysages, des voitures, etc.

Où donc se trouve l'énergie ?



Un matin, j'écoutais de la musique classique à la radio. L'animateur, qui présentait la *Symphonie n° 5* de Beethoven, déplorait que tant de mots aient été dits pour tenter d'expliquer cette œuvre puissante. Il a fini par dire: « C'est tout simplement de l'énergie pure ! Du pur Beethoven ! » J'ai éclaté de rire, en constatant qu'il tentait essentiellement d'inciter les gens à aller au-delà de leurs concepts et de se relier directement au pouvoir de la musique. Oui !

Le monde que nous percevons, conceptualisons et croyons connaître n'est une réalité qu'en surface. Au-dessous se trouve un royaume magique, plus insaisissable, mais plus vivant. Toutes les traditions philosophiques, spirituelles et religieuses, toutes les formes d'art, aux quatre coins du monde et à travers les siècles de présence humaine, nous enseignent cette réalité profonde. Dans ce livre, nous désignons cette force puissante et étonnante sous le nom d'énergie. Évoluer dans le monde sans se relier à cette énergie est comme chercher l'amour dans des romans à l'eau de rose. On ne connaît pas vraiment l'amour avant d'être amoureux ; de même, on n'est pas vraiment dans le monde tant qu'on ne s'y engage pas sur le plan énergétique.

L'énergie est l'aspect vibrant de l'être : la qualité, la texture, l'ambiance et le ton de ce qui est animé et inanimé, visible et



invisible. C'est le dynamisme de base de notre existence. Elle imprègne notre monde interne, psychologique, ainsi que le monde externe, phénoménal. Elle existe dans ce que nous voyons, sentons, goûtons, touchons, entendons et ressentons. Les gens expriment leur énergie par des attitudes, des émotions, des décisions et des actions. De plus, nous exprimons l'énergie chacun à notre façon, par notre posture corporelle, nos expressions faciales, nos habitudes, notre choix de mots, notre ton de voix et notre débit.

L'énergie est la force de la vie, notre puissance naturelle ou notre robustesse. Elle réside dans notre respiration. Lorsque notre respiration change, nos émotions changent, nos mouvements changent et notre perception du monde change en conséquence. Lorsque notre énergie vitale est masquée par des émotions, des opinions et des concepts forts, notre perspective se rétrécit et notre force diminue. Lorsque nous sommes exempts de ces blocages, notre puissance est libre de s'étendre.

D'un moment à un autre, notre expérience est faite de sensations physiques, de sentiments, de pensées et de perceptions. Nous relierons cette profusion d'éléments en perpétuel mouvement pour créer ce que nous appelons « moi », « mon expérience » et « le monde ». Par exemple, lorsque nous mangeons une pomme, nous la voyons, nous la touchons, nous la goûtons, puis nous décidons si elle nous plaît ou non. Si nous regroupons tous ces éléments, il s'agit de « l'expérience de manger une pomme ». Lorsque nous ne sommes pas retenus par la forte conscience de soi qui provient de l'élaboration de scénarios ou de la transformation de nos expériences en identité, nous pouvons nous relier à notre énergie intérieure. Sans les filtres, la qualité énergétique de notre existence est plus fluide, fragmentée, illusoire et chatoyante. Sans la forte conscience de soi pour obstruer le flux, il est agréable de faire l'expérience de soi-même.

L'énergie est aussi une façon de comprendre le karma, la notion bouddhiste de la cause et des conséquences. La construction énergétique d'une situation produit (cause) une situation énergé-

tique correspondante (conséquence). Nos pensées, nos paroles et nos actes produisent des résultats inévitables. Le bouddhisme traditionnel considère que ces schèmes nous suivent tout au long de notre vie, ce qui crée notre karma, bon ou mauvais. Travailler sur nous-même, sur notre énergie, est la clé de la création d'un bon karma.

Les forces de la nature sont une énergie fondamentale à l'état brut. La terre est solide, ferme et fiable; elle constitue une bonne fondation et un sol nourricier. L'eau est fluide, changeante: elle peut être puissante et s'écouler, ou stagnante et réfléchir. Le feu est espiègle et intense, chimérique et passionné, impossible à saisir. L'air peut se manifester sous la forme d'une brise rafraîchissante et légère, qui semble harmonieuse, ou sous la forme d'un violent ouragan.

Il est plus difficile de faire l'expérience de l'énergie fondamentale dans une ville où nous nous préservons des éléments en créant des constructions, tout comme nous nous préservons de la réalité énergétique en élaborant des scénarios. Nous confinons la terre à des plantes en pot et à des jardins bien soignés; nous limitons l'eau aux lavabos, aux baignoires et aux cuvettes; nous limitons le feu aux foyers et aux fours; et nous limitons l'air aux ventilateurs, aux événements et aux climatiseurs. Il n'y a rien de mal à cela, bien que le fait de domestiquer les éléments tende à nous éloigner de leur magie.

Nous pouvons susciter l'énergie par l'expression créatrice. Par exemple, dans une pièce de danse-théâtre autobiographique, je suis passée par différents stades émotifs, en me concentrant non sur des événements précis de la vie, mais sur leur énergie affective. En frappant sur un sac de sport suspendu (un *punching-bag*) et en répétant «Peux, devrais, fais» jusqu'à ce que cela devienne un cri, j'ai suscité une énergie masculine. Puis, pendant que je courais sur la scène, les sentiments que je ressentais quant au décès de ma mère ont transformé en un cri l'énergie émotionnelle de la question: «Maman, pourquoi m'as-tu quittée en mourant?»



Nous pouvons aussi voir les gens comme des manifestations de différentes énergies. Imaginez un instant que de bons amis pénètrent dans votre salon. Au lieu de les voir comme les Julie ou Stéphane que vous « connaissez » si bien, effacez l'image familière que vous en avez et penchez-vous sur leurs qualités énergétiques. Observez la Julie pétillante et enjouée qui se déplace avec fluidité. Observez Stéphane qui se déplace lentement, avec un doux sourire conciliant, et qui ne perd jamais son calme. Tous deux expriment leur énergie particulière, leur qualité, leur ton et leur rythme, leur danse, leur chanson.

La plupart du temps, nous songeons au monde matériel comme à une matière solide, et pourtant il a aussi son aspect énergétique. Une table est une « table ». Nous remarquons rarement l'énergie qui en émane. Une table lisse et brillante ne dégage pas la même énergie qu'une vieille table. La grosse chose au milieu de la cour, qui a des racines, un tronc, des branches et des feuilles, nous l'appelons un « arbre ». Nous en savons un peu sur les tables et sur les arbres. Et pourtant, nommer les objets et les conceptualiser n'est pas comme d'en faire l'expérience à un niveau énergétique.

Dans de nouveaux environnements, nous aurons probablement conscience de la réalité de l'énergie, parce que nous avons moins de préjugés pour filtrer nos perceptions immédiates. La conscience est encore rehaussée si nous ne connaissons pas la langue, car nous serons moins distraits par les mots. Un jour où je voyageais en train dans les Alpes, nous traversions un long tunnel menant de la Suisse alémanique à la Suisse italienne. Même si, à l'époque, j'ignorais ce qui avait changé, j'ai ressenti vivement la différence, immédiatement en sortant du tunnel. Je savais de tout mon être que j'étais dans un espace d'énergie différent, une ambiance différente. L'air était plus chaud et plus doux, les couleurs étaient plus brillantes, et mon corps était détendu. La fraîcheur de mes perceptions sensorielles me mettait en lien avec les gens et le lieu.

Fournir l'énergie ambiante appropriée à une situation peut rehausser celle-ci. Une école de langues du Minnesota illustre cette

situation en créant différents « villages » pour chaque langue qui y est enseignée. Chaque village est la réplique miniature d'un pays et comporte l'architecture, la nourriture, etc., appropriées. Les gens apprennent plus facilement, parce que la langue est évoquée par l'énergie des environs.

En voici un exemple: j'ai passé mon enfance en Turquie. Quand j'avais 8 ans et que ma sœur avait 10 ans, nous avons passé deux années sabbatiques aux États-Unis. Sur le navire qui nous ramenait en Turquie, ma sœur et moi nous sommes rendu compte que nous avions complètement oublié la langue turque. Les leçons que notre père nous donna sur le pont du navire n'y changèrent rien. Le voyage prit fin; le navire approchait du port d'Istanbul. Il accosta, et on sortit la passerelle. Nos amis turcs se précipitèrent vers nous en nous lançant des cris de bienvenue. Et nous nous élançâmes vers eux en leur parlant couramment en turc, complètement inconscientes du fait que cette langue nous était revenue d'un seul coup !

Toutes les cultures du monde ont trouvé des façons d'explorer, de célébrer et d'exprimer la réalité énergétique dans leurs religions, leurs arts et leurs traditions philosophiques. Dans les mythologies grecque et romaine, ainsi que dans les religions orientales telles que le bouddhisme, l'hindouisme et le shintoïsme, des déités symbolisent différentes énergies. Dans le bouddhisme vajrayana, les cinq énergies de sagesse sont traditionnellement présentées comme les cinq familles de bouddha et sont personnifiées par des déités symboliques depuis plus d'un millier d'années. Les Amérindiens voient les énergies fondamentales comme des esprits. Les bouddhistes et les hindous suscitent des énergies particulières en psalmodiant des mantras, c'est-à-dire la répétition de certains sons ou de certains mots. Des peuples africains et australiens se servent de danses rituelles pour appeler des énergies ou des esprits.

Que ce soit dans les arts, les sciences ou les religions, une superposition de concepts culturels peut bloquer notre expérience de l'énergie. Les symboles perdent leur pouvoir parce que nous les



Êtes-vous de type analytique, expansif, sociable, pragmatique ou passif? Selon la tradition bouddhiste, cinq énergies caractérisent l'être humain et déterminent qui il est vraiment. Chacune est associée à des moments du jour, à des couleurs, à des éléments, à des sens et à des saisons. Découvrez vos énergies dominantes et apprenez à comprendre vos réactions face aux influences extérieures. Réflexions et exercices pratiques : cet ouvrage vous donne toutes les clés pour affiner votre perception du monde, développer votre sens de la communication et exprimer librement votre créativité.



Irini Rockwell, titulaire d'une maîtrise en psychologie contemplative, est directrice et formatrice à l'Institut des cinq sagesse, psychothérapeute et consultante en développement personnel, danseuse et chorégraphe.

