

# Découvrir la « Résonance Taoïste »

Disponible sur :

Onglet « Livres audio »



## Mon intention :

Vous permettre d'expérimenter une méthode de méditation transmise par un Maître de la Méditation (Selim Aïssel). Avec la méditation guidée vous bénéficierez d'un accompagnement à la pratique, puis les musiques seules vous permettront de méditer par vous-même et d'en tirer ainsi les plus grands bienfaits (chez vous, en transport, dans la nature...), même 5 minutes de « Résonance Taoïste » vous permettront de vérifier les effets de cette méthode. Votre pratique vous permettra d'expérimenter ainsi la puissance des rythmes universelles et des forces contenues dans la respiration.

## L'Origine de la méthode :

Pendant 30 ans, j'ai pratiqué la méditation, le nombre d'années compte peu en réalité, chacun a un chemin qui lui est propre, chacun est face à lui même et doit surmonter les difficultés pouvant apparaître suivant certaines prédispositions de son destin, de sa personnalité et de son Être.

Long est le chemin sur la voie de la Vérité, mais cette longueur paraît si relative quand on prend conscience de notre responsabilité en tant qu'être humain co-responsable des forces universelles et du Tao.

Il y a plusieurs années durant un stage du Silence du Corps, Ennéa Tess Griffith co-fondatrice de la Libre Université du Samadeva donnait l'indication d'une technique respiratoire particulière durant la méditation, une méthode transmise par Selim Aïssel.

Pratiquant la méditation depuis mon adolescence, j'avais connaissance de techniques de comptage issues de la tradition Zen. J'en avais expérimenté certaines durant plusieurs années, que ce soit dans la méditation ou dans les marches méditatives. Cette information ne me laissa pas indifférent. Toutes techniques transmises par des Maîtres de la Méditation ne sont jamais anodines. Seulement on peut y voir une simple technique ou un trésor caché qui se révèle après un chemin de pratique et de compréhension dans le respect et l'humilité.

Par la suite, je fis le parallèle entre les informations données par Selim Aïssel et certaines connaissances précieuses transmises par Rudolf Steiner. J'avais maintenant la certitude que cette méditation était bien plus qu'une simple technique respiratoire, elle représente une méthode qui participe activement à l'évolution humaine et ne poursuit pas uniquement des buts à effets psycho-corporels, sa dimension inclut la dimension spirituelle de l'être humain.

J'ai ainsi structuré cette pratique dans un album qui lui serait entièrement dédié. Cet album permet de pratiquer avec une musique d'accompagnement entièrement adaptée à la « Résonance Taoïste ».

## Effets de la Pratique

Voici une liste non exhaustive des effets possibles :

- Sérénité plus grande qui s'installe
- Retour au calme et à l'harmonie intérieure rapide
- Plus de facilité pour méditer
- Ancrage dans le Hara fortifié procurant un sentiment de sécurité intérieure
- Favorise les émotions positives telles que la gratitude, la compassion, la bienveillance, le respect, l'humilité...
- La pensée devient plus claire
- Harmonisation énergétique
- Présence et conscience de soi et de l'environnement amplifiées
- Régulation du rythme cardiaque, meilleur sommeil, endormissement plus facile, relaxant, harmonisation de toutes les fonctions corporelles (organes, hormonales, homéostasie...)...

## La « Résonance Taoïste » : une Méditation Essentielle.

Citations de Selim Aïssel sur la pratique de la « Résonance Taoïste » :

- « Cette méthode est la réponse à tous les problèmes dans la méditation »
- « Cette méthode nous met au diapason des lois cosmiques de la triade et de l'octave. C'est une façon de se mettre en harmonie avec le souffle cosmique et son rythme, et d'inspirer et d'expirer la paix et l'harmonie en nous et pour les autres autour de nous ».

## Enseignements essentiels de Rudolf Steiner sur la respiration et le devenir de l'homme

« La pierre philosophale est nécessairement connue de chacun, car tout homme l'a vue. C'est une indication mystérieuse, la pierre philosophale doit se trouver partout. Cette affirmation est néanmoins littéralement vraie

Voilà ce qu'il en est : la plante absorbe le gaz carbonique et édifie son corps en retenant le carbone. L'homme et l'animal mangent la plante, absorbent ainsi à nouveau le carbone et le rejettent, comme gaz carbonique, par la respiration.

A l'avenir il en sera autrement. L'être humain apprendra à élargir sans cesse son Moi, et il accomplira lui-même ce qu'il laisse actuellement aux plantes. Il retiendra consciemment le carbone pour en construire son corps comme la plante inconsciente aujourd'hui. Il préparera lui-même dans ses organes, l'oxygène nécessaire. Il pourra ainsi sans cesse construire son support corporel sans le recours aux plantes. C'est une grande perspective, l'homme ne tuera plus.

l'Être humain aura alors trouvé la pierre philosophale. Celui qui se développe par la voie occulte doit, autant que possible anticiper sur l'avenir, c'est-à-dire qu'il doit ôter à sa respiration la faculté de tuer, il doit régler sa respiration de façon à ce que l'air expiré soit réutilisable sans cesse par lui-même.

Par quoi y arrive-t-on ? En introduisant du rythme dans sa respiration. Pour cela le Maître dispense ses directives : inhaler, retenir le souffle et exhaler doivent se succéder dans un rythme. Cela agit, même si on ne le fait que pendant un court laps de temps. Par chaque exhalation rythmique l'air est amélioré, très lentement, mais sûrement. On peut s'interroger sur les effets. On répétera le proverbe : La goutte finit par percer la pierre. Chaque exhalation est une goutte. Le chimiste ne peut pas encore le prouver, ses moyens sont trop grossiers pour percevoir les matières subtiles. Mais l'occultiste sait en vérité, que la respiration devient ainsi vivifiante et contient davantage d'oxygène qu'ordinairement. La respiration est purifiée, en outre par quelque chose d'autre : la méditation. Elle aussi contribue, à ce que la nature végétale soit réintroduite dans la nature humaine. Si bien que l'homme s'approche du but de ne pas tuer. »

C'est avec plaisir et joie que vous partage ainsi cette méthode dont vous pouvez mesurer maintenant la valeur précieuse qu'elle représente.

L'essayer c'est l'adopter, cela ne fait plus aucun doute pour moi aujourd'hui...

Je souhaite de tout coeur que la pratique de la « Résonance Taoïste » participe à la construction d'une humanité fraternelle et bienveillante.

Puisse tous les mérites issues de cette transmission revenir à Selim Aïssel et son enseignement. Merci d'en avoir été le lien.

Je vous souhaite à tous une bonne pratique et une bonne route sur votre chemin.

Jean-Christophe Freseuilhe

