Carmen Folguera

Mystères et Boules de Qi



Carmen Folguera

Mystères et Boules de Qi

À la recherche du sens perdu



© Éditions Le Tao de la Terre
taodelaterre.fr

Avant-Propos

Adoptez les moyens qui conviennent
au but que vous cherchez à atteindre.
Ramakrishna

Dans certains enseignements bouddhistes particulièrement exigeants, on considère que les expériences de l'esprit se détériorent et risquent même d'être arrêtées si on les communique à des non-initiés. Autrement dit, il ne faut pas « divulgâcher »…

J'ai longtemps tergiversé sur le fait de relater mes aventures intimes.

Jadis, les initiés étaient tenus au secret, mais tout évolue et les temps sont peut-être venus où il faut dévoiler les mystères. Les textes anciens n'insistent pas sur l'apparition de pouvoirs merveilleux puisque l'attitude constante est que lesdits pouvoirs n'ont d'intérêt qu'en tant que jalons de progrès spirituel. S'y

intéresser serait s'égarer, perdre de vue le but ultime. Chaque expérience extra/ordinaire est l'indice qu'une étape supplémentaire a été franchie, et rien de plus. Elles deviennent un obstacle pour celui qui s'y complaît car c'est une occasion de chute.

Cependant à l'encontre des recommandations, une impulsion irrésistible, tenace m'envahissait, émanant d'une force externe. Comme si On — le « On » des instances supérieures — me demandait de briser cette loi du silence prônée par les textes traditionnels. Cette pression ne serait-elle que le fruit d'une autre loi : celle de transmettre, d'informer, en somme de divulguer des révélations ?

La question de la transmission (trans/mission) revêt souvent diverses formes. Je parle d'expérience. Depuis 2008, j'enseigne le qi gong, cet art énergétique chinois qui m'a fait appréhender un autre monde, aux dimensions dilatées, m'instruisant des vertiges qu'il pouvait susciter. Parallèlement, à travers mes écrits, je communique un savoir tout aussi ancestral, celui du *Yi Jing*[1] ou Traité des mutations. J'ai ainsi tenté de « démocratiser » le texte hermétique du *Yi Jing*, jusqu'alors réservé à des initiés ou à des personnes ayant suivi son enseignement, en le dégageant de ses obscurités et en l'agrémentant d'exemples vécus afin de le rendre accessible au plus grand nombre.

La transmission - « *déplacement d'un phénomène* » selon la définition de Voltaire dans ses Lettres philosophiques - est un mouvement qui se prête au

1. « *La Voie du Yi Jing, Faire les bons choix en conscience* » de Carmen Folguera, éd. Leduc éso, 2021

partage avec les autres. Garder en soi et rien qu'en soi ce qu'on a reçu de plus précieux pour orienter son existence m'est apparu comme un contresens.

L'objectif est de partager mes découvertes les plus extraordinaires, simplement pour dire que c'est possible et que ce que je vis, tous peuvent le vivre et encore mieux que moi.

Les pouvoirs merveilleux, surnaturels ou *siddhis*[2] existent à l'état virtuel et se développent de manière aléatoire, sporadique avec une pratique soutenue. Ils ne sont pas le but et il convient de ne pas s'y attacher et encore moins d'en tirer gloire.

C'est dans le partage de la pensée que l'âme s'enrichit, croît et prospère. Il ne s'agit pas de dévoiler des secrets, ce qui désacraliserait mes expériences, mais d'adopter un esprit de partage. Mon témoignage, dans un langage simple et direct, est une autre forme d'enseignement. Puisse-t-il être une source d'inspiration pour ceux qui entendent l'appel. Les pages qui suivent sont également l'expression de ma gratitude[3] pour la souveraine énergie — *le qi* — comme s'il m'incombait la responsabilité d'en faire connaître ses effets les plus surprenants. Je livre le récit de mon parcours à la première personne du singulier et ce, dans l'intention de mon propre effacement, au profit du contenu, afin que « *ce que je vis, crois et pense*

---

2. *Siddhi* est un terme sanskrit qui signifie réalisation, accomplissement, perfection.

3. Ma gratitude est constante. Je suis comme un enfant émerveillé devant un conte de fées. L'évangile de St Matthieu nous le rappelle : « *En vérité, je vous le dis : si vous ne changez pas et ne devenez comme les enfants, vous n'entrerez pas dans le Royaume des Cieux.* »

ne meure avec moi », pour reprendre les mots de Régis Debray. Une grande partie de ma vie (et rien ne semble indiquer que cette quête ait pris fin) n'a été qu'une succession ininterrompue de formations, initiations, retraites spirituelles, rituels, intenses pratiques. Aux yeux de certains, une telle boulimie pourrait être qualifiée de névrotique. Il n'empêche, un travail sur soi avec ses profondeurs insoupçonnées qui reculent au fur et à mesure que l'on croit avoir atteint un palier, ne permet pas l'amateurisme. Il requiert même un certain ascétisme dans son sens premier[4], sans austérité, mais souvent incompatible avec le mode de vie en société, tel qu'il est communément admis. D'abord acharné et excessif, mon investissement s'est par la suite teinté de pondération, sans pour autant renoncer à la constance.

Si les chemins de la connaissance sont une aventure, alors je souhaiterais inviter les autres à cette aventure car la connaissance est probablement la seule chose qui s'accroît lorsqu'on la partage. Mon entreprise résulte d'une démarche solitaire bien que souvent accompagnée ou conseillée et se situe à un carrefour : faire siens les divers enseignements reçus, puis innover et/ou les interpréter en conservant les fondamentaux de la tradition ou de la lignée, afin d'en faciliter le passage. Après des années d'entraînement, de doutes et d'impasses rencontrées, mon but est de partager des outils, des informations et un champ d'expériences.

En commençant à noter les faits exceptionnels qui sillonnent mon chemin, je ne cesse de m'interroger sur

4. L'intensité de la recherche aboutit à une expertise, ce qui implique du temps, des efforts soutenus, mais aussi de la connaissance, de la maturité et de la progressivité. Pratique et/ou principes, étude et méditation confluent vers cet état.

le bien-fondé de cette narration. J'attends de l'Univers qu'il me fasse signe. Au cours d'un échange épistolaire avec un alter ego — qui ignore ce questionnement et ce projet d'écriture en cours — son dernier message résonne comme une réponse à mon interrogation : « *Les Yogis eux-mêmes n'ont pas échappé à ce besoin d'écrire pour faire suivre à d'autres, pour d'autres une pédagogie de la transmission. L'essentiel n'est-il pas d'agir pour faire sens ?* »

Mes premières notes éparses concernant une éventuelle autobiographie datent du mois d'octobre 2020. À propos de cet automne oserais-je dire « déjà » ? Une nécessité s'est dévoilée en moi : je dois m'y atteler. J'ignore encore sous quelle forme.

Mon corps douloureux et multi-symptomatique a été longtemps une prison, dont je ne me suis pas totalement affranchie aujourd'hui encore, car le chemin est long. Le corps agit sur le cerveau selon un processus lent, alors que le cerveau, lui, agit de façon immédiate sur le corps. Me délivrer de ces mauvaises ligatures sera la première motivation dans ma quête de sens. Après avoir épuisé les ressources de la médecine conventionnelle allopathique, des années de recherche, associées à diverses thérapies, me conduisent à la découverte de l'énergie primordiale (le qi[5] originel). Mon engouement initial s'est peu à peu converti en discipline : pendant deux décennies j'enchaînerai les formations et les enseignements, car le qi se révèle incroyablement et extraordinairement efficace. D'abord sur moi, puis sur les autres.

---

5. Prononcer *Tchi* comme dans Taï Chi Chuan

Dans la première partie de cet ouvrage, j'aborderai les étapes de cet apprentissage.

Les circonstances de la vie m'entraînent ensuite vers une dimension plus spirituelle, à travers le bouddhisme tibétain et ses leçons sur la nature de l'esprit. La question existentielle sous-jacente depuis toujours prend son envol. Mes expériences se démultiplient. La deuxième partie exposera les questions et réponses à ce propos.

La troisième partie sera consacrée à l'une de mes particularités : les synchronicités quotidiennes qui guident mes pas se distinguent par leur concrétisation dans la matière. Une pensée qui me traverse l'esprit - aussi fugace soit-elle — se matérialise instantanément. C'est pourquoi j'ai cru bon d'ajouter des photographies-preuves. J'ignore le mécanisme du processus, je ne fais que constater les faits.

Pour avoir vécu des expériences corporelles hors du commun au cours de pratiques intenses, il m'a semblé nécessaire de leur réserver une quatrième partie.

La cinquième et dernière partie est un « cabinet de curiosités », car les étrangetés n'ont pas manqué de baliser mon parcours.

Panser et Penser les Plaies du Corps

Les crises, les bouleversements et la maladie ne surgissent pas par hasard. Ils nous servent d'indicateurs pour rectifier une trajectoire...Ceux qui n'apprennent rien des faits désagréables de leur vie, forcent la conscience cosmique à les reproduire autant de fois que nécessaire...Ce que tu nies, te soumet. Ce que tu acceptes te transforme.

Carl Gustav Jung

Le récit de mon histoire personnelle articule ma réflexion autour de faits, tous réels et tous vécus, sans affabulation ni outrance et parfois survenus devant témoins. Ces phénomènes insolites, de l'ordre de l'expérientiel, se produisent à mon insu : sans intention de ma part, sans la moindre maîtrise. Je suis parfaitement incapable d'en expliquer le processus. Ils

ne sont pas reproductibles à volonté, leur apparition est fluctuante, mais suffisamment prégnante pour me permettre d'en témoigner. Je suis dépassée par ce qui s'apparente à des phénomènes de l'impossible. Ces épisodes surviennent et s'imposent à l'impromptu. Ils outrepassent ma volonté. Je constate tout simplement leur multiplicité, leur récurrence, leurs différents degrés de signification et n'ai aucune prétention à en faire théorie. J'accompagne simplement le processus. La répétition de ces corrélations porteuses de sens me convainc qu'elles ne sont ni le fruit du hasard ni de ce qu'il est convenu d'appeler des coïncidences. Ces faits d'expérience restent inexplicables à l'aide des connaissances scientifiques actuelles. Cependant, serait-il scientifique de nier la réalité de ces phénomènes sous prétexte que nos connaissances ne permettent pas d'en formuler une explication ? Cette histoire relate les aventures que j'ai réellement vécues. Rien n'y est inventé. Il n'est pas un mot de cette aventure qui ne soit exact et soigneusement pesé, pas un fait qui ne soit authentique. Afin de partager, mais également pour montrer que ces prodiges ne sont pas un but en soi mais une conséquence de l'exercice, à laquelle on peut, à force de quête mystique, accéder comme l'affirme l'Évangile de Saint Jean : « *Si vous ne voyez pas des signes et des prodiges, vous ne croirez point.* »

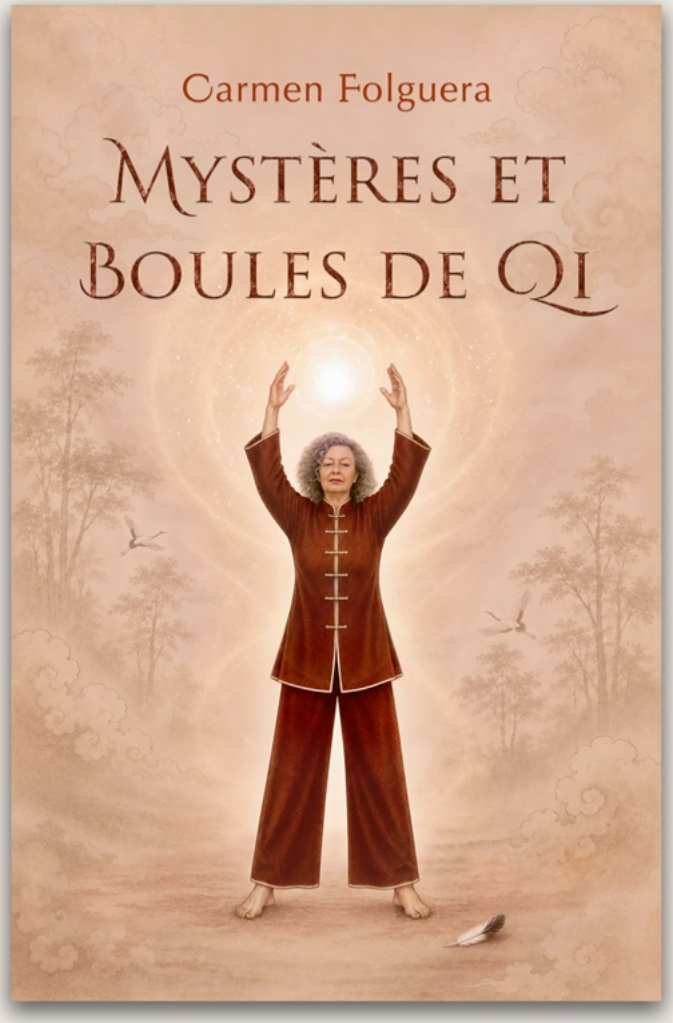
En quête perpétuelle, dans l'unique perspective de faire sens, je m'expose en tant qu'observateur, témoin (voire témoin du témoin), instrument et narrateur de l'invisible — ou du réel derrière le réel — et des effets de l'énergie et de la pensée sur la matière.

J'en conclus que l'esprit n'est pas isolé à l'intérieur de la boîte crânienne. La non-perception d'une chose

ne prouve pas que cette chose n'existe pas. Pensons aux ondes qui traversent une pièce mais que nous sommes incapables de percevoir.

Des expériences nombreuses, insolites et récurrentes, jalonnent mon parcours, en alternance avec des périodes plus neutres car dans toute recherche spirituelle, le fruit qui apparaît à portée de main s'échappe soudain.

Livre Disponible
sur **taodelaterre.fr**



Éditions Le Tao de la Terre

Carmen Folguera

Mystères et Boules de Qi

À la recherche du sens perdu

À mi-chemin d'une autobiographie et d'un témoignage de l'invisible, ce livre narre une vie surprenante. La Voie est balisée par des expériences inédites et des synchronicités récurrentes, ces coïncidences troublantes particulièrement significatives qui laissent entrevoir la trame du roman de l'existence.
L'auteure répertorie ces manifestations singulières et spirituelles avec sérieux et application, nous promenant dans une réalité aux dimensions insoupçonnées.

Un premier parcours universitaire classique (deux maîtrises, trois années à l'École Normale et une année à l'INALCO), quelques autres diplômes (CAPSAIS, CQP et DEJEPS en arts énergétiques chinois), quinze années de danse contemporaine suivies d'enseignements auprès de maîtres chinois (vingt-cinq ans), tibétains (douze ans) et indiens (cinq ans), ont fait de ***Carmen Folguera*** *une experte en arts énergétiques chinois et une enseignante au long cours qui continue sa quête de sens en transmettant les principes du qi gong de la sagesse et du Yi Jing qu'elle n'a jamais cessé d'approfondir.*

ÉDITIONS LE TAO DE LA TERRE

ISBN: 979-10-987888-0-2

9 791098 788802

22 €

Disponible en EBOOK