

ÉLOGE DU SOURIRE

Le sourire, « un art subtil, qui ne révèle jamais tout et laisse deviner l'essentiel » comme le décrit si bien François Cheng, est une expression aux multiples facettes.

Il ne s'agit pas ici du sourire narquois hypocrite, que les Chinois nomment « le sourire du nez », qui vous rend mal à l'aise.

Ni du « fou rire » qui, quelques fois, dénote des faiblesses internes. Ce dernier, marqué par une énergie du Cœur incontrôlée et une batterie des Reins trop faible, se manifeste souvent par le fou rire béat de l'adolescent.

Deux autres types de sourire méritent une attention particulière :

Le sourire relationnel : Ce sourire raccourcit la distance avec l'autre, il efface les frontières de l'ego pour s'ouvrir à l'autre. Le plus beau de ces sourires est celui du nourrisson qui regarde sa maman. Dans cet échange pur et innocent, le sourire devient un pont de connexion, une expression de confiance et de pureté qui lie profondément les êtres.

Le sourire du Cœur : Le plus important reste sans doute le « sourire du Cœur », le « sourire de Boudda » ou des grands sages de ce monde. Lu Xun disait : « Le pouvoir d'un sourire bienveillant qui réchauffe un cœur froid. »

Ce sourire émane de la bienveillance et de la compassion. Il est capable de réchauffer et de reconforter, transcendant les simples expressions faciales pour toucher l'âme.

Ce sourire du Cœur est une manifestation de l'harmonie intérieure, un reflet de l'amour et de la sagesse. Il ne se contente pas de dévoiler une émotion superficielle, mais révèle la profondeur de notre humanité et notre capacité à aimer et à être aimés.

Le Sourire stimule le flux de l'énergie vitale, ou Qi, à travers les méridiens, ces canaux invisibles qui parcourent notre corps. Un sourire authentique libère le Qi stagnant, favorise une circulation fluide et aide à prévenir les blocages énergétiques responsables de nombreux déséquilibres et maladies.

En souriant, nous activons également certains points d'acupuncture situés autour de la bouche et sur le visage. Ces points, lorsqu'ils sont stimulés naturellement par le sourire, favorisent la relaxation et améliorent le fonctionnement des organes internes.

Le sourire influence aussi notre état émotionnel. En médecine chinoise, chaque organe est lié à une émotion spécifique.

Le foie, par exemple, est associé à la colère, tandis que les reins sont liés à la peur. Sourire aide à équilibrer ces émotions, réduisant ainsi l'impact négatif qu'elles peuvent avoir sur notre santé. En cultivant un sourire intérieur, nous nourrissons la paix et la sérénité, créant un terrain fertile pour la guérison et la longévité.

Les bienfaits du sourire ne s'arrêtent pas là. Des études contemporaines confirment ce que la médecine chinoise savait depuis des siècles : sourire libère des endorphines, les hormones du bonheur, qui agissent comme des analgésiques naturels. Ces endorphines réduisent le stress, améliorent l'humeur et renforcent le système immunitaire. En d'autres termes, sourire est une forme de thérapie préventive, accessible et gratuite, qui favorise une santé optimale.

Voici un texte tiré de « la charte en dix points pour apprendre à gérer ses émotions » que j'avais écrit il y a quelques années.

Le sourire intérieur, ce médicament venu du ciel.
Nous avons vu que le Cœur, tout en étant le maître des cinq
émotions,
avait la même vibration énergétique que la Joie.
Pas la fausse joie qui enflamme les stades, mais cette joie
caractérisée
par le sourire permanent.

Dans un premier temps, il est fondamental de réapprendre à
sourire.

Pourquoi ne pas prendre une glace comme témoin et
travailler au quotidien le « sourire du bouddha » ou des saints.

Petit à petit, ce sourire fera partie de votre personnalité.
D'externe, ce sourire s'intériorisera. On l'appellera alors « le
sourire intérieur ».

En MTC, on nomme cet état « le Cœur ouvert ».
C'est notre capacité à sourire en permanence, à admirer le bon côté du monde qui nous entoure, à adopter une attitude positive envers toutes choses,
à se satisfaire de tout, à ne jamais se plaindre.
Un point commun à de très nombreux centenaires, c'est de voir se dessiner sur leurs visages les « rides du sourire ».
Avoir une telle attitude permet de calmer le feu des émotions, de « nourrir le Cœur », de débloquer la circulation de sang et d'énergie.

Réhabilitons donc à chaque instant le « sourire salvateur ».
Dans une société où les interactions humaines sont rompues par une exacerbation du Moi et de l'Ego via une technologie de plus en plus invasive, et où, à certains moments, le port d'un masque nous a coupé de l'autre, sourire encore et encore, sourire toujours recrée du lien social. Il améliore la coopération et le contact mutuel, créant un véritable « égrégore d'amour ».

Jean Pélissier

<https://www.jeanpelissier.com/>