

Comment découvrir mes 13OR intérieurs et ne plus subir ma vie ?



# La Voie du Tout

me propose une gamme de pratiques et d'enseignements au service :

DE LA RECONCILIATION ET DE L' UNITE DE MES POLARITES YIN  
ET YANG  
DE LA REDECOUVERTE DE MA VERITABLE NATURE.  
DE LA REALISATION DE SOI

DOMOINA BOCKOMBA

Auteur de ce guide, thérapeute holistique, Animatrice d'ateliers, séminaires  
initiatiques à l'étranger

## Sommaire

A propos de l'auteur.....	4
Pourquoi ce guide saisonnier m'est-il proposé ?.....	5
A qui s'adresse ce guide ?.....	5
Petit rappel des saisons.....	6
Introduction de l'énergie de la saison .....	6
A quoi m'invite l'hiver ?.....	8
Fonction des Reins.....;	9
Symptômes et pathologies des Reins.....	9
Le voile de l'illusion : Suis je conscient de la réalité de qui je suis vraiment ?.....	10
Est ce que je choisis de subir les vibrations inconfortables ou je décide d'entreprendre la co-existence de tout ce qui Est ?.....	10
<i>Les 7 étapes pour s'installer dans mon cœur.....</i>	<i>13</i>
<i>Pratique pour le Féminin des femmes et des hommes: comment s'installer dans l'espace sacré de sa Yoni: le palais céleste ou l'utérus.....</i>	<i>14</i>

**La Voie du Tout m'invite à diffuser très généreusement ce guide au fil des saisons, si le cœur m'en dit.**

## A propos de l'auteur :

Domoïna BOCKOMBA...

doit sans doute à ses origines Africaines Malgaches et Congolaises sa curiosité sans cesse renouvelée pour les sciences humaines, dont notamment celles qui ont généralement un vécu probatoire millénaire.

Il n'est donc pas étonnant que son parcours témoigne d'une grande ouverture à l'égard de l'universalité des cultures et des savoirs, puisque c'est depuis sa plus tendre enfance qu'elle porte le plus grand intérêt à la nature des êtres et des choses.

Ayant dans un premier temps exercé dans le milieu médical : laboratoire, maisons de retraite, clinique... elle s'est trouvée confrontée à de nombreux faits qui l'ont amenée à changer d'orientation professionnelle et se tourner vers ce qui fait vibrer son être : les soins holistiques.

Son sens inné de l'écoute et sa vocation à aller vers l'autre dans sa globalité, la conduisent à poursuivre des études en médecine traditionnelle chinoise, pratiques énergétiques, somathérapie et sexologie taoïste.

Par ailleurs, de nombreux voyages à travers le monde, en Afrique, Asie, Amérique latine et Europe, l'ont énormément enrichie et confirmée dans ses certitudes, quant au renvoi permanent des êtres et des cultures vers "qui je suis".

Ainsi, si Thomas HOBBS a repris l'adage de PLAUTE : " A l'état de nature l'homme, est un loup pour l'homme, et à l'état social, l'homme est un Dieu pour l'homme ", Domoïna se permet d'ajouter "dans sa démarche humaine, l'homme est un miroir pour l'homme". En effet, "les événements extérieurs me renvoient toujours à un état intérieur".



Au cours d'un séjour en Inde, Domoina subit une opération d'urgence, qui la conduit pendant quelques instants dans un voyage qui changera pour toujours sa vie. Grâce à ses souffrances pré et post-opératoires, elle fait une expérience hors de son corps, où elle voit défiler tout son projet d'âme, et décide de revenir dans son corps en faisant véritablement un choix d'incarnation.

Elle réalise à l'occasion que "ce n'est qu'en acceptant ce qui est, (ce qui ne veut pas dire se résigner) que je peux changer, transformer les choses". Cette expérience lui permet aussi et surtout de réaliser que l'éveil de la conscience spirituelle relève et passe par la prise de conscience corporelle.

D'autre part, la vie lui a offert et lui offre encore aujourd'hui, de rencontrer et nager avec les dauphins, les baleines et les requins baleines à plusieurs reprises, dans différents pays. Ces rencontres lui ont permis de retrouver sa complétude en accueillant et acceptant ses parts d'ombre à la même mesure que sa dimension lumineuse.

*Ainsi, " en sortant du jugement du bien et du mal, j'accepte ce qui EST. En effet, la danse de la vie se fait avec le mouvement de l'ombre et de la lumière, et c'est dans cette co-existence que je peux vibrer à des fréquences correspondant réellement à mon être".*

Aujourd'hui, Domoina est dans une démarche qui accompagne chacun à "reprendre" la Responsabilité de sa vie, afin de sortir des schémas figés (Tyran, Victime, Sauveur), de réaliser que "je suis 100% responsable de ce qui m'arrive, en étant le co-créateur de ma vie".

A l'image d'une sage-femme, elle accompagne et aide les personnes à accoucher de leur véritable nature, à redécouvrir et se ré-appropriier le bonheur d'être Soi, dans la simplicité et la joie, par l'harmonie du Yin/Yang et de l'Enfant intérieur que chacun porte en lui.

## Pourquoi ce guide saisonnier m'est il proposé ?

Ce petit guide m'invite à un voyage vers SOI. Au rythme des saisons, La Voie du Tout me présente comment m'harmoniser et comment utiliser les énergies saisonnières afin de retrouver une meilleure harmonie avec moi et tout ce qui m'entoure. En m'harmonisant avec la nature, je réalise que je ne suis pas séparé d'elle. Tout ce qui est à l'extérieur est à l'intérieur de moi, qu'il n'y a donc nul besoin d'être dans la séparation: nous sommes tous UN.

## A qui s'adresse ce guide ?

Ce guide s'adresse à toute personne désireuse de changer sa vie pour une vie plus harmonieuse avec soi-même et les autres. Il m'emmène au fil des saisons à comprendre dans un premier temps qu'en m'harmonisant avec la nature je retrouve ma véritable nature.

Dans un deuxième temps, il me propose de passer du savoir à l'intégration grâce aux ateliers qui me permettent d'incarner dans mon corps tout ce que je comprend avec mon mental, et à le vivre dans mon quotidien.

Il s'adresse à ceux qui se questionnent sur:

- comment «faire» pour avoir une vie plus harmonieuse ?
- comment sortir de la prison des conditionnements personnels, familiaux, et autres ?
- comment vivre une relation amoureuse co-créatrice et non plus co-dépendante?
- comment aborder les événements avec moins de stress, moins de défis...?
- comment gagner et/ou renforcer la confiance en moi ?
- comment gérer mes émotions, non pas pour les contrôler, mais pour les accueillir avec maîtrise afin de construire une existence heureuse et harmonieuse ?
- comment se libérer des angoisses conscientes ou inconscientes ?
- comment avoir plus de pensées provenant du cœur (pensées positives) ?
- comment prendre plus de recul face aux événements de la vie afin de les vivre avec plus de sérénité ?
- comment utiliser plus naturellement son potentiel ?
- comment créer des conditions favorables à une meilleure santé et donc un meilleur bien être ?
- comment faire co-exister tout ce qui est...

## Petit rappel des saisons.

Mettons nous d'accord entre l'orient et l'occident sur les dates de changement de saison pour ne plus séparer les deux versants de notre terre GAIA. Selon le calendrier soli-lunaire nous sommes en hiver depuis le + ou - 8 novembre. Le 21 décembre « date du solstice d'hiver » qui est pour l'occident le début de l'hiver, correspond pour l'orient, au moment où le yin est à son maximum d'un point de vue énergétique. C'est aussi la fête de l'agent de l'eau à qui on fait des offrandes. On confesse à l'agent de l'eau nos «fautes antérieures» que l'on écrit sur une feuille de papier que l'on jette ensuite dans la rivière ou dans la mer.

**La porte du nouveau monde vient de s'ouvrir, je célèbre le changement que nous incarnons tous.**

## Introduction de l'énergie de la saison

*SUWEN 2: « les 3 mois d'Hiver évoquent une « Révolution » (Bí Cang).*

*L'eau gèle, la terre se fend, on s'abstient de travailler dehors, on se couche tôt, on se lève tard, pas avant le jour. On se tient comme enfoui, avec l'idée de rester chez soi sans envie de sortir. On se tient comme enfoui, recherche la tiédeur en évitant les transpirations qui épuisent le Souffle.*

*Le Dao correspondant est « Vivre reclus » (Yang Cang). Aller à l'encontre blesse le rein et des « paralysies » (Wei Jue) apparaîtront à la saison suivante qui aura été mal accueillie. » Au chap v du SW « au ciel, il est froid, sur terre, eau»*

Durant cette saison l'eau et le froid sont les éléments qui dominent.  
Le froid est de nature yin, il a pour rôle d'obstruer les méridiens, de les rétracter.  
L'eau aussi est de nature yin, elle s'écoule vers le bas, elle humidifie la surface, elle permet aussi l'évacuation.

## A quoi m'invite l'hiver ?

L'hiver est une saison où tout est au repos, l'énergie Yang est à son minimum, alors que l'énergie Yin est à son maximum. Dans la nature je peux observer la végétation qui est au repos, la sève des arbres reste dans les racines. Certains animaux hibernent, d'autres cherchent des endroits chauds pour se protéger de la rigueur du froid. C'est le moment pour moi de me reposer, de faire mon introspection en attendant les beaux jours. C'est la période de calme, de tranquillité, d'intériorisation.  
C'est une bonne période pour le travail thérapeutique. Etre à l'écoute des messages venant des profondeurs de mon être. Les organes liés à cette saison sont le rein couplé avec la vessie

## Fonction du rein (SHEN)

En MTC (médecine traditionnelle chinoise) nous parlerons du rein Yin et du rein Yang. Il ne s'agit que d'une distinction symbolique et non physiologique. Les reins contiennent l'énergie du ciel Antérieur (énergie transmise par les parents). - Ils sont la réserve des quintessences Jing des 5 organes.

- Ils régissent les liquides du corps.
- Ils reçoivent le Qi et contrôlent la respiration.
- Ils dirigent les os et les moelles (cerveau), ils se manifestent aux cheveux.
- Ils contrôlent le feu de Ming Men (porte de la vie et de la destinée).
- Les orifices externes supérieurs sont les oreilles, les orifices externes inférieurs sont l'anus et le méat urinaire.
- La volonté (ZHI) se loge à la quintessence des reins (SHEN).
- Ils sont couplés avec la vessie (Pang Guang). La vessie est l'officier provincial chargé des liquides. C'est un organe secondaire qui emmagasine les produits d'excrétions.



## **Symptômes des reins:**

Les symptômes majeurs sont: lombalgies, troubles des lunes (menstruation) et pollution nocturne chez l'homme.

Les causes de ces symptômes sont:

- faiblesse de l'énergie des reins
- excès d'énergie Yang du coeur
- excès d'énergie Yang du foie.

Lorsque j'ai des troubles des organes reins et coeur par faiblesse de ces dernières, je retrouve des lumbagos, vertiges, bourdonnements d'oreille, pollution nocturne. Très souvent lorsque j'ai un excès de Yang du coeur ce dernier «s'attaque» à l'énergie yin des reins, on retrouve alors des symptômes comme des désirs non satisfaits et excès de rêve.

## **Pathologie des reins:**

-Yang des reins vides (XU): les causes sont souvent dues à un terrain congénital, suite de maladie chronique, surmenage, vieillissement

Nous rencontrons des symptômes de fatigue, souffle court, dyspnée, sensation de froid dans le dos, recherche de la chaleur, douleur des lombes et des genoux, membres froids, diarrhée matinale (5e veille), polyurie nocturne, oedème en godet des membres inférieurs, spermatorrhée.

Le traitement consistera à tonifier l'énergie , et nous pouvons faire de la moxibustion.

- Yin des reins vides (XU): les causes sont souvent dues à un surmenage, excès sexuel, séquelle de maladie fébrile de chaleur, épuisement des liquides organiques (Jin Ye). Nous aurons des symptômes de perte de mémoire, tête lourde, vertiges, acouphènes, trouble de la vision, soif, douleur de gorge, problèmes dentaires, insomnie, éjaculation rapide, oligoménorrhée, aménorrhée, ou métrorragies, température vespérale et pommettes rouges, toux avec glaire sanguinolentes. Le traitement consistera à tonifier à l'aiguille.

## Le voile de l'illusion : suis je conscient de la réalité de qui je suis vraiment ?

**« Nous ne pouvons être heureux si nous préférons nos illusions à la réalité » Dalai Lama.**

Depuis l'aube de l'humanité, au moment où je suis sorti du grand TOUT, de l'endroit d'immobilité où il n'y a pas d'espace et de temps, je suis passé du non forme au monde de la forme et ai créé un voile.

Le voile de l'illusion, l'illusion que je suis coupé de la source de tout ce qui est, donc de moi-même. Le mental dont la fonction est d'être au service de l'énergie pure du cœur, a pris toute la place. Je l'ai laissé servir l'égo plutôt que le cœur.

Cela m'a mis dans des expériences que je qualifie et juge douloureuses. Il m'est invité à chaque instant de ne plus me faire avoir par les jeux (je) d'égo, d'en rire s'ils se présentent plutôt que de me juger d'être encore «tomber» dans le «piège». Le voile de l'illusion fait place de plus en plus à ma véritable nature.

## Est ce que je choisis de subir les vibrations inconfortables ou je décide d'entreprendre la co-existence de tout ce qui Est ?

Le cœur fait confiance à ce qui se présente. De là naît l'acceptation. Il me relie à tout ce qui est, il absorbe tout ce qui se présente en un flux continu. C'est dans celui-ci que j'expérimente la compassion envers moi-même et les autres.

L'ouverture du cœur permet à l'âme de retrouver le grand TOUT.

L'égo n'accepte pas cette réalité car c'est le mettre en danger. Il n'est qu'un outil formidable pour partager mes différentes expériences. Ce n'est pas lui qui doit prendre les décisions dans ma vie. Il a pris le pouvoir et cherche toujours à provoquer les choses tandis que le cœur laisse et permet à ce qui est d'être. Revenir à la pleine Conscience, c'est penser avec le cœur.

En m'harmonisant avec les énergies du cœur je me pose. Plus j'intègre que je ne suis pas mon égo, plus je reviens au sein de mon cœur. Je peux ainsi laisser co-exister tout ce qui Est...

C'est l'égo qui recherche plus d'enseignements. Il cherche toujours à tout savoir, à cumuler des techniques ou outils qui permettent d'atteindre des buts. Il a soif de toutes ces choses, alors que mon cœur sait et connaît les moyens de me mener à la liberté spirituelle.

**Comment? .....**

Ouvrir son cœur à toutes les possibilités, permettre, ne pas attendre de résultat et lâcher sur le « comment les choses devraient se passer », c'est retrouver l'unité, un éternel moment présent.

Je choisis de ne pas laisser mon égo dicter mes comportements, en restant dans des vibrations supérieures afin d'éviter des chutes énergétiques et en restant connecter avec l'Essence en moi, par le cœur de compassion.

Si je m'interroge sur ce qui me ramène à des vibrations basses, j'y trouverai la "solution".

*.... Mise en pratique ....*

*de façon simple et efficace*



## Les 7 étapes pour s'installer dans mon cœur

Je t'invite à entendre le silence et écouter la voix du cœur afin de suivre sa voie.

1. *commence à te visualiser ou pose l'intention de t'entourer d'une sphère de lumière jaune dorée*

2. Par le son, *chante le mantra MI KA EL* afin d'appeler l'énergie de Mikael à t'entourer de sa sphère de protection.

le *MI* te relie au ciel,

le *Ka* permet l'ouverture du cœur

le *EL* fait le lien entre la verticalité et l'horizontalité.

Te voilà ainsi dans ces deux axes, cette croix de vie, d'amour, d'union de nos polarités Yin Yang. Dans de nombreux enseignements, MIKAEL est l'Archange qui terrasse le dragon, celui qui met le dragon sous terre afin d'en sortir la lumière cachée. C'est aussi le protecteur.

3. *Visualise sous tes pieds des racines*, telles les racines d'un arbre plongées jusqu'aux racines de la mère Gaïa. Puis chante le *mantra MA I M*, il te relie à la Mère Divine.

le *Ma* ouvre le cœur,

le *I* relie au ciel

le *M* enveloppe les deux vibrations en UNE.

4. *Pose l'attention en ton cœur*. Tu peux sentir un espace d'ouverture se créer grâce aux deux mantras. S'il y a des pensées, des images, des émotions, ne cherche pas à les freiner ou à en faire quelque chose. Sois juste dans l'accueil de ce qui se présente.

5. *Dis OUI à tout ce qui est là*.

Au bout d'un certain temps, plonge au plus profond de toi. Une profondeur qui est aussi profonde que le plus grand des océans, aussi grand que le plus grand des sommets, aussi vaste que l'univers, les galaxies...

6. *Le silence « mental » s'installe, un silence qui laisse la place à la voix du cœur, au chant du cœur...*

7. *Tu y es:*

*Écoutes, entends c'est ton cœur qui parle...*

*Plus tu feras cette pratique, plus cette pratique deviendra une habitude, l'habitude est une seconde nature.*

*Alors, sois sans limite.*

**Pratique pour les femmes: comment s'installer dans l'espace sacré de sa Yoni: le palais céleste ou utérus.**





## Bref rappel:

La Yoni : terme sanskrit pour désigner l'organe génital féminin. Il est certes plus joli de dire yoni que de dire vagin. L'utérus ou palais céleste chez les taoïstes, est le centre sexuel principal de la femme et une source d'énergie très puissante. Le palais céleste est l'endroit chez les femmes qui absorbe les expériences personnelles et transpersonnelles liées à l'inconscient collectif. C'est par l'utérus qu'une femme peut transmettre tout son amour, car c'est là que réside sa véritable puissance.

Afin de rétablir le Féminin en chacun et surtout en chaque femme, il est important de guérir son palais céleste pour les femmes, et pour les hommes de se laisser initier à rencontrer leur Féminin par ces dernières.

Cette pratique méditative m'invite à une rencontre avec les profondeurs de mon intimité. Il s'adresse aux femmes, afin qu'elles puissent rencontrer cet espace intime, le découvrir, le reconnaître, l'aimer et ne plus attendre qu'une personne extérieure, homme ou femme, leur apporte cette reconnaissance.

Ps: toute femme peut faire cette pratique, y compris celles qui ont subi des hystérectomies ou ablation partielle ou totale de l'utérus. Il faut savoir que la partie physique n'est plus, mais que les charges émotionnelles et les comportements qui sont à la racine du problème demeurent.

## Méditation

*- Installe-toi confortablement sur un siège de façon à avoir le périnée bien au contact avec le siège, ou le sofa. Ta position peut être en lotus, demi-lotus, ou en position égyptienne. Le dos est droit de façon à laisser l'énergie circuler dans le DM (vaisseau gouverneur) et le RM (vaisseau conception). La pointe de la langue touche la voûte du palais.*

*- prend 3 grandes et profondes respirations en inspirant par le nez et expirant par la bouche. Tu prends contact avec tout ton corps, de la tête aux pieds et des pieds à la tête. Ton corps commence à se détendre, tu détends ta tête, les muscles autour des yeux, les tempes, les mâchoires, le cou se détend, les épaules, les avant bras ainsi que les bras, jusqu'au bout des doigts. Détends ta poitrine où tu peux sentir le mouvement respiratoire devenir de plus en plus ample, calme, profond. Détends ton ventre ainsi que tous tes organes, ton bassin et toute la zone uro-génitale. Détends tes cuisses, tes*

*genoux, tes pieds, tes chevilles jusqu'au bout des orteils. Voilà, tout ton corps est calme et détendu.*

- Maintenant poses ton attention au niveau de ton périnée et visualises des racines descendre jusqu'aux racines de la terre mère. Ces racines vont rejoindre tes racines terrestres qui partent de tes deux pieds pour rejoindre les racines sacrées de la Terre.*
- Tu laisses monter l'énergie de la Terre mère le long de tes pieds, puis le long du RM sur la ligne médiane du périnée, à mi distance entre l'anus et la commissure postérieure des grandes lèvres et longe la ligne médiane du ventre jusqu'à aller rejoindre l'énergie du ciel au niveau de tes bronches célestes.*
- Laisse descendre l'énergie du ciel le long du DM du sommet du crâne jusqu'au point situé à mi distance entre la pointe du coccyx et l'anus, puis rejoindre l'énergie de la terre.*
- Maintenant reposes ton attention à la porte de l'entrée de ta yoni: restes- y quelques minutes jusqu'au moment où tu sens la porte s'ouvrir... Vas- y, tu es invitée...*
- Te voilà dans les premiers pas du mystère de ton Féminin. Découvre cet endroit où apparemment il n'y a pas de lumière. Sens ce qui se passe à l'intérieur de ta yoni, sois à l'écoute de toutes les sensations et images qui peuvent survenir: entends peut être le silence qui s'y trouve. Restes-y quelques minutes, le temps qu'il t'est nécessaire.*
- Puis tu continues tes pas pour arriver aux portes du palais céleste. Tu te présentes devant, baisses la tête en signe de salut, puis laisses venir de ta bouche tout ce que tu aimerais dire à ton utérus. Exprime-lui toute ta reconnaissance pour tout ce qu'il t'a permis de vivre dans ton corps de femme. Exprime-lui tes regrets, exprime-lui tout ce que les femmes de ta généalogie auraient aimé dire à leur utérus. Sois ce porteur de lumière pour toutes les femmes. Demande-lui pardon pour toutes les fois où tu ne t'es pas respectée dans ton intimité....Exprime-lui enfin ta gratitude...*
- Laisse-toi envahir par ce sentiment puissant et profond qui t'enveloppe, restes-y quelques minutes.*
- Maintenant attends que la porte du palais céleste s'ouvre...*



*Tu te laisses absorber par une énergie....*

*Ca y est, te voilà dans l'espace infini où tout naît, où tout demeure éternel. Te voilà plongée dans l'éternité, cet endroit où il n'y a plus de temps et d'espace...*

*Silence.....*

*- lorsque le moment est venu, reviens ici et maintenant en bougeant légèrement tes membres, reprends 3 profondes respirations...*

*Je t'invite à faire cette pratique tout le temps que tu peux, afin de voir les changements qui s'installent grâce à la conscience de ton palais céleste.*

*\*RM: vaisseau conception gérant les aspects yin du corps*

*\*DM: vaisseau gouverneur gérant les aspects Yang du corps*

Nous vous attendons aux prochains ateliers proposés par la Voie du Tout. Seuls, à deux et à plusieurs, nous allons danser avec la vague des nouvelles vibrations. Vibrations qui nous conduiront dans les années qui viennent à retrouver complètement notre unité grâce à la co-existence de tout ce qui EST et ainsi sortir de la dualité.

Enseignements, Danse, méditation, chant, jeux de rôle et partage sont au rdv.

A partir de janvier 2013 les cercles de femmes reprennent. De nombreuses surprises t'attendent. Tu peux commencer à t'inscrire. Les places seront limitées à un nombre de 12 femmes.



## PAIX, HARMONIE, AMOUR

Réserve ta place aux prochains ateliers et stages Auprès Domoina  
au 06 17 46 92 94