



La voie éducative de l'auto-culture

I Début du chemin

1. Cultiver le corps, l'âme et l'esprit

Nous avons besoin de nourriture pour nourrir notre corps, notre âme et notre esprit. Les religions tentent de nous combler avec de la nourriture spirituelle alors que nous ne savons pas comment nous satisfaire nous-mêmes. Le taoïsme suggère que tout dans la vie peut nourrir un aspect de notre être si nous savons comment accéder à cette nourriture. Les pratiques taoïstes, en particulier l'alchimie interne, peuvent nous aider à déterminer nos objectifs et à recevoir la nourriture physique, mentale et spirituelle de manière naturelle. Elles nous enseignent également comment revenir à notre source, le Wu Chi (Dieu), le Tao, et atteindre ainsi l'indépendance spirituelle en apprenant à vivre en harmonie avec la nature et l'univers. Une fois en paix avec notre environnement, nous pouvons aspirer à l'immortalité grâce au Tao. (Les anciens sages taoïstes croyaient que nous étions nés pour être immortels. Nous devenons mortels en nous vidant de notre Chi par une activité sexuelle excessive, en nous laissant aller à des émotions négatives et en ne dépendant que de sources matérielles pour nous fournir notre force vitale. Les maîtres ont reconnu qu'il était possible d'atteindre différents niveaux d'immortalité grâce à l'alchimie interne et ils ont conçu de nombreuses pratiques à cette fin. La capacité de transcender la mort par la transmutation de son corps physique en un corps spirituel immortel est l'objectif le plus élevé du taoïsme. Ce niveau, connu sous le nom d'immortalité physique, est le plus long à atteindre.

2. Les trois corps

Les anciens maîtres taoïstes reconnaissaient l'importance de travailler sur les trois niveaux de notre être, à savoir le corps physique, le corps énergétique et l'esprit. Les trois corps correspondent aux trois forces : le corps physique avec la force Tin de la Terre (primordiale), le corps spirituel avec la force Yang du Ciel (primordiale) et le corps énergétique avec la force de l'Homme et de la Nature, parfois aussi appelée force cosmique (Yin/Yang combinés). Dans le corps humain, nous appelons ces forces les trois trésors (San Bao) : Ching ou Jing (essence de vie/énergie sexuelle), Chi (le souffle intérieur) et Shen (l'esprit ou la conscience). Elles correspondent aux trois Tan Tien : le Tan Tien inférieur (Cour jaune) avec la force Terre/ Ching, le Tan Tien moyen (champ de cinabre) avec la force Cosmique/humaine/nature/ Chi et le Tan Tien supérieur (Palais de Ni Wan) avec la force Ciel/Shen. Ces trois éléments sont importants pour former une échelle qui nous permet de monter consciemment dans les mondes spirituels et, ce qui est tout aussi important, de revenir dans le monde physique pour y exercer une activité créatrice. Cette échelle permet aux taoïstes de découvrir les mondes intérieurs et d'en revenir avec des connaissances et une énergie accrue. Un corps immortel, développé dans la pratique de l'alchimie interne, permet d'établir un lien constant entre la vie et l'après-mort.

3. Guérir le corps physique / Créer les fondations

Devenir comme un enfant pour retourner à la source originelle.

Le fondement de base de la pratique taoïste enseigne comment conserver l'énergie physique dans notre corps afin qu'elle ne se disperse plus et ne s'affaiblisse plus en raison de nos interactions avec le monde. La pleine indépendance spirituelle exige que nous évitions de nous vider de cette énergie par les yeux, les oreilles, le nez et la bouche, ou par des rapports sexuels excessifs. Le novice dans le système taoïste commence par un large éventail d'exercices qui développent le corps physique en un organisme efficace et sain, capable de vivre dans le monde tout en restant à l'abri des tensions et du stress de la vie quotidienne. On aspire à revenir à un état d'innocence et de vitalité propre à l'enfance, à retrouver la force originelle qui est notre droit de naissance. Les objectifs spécifiques de ce niveau sont d'apprendre à se guérir, à s'aimer et à aimer les autres.

II Les pratiques de base

1. Conserver l'énergie pour suivre la lumière

Le premier niveau de pratique consiste à développer un corps sain. Au cours de ce processus, nous apprenons à condenser et à conserver l'énergie. Conserver notre force vitale grâce à la méditation de l'orbite microcosmique. Pratique de l'amour guérisseur. Sourire intérieur, Six sons de guérison et Chi Kung en chemise de fer. Nous apprenons à rassembler et à raffiner notre force vitale en une boule de Chi (sphère d'énergie) afin qu'elle ne se dissipe pas lorsque nous serons prêts à quitter ce monde. Avec l'âge, la force vitale s'affaiblit, ce qui entraîne souvent des maladies et des souffrances. L'utilisation de médicaments pour combattre la maladie draine tellement la force vitale du corps qu'il peut ne pas rester assez d'énergie pour suivre la lumière primordiale (lumière claire) jusqu'au Wu Chi (notre source originelle) au moment de la mort. Les pratiques de base du Tao de la guérison garantissent que nous conservons suffisamment d'énergie vitale pour effectuer ce voyage. Toutes les pratiques de base sont liées entre elles. C'est en les pratiquant ensemble que l'on obtient les meilleurs résultats.

2. Arrêter les fuites d'énergie par la conservation et le recyclage

L'orbite microcosmique est la principale voie d'accès à l'énergie du corps. Il y a neuf ouvertures le long de cette voie. Si nous apprenons à les fermer lorsque nous ne les utilisons pas, ce simple acte de conservation nous donnera immédiatement plus d'énergie.

La méditation sur l'orbite microcosmique est la première étape pour atteindre ces objectifs, car elle développe le pouvoir de l'esprit pour contrôler, conserver, recycler, transformer et diriger le Chi à travers les principaux canaux d'acupuncture du corps. En gérant efficacement notre Chi, nous maîtrisons mieux notre vie ; en utilisant notre énergie à bon escient, nous découvrons que nous disposons déjà d'un Chi abondant. Avec

L'Orbite avancée, on apprend à se connecter et à puiser à la source illimitée de l'Amour Universel, un Orgasme Cosmique formé par l'union des trois principales sources de Chi accessibles aux humains : la Force Universelle, la Force Terrestre et la Force du Soi Supérieur (Cosmique). Ce processus est à la fois énergisant et équilibrant.

Il prépare à travailler avec de plus grandes quantités de Chi dans les niveaux supérieurs de la pratique méditative, en particulier en développant le corps énergétique.

3. Transformer l'énergie négative en vertus : Ouvrir le cœur

Le sourire intérieur et les six sons de guérison sont des pratiques simples mais puissantes qui nous apprennent à détendre et à guérir les organes vitaux et à transformer les émotions négatives en une riche source d'énergie. Ils nous aident à ouvrir le centre du cœur et à nous connecter à l'amour universel illimité, améliorant ainsi les interactions quotidiennes et fournissant un véhicule pour les vertus, qui dérivent des organes internes. Les taoïstes perçoivent le cœur comme le siège de l'amour, de la joie et du bonheur, qui peut se connecter à l'amour universel. C'est également un chaudron dans lequel les énergies de nos vertus sont combinées et renforcées. Grâce au sourire intérieur, vous ressentirez ces énergies vertueuses générées par leurs organes respectifs. Vous les rassemblerez ensuite dans le cœur pour les affiner et les fusionner en compassion, la plus haute de toutes les vertus. Il s'agit d'un moyen très efficace d'améliorer les meilleures qualités d'une personne.

4. Gérer la force vitale

Dans les pratiques du Iron Shirt Chi Kung, Tan Tien Chi Kung, Tao Tin et Tai Chi Chi Kung, on apprend à aligner la structure du squelette avec la gravité pour permettre une circulation fluide et forte de l'énergie. Avec des fascias, des tendons et une moelle osseuse solides et une bonne structure mécanique, nous pouvons gérer notre force vitale plus efficacement.

Le corps acquiert également le sentiment d'être profondément enraciné dans la terre, ce qui permet de puiser dans la force de guérison de la Terre nourricière.

Les anciens taoïstes croyaient fermement que tout changement dans le corps physique entraîne un changement similaire dans l'esprit et les émotions. Inversement, tout changement dans le mental et le spirituel se manifeste à travers le corps physique. L'intégration de la structure par le biais de toutes ces pratiques, en particulier le Chi Kung de la chemise de fer, se traduit finalement par un niveau d'énergie plus équilibré, une meilleure santé et une plus grande stabilité émotionnelle et physique.

5. Conserver, recycler et transformer l'énergie

sexuelle Un taoïste acquiert de la force en conservant et en recyclant l'énergie sexuelle. Lorsqu'elle est collectée, l'énergie sexuelle (Ching Chi) devient une incroyable source de puissance qui peut être utilisée par l'individu ou partagée avec un partenaire sexuel par la voie de l'orbite microcosmique au cours d'un rapport sexuel. L'énergie sexuelle collectée et transformée est un important catalyseur alchimique utilisé dans la méditation supérieure. Une fois que vous disposez d'une énergie sexuelle abondante, vous pouvez vous connecter à l'expérience illimitée de l'orgasme cosmique à chaque instant par l'intermédiaire de votre Soi supérieur, l'énergie la plus fondamentale dans chaque cellule de votre corps.

III Développer le corps énergétique

Notre véhicule pour voyager dans l'espace intérieur et extérieur. Le niveau suivant du système de guérison universelle Tao consiste en la fusion des cinq éléments I, II et III. La partie la plus importante de cette pratique est l'équilibrage et la transformation de notre énergie émotionnelle négative et la préparation du corps aux pratiques supérieures par l'ouverture de canaux énergétiques spécifiques pour faciliter l'énergie et la protection.

1. Recycler nos émotions négatives

Notre vie émotionnelle, remplie de vicissitudes constantes, draine notre énergie vitale. Grâce aux méditations de la Fusion des cinq éléments, on apprend à transformer en énergie utilisable l'énergie malade des émotions négatives qui est restée bloquée dans les organes vitaux. Les taoïstes considèrent la moralité et les bonnes actions comme la voie la plus directe vers l'autoguérison et l'équilibre. Être bon pour les autres est bon pour soi aussi. Toutes les bonnes énergies que nous créons sont stockées dans le corps énergétique comme des dépôts sur un compte bancaire. En aidant les autres et en leur donnant de l'amour, de la gentillesse et de la douceur, nous recevons plus d'énergie positive en retour. Lorsque nous ouvrons notre cœur, nous sommes remplis d'amour, de joie et de bonheur. Nous pouvons en fait transformer l'essence de nos cœurs du matériel à l'immatériel pour recueillir des réserves de cette énergie positive pour nous dans les cieux et sur la terre.

Dans la Fusion, nous apprenons à utiliser l'énergie supplémentaire économisée grâce à la fondation et aux pratiques de Fusion, y compris les énergies négatives recyclées, pour construire un corps énergétique fort qui ne se dissipera pas. Le développement de ce corps énergétique éveille une partie de soi qui perçoit et agit sans conditionnement environnemental, éducatif et karmique. Une fois que le corps énergétique est solide, il devient un véhicule (comme une navette spatiale) qui aide l'âme et l'esprit non entraînés à entreprendre le long voyage de retour vers le Wu Chi. À ce stade de développement, le corps énergétique ne sert que de véhicule, n'ayant pas encore reçu la vie par une renaissance spirituelle, mais il peut encore être entraîné à fonctionner dans les royaumes célestes.

Si nous n'avons pas l'occasion de pratiquer l'éveil ou de donner naissance à l'âme et à l'esprit immortel au cours de notre vie, la lumière primordiale nous réveillera au moment de la mort. Malheureusement, il se peut que nous soyons trop peu formés et inexpérimentés pour suivre cette lumière. Pour se préparer au voyage, le corps énergétique est un véhicule d'une grande importance.

Nous pouvons former et éduquer le corps énergétique afin qu'il puisse aider l'âme et l'esprit non formés à reconnaître et à suivre la lumière primordiale jusqu'à notre source originelle. Le corps énergétique est développé plus avant dans la pratique du Petit Kan et du Petit Li, qui fait partie du Tao immortel.

IV Former le corps spirituel - la pratique du Tao immortel

1. Les méditations Kan et Li de l'Eveil mineur

La méditation de l'Alchimie intérieure de la Petite Illumination de Kan et Li (l'eau et le feu, le sexe et l'amour) réunit le mâle et la femelle en chacun de nous. Elle implique la pratique de l'auto-intercourse qui, par l'accouplement interne des énergies sexuelles, permet de donner naissance au corps de l'âme. Le corps de l'âme agit alors comme un "baby sitter" qui aide à nourrir le corps de l'esprit. L'âme est la graine, mais elle peut aussi devenir le corps immortel si l'on n'a pas eu la chance d'élever le corps spirituel dans cette vie. Les adeptes de l'alchimie taoïste croient que si nous donnons naissance au corps spirituel et développons le corps immortel dans cette vie, nous pouvons surmonter le cycle de la réincarnation. Une fois que le "baby sitter" ou le corps de l'âme est formé, il est au stade de l'étamine ou de l'enfance (embryon d'âme). Nous devons nourrir, élever,

éduquer et former le jeune corps d'âme pour qu'il devienne pleinement adulte. Une fois le corps de l'âme développé, nous pouvons donner naissance au corps spirituel.

2. La plus grande illumination des méditations de Kan et Li

Les méditations du Grand Kan et du Grand Li conduisent à la naissance effective de l'énergie et à la formation du corps spirituel immortel. À ce stade de la pratique, nous apprenons à assimiler des énergies de plus en plus élevées du Soi supérieur et des forces universelles, du soleil, de la lune, des planètes, des étoiles et des galaxies, et de l'esprit au Tao lui-même, pour la croissance et la maturation de l'esprit dans le corps. Cette pratique permet de s'éveiller à ce qui est éternel et durable. Conscients de notre véritable nature d'esprit, nous expérimentons la capacité de quitter le corps physique et de voyager dans le corps immortel de l'esprit, ce qui nous conduit à faire l'expérience des mondes intérieurs de l'esprit. Ce Kan et les méditations Li nous apprennent à reconnaître la lumière intérieure de notre propre esprit et nous montrent comment la fusionner ou la "marier" à la lumière extérieure. Une fois que nous avons capturé et "épousé la lumière", nous donnons naissance au deuxième stade du véritable esprit immortel. À ce niveau, il est important de développer la "boussole interne" associée à la glande pinéale. Cette boussole nous guide dans le monde spirituel, nous orientant vers notre lieu d'origine.

3. Cultiver le stade Yang du corps immortel

Scellement des cinq sens, union du Kun et du Ken, réunion du Ciel et de l'Homme Il y a également deux niveaux dans cette pratique.

À ce premier niveau, on transfère toute l'essence physique dans le corps immortel. Les taoïstes appellent cela le corps Yang. On continue à transformer l'énergie du corps physique pour nourrir l'esprit immortel afin qu'il puisse mûrir. Lorsque tous les éléments matériels du corps sont transformés en Chi subtil, ce qui reste est connu sous le nom de "corps arc-en-ciel". La mort est encore nécessaire pour accélérer le processus. De nombreux maîtres qui ont atteint ce corps immortel ont pu transformer le matériel en immatériel et le transférer dans le corps spirituel. Au moment de la mort, ils ont pu transférer leur conscience, leur énergie et les éléments physiques de leur corps dans le corps spirituel, même si ce niveau n'est pas encore le véritable corps immortel. Au cours de ce processus, leur corps physique a en fait rétréci ; ils ont pu peser les deux tiers de leur poids habituel après leur mort physique. Cela signifie qu'ils ont réussi à transformer une grande partie de leur être matériel en un état immatériel tout en conservant leur pleine conscience.

Au deuxième niveau, la mort est entièrement transcendée. On peut simplement transformer son corps physique en un corps immortel et quitter ce monde ou y revenir à volonté. C'est l'état d'immortalité physique complète. Il faut de quatre-vingts à quelques centaines d'années pour accomplir ces pratiques et transformer tous les éléments matériels de notre corps en corps immatériel. L'objectif final, qui consiste à monter au ciel en plein jour, est atteint. L'histoire de la Chine fait état de milliers d'immortels taoïstes qui ont atteint le niveau de l'ascension en plein jour en présence de nombreux témoins. Dans la Bible. Elie et Moïse ont également accompli cet exploit. Au stade final de cette pratique, l'adepte peut unir le corps spirituel immortel, le corps énergétique et le corps physique, ou les faire fonctionner à volonté. C'est alors que l'être humain connaît une liberté pleine et entière en tant qu'immortel, là où aucun monde n'a de frontière.

V Les pratiques de soutien

1. Chi Nei Tsang

Chi Nei Tsang est la meilleure technique pour se soigner et soigner les autres sans épuiser ses propres énergies. Le Chi Nei Tsang est un système de massage abdominal taoïste qui libère les blocages susceptibles d'empêcher la circulation fluide de l'énergie dans tous les systèmes corporels. Il s'agit notamment des systèmes lymphatique, organique, méridien, circulatoire et nerveux du corps.

2. Nutrition à cinq éléments

L'approche taoïste de l'alimentation consiste à déterminer les besoins du corps et à les satisfaire en fonction des cinq éléments de la nature, qui soutiennent les cinq principaux organes du corps. Ce système révèle et renforce tout organe faible en équilibrant l'apport alimentaire afin d'améliorer les éléments déficients. Il ne condamne pas la plupart des aliments que les gens apprécient (y compris les sucreries), mais crée un meilleur programme dans lequel ces aliments peuvent soutenir l'équilibre interne du corps plutôt que de le perturber. Choisir et combiner les aliments de cette manière peut nous aider à éviter les fringales auxquelles nous sommes parfois en proie.