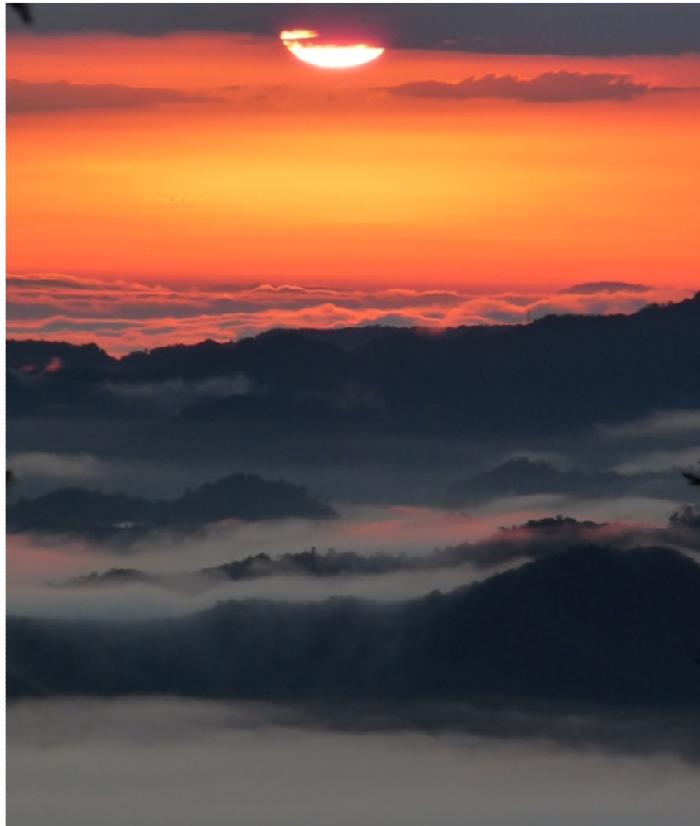


Récit d'un Maître Taoïste



« Le Tao qu'on peut raconter n'est pas le Tao éternel
Le nom que l'on peut nommer n'est pas le nom éternel
Le Tao est à la fois nommé et innomé
En tant qu'il est innomé, il est l'origine de toute chose
En tant qu'il est nommé, il est la mère de dix mille choses
Celui qui est toujours sans désir, peut voir le Mystère
Celui qui a toujours des désirs ne voit que les manifestations
Le Mystère est lui-même la porte de toute compréhension »

(DAO DE JING)

Wudang 2016, Bai Ma Shan « Montagne du Cheval Blanc », Temple des Cinq immortels

Qu'est-ce que le Tao de la voie et de la vertu ? Comment le mettre en pratique ? Que cherchons-nous au travers de nos différentes pratiques de Tai Ji Quan, Qi Gong, méditation ?

Pourquoi souffrons-nous ? Pourquoi sommes-nous malades ? Pourquoi l'humanité s'est-elle autant pervertie ? Pourquoi continuons-nous à détruire notre Terre Mère et à nous autodétruire ? Pourquoi ? Pourquoi ?

IL n'y a pas de hasard. Alors que j'étais en quête de sens, le ciel m'accorda la grâce de partir en Chine pour étudier la Médecine Taoïste dans les montagnes de Wudang, berceau du Taoïsme et des Arts Martiaux.

Je partis donc en terre inconnue dans le but de trouver des réponses qui m'aideraient à œuvrer pacifiquement dans la voie du Tao. Revenir à la source, découvrir les fondements, les préceptes et les grands principes de la Voie Taoïste au travers de la pratique des arts martiaux internes, externes et énergétiques...Rencontrer des moines Taoïstes, ces guerriers/ shamans qui, selon la légende, détiennent un savoir ancestral en accord avec les secrets de l'univers...

Ainsi, j'allais à la rencontre de Li Shi Fu, moine Taoïste du Temple des Cinq Immortels, un homme d'une force et d'une ouverture incommensurables, un humaniste et un philosophe ; un modèle de simplicité et d'humilité, au caractère bien trempé, qui a le don de répondre à vos questions avant même que vous les lui posiez, qui ne vous donne jamais la réponse que vous attendez mais vous exhorte à ouvrir votre esprit....

Enfin, un maître qui vous invite à « manger votre amertume », à regarder et affronter votre souffrance pour mieux la transcender, comme si la souffrance était une épreuve incontournable de l'ascension spirituelle.

Tel « le lotus qui ne peut grandir sans la boue, la souffrance serait la boue qui nous permet de faire pousser les fleurs de la compréhension, de l'amour et de la compassion ».

Origines

Le Taoïsme peut être abordé sous 3 formes : le Taoïsme en tant que philosophie de vie, religion et pratique ésotérique. Actuellement, il y a deux courants majeurs :

- l'école de la « Réalité Complète » qui tend vers des principes et préceptes stricts impliquant une vie monastique.
- l'école de « l'Unité Orthodoxe », plus laïque, dont les adeptes vivent en société et pratiquent à la maison.

Il y a de nombreux sous-courants, dont le « Pur Yang » qui est une sous-branche de l'école de la « Porte du Dragon ».

Li Shi Fu, moine Taoïste renonçant du Temple des Cinq Immortels, appartient à la tradition du « Pur Yang Porte du Dragon de la Réalité Complète », dont la lignée Cheng -signifiant littéralement sincère - tire ses origines des montagnes de Wudang.

Né dans un temple en ruine, Li Shi Fu rencontre un moine Taoïste à l'âge de sept ans, lui prédisant une destinée dans la Voie du Tao. A partir de 12 ans il commence à étudier les philosophies taoïstes et bouddhistes ainsi que les arts martiaux internes de Wudang et externes de Shaolin, la médecine taoïste, l'alchimie interne, le TaijiQuan de la famille Chen, les pratiques de méditation,.....Il voyage ensuite dans toute la Chine et devient le disciple de 16 maîtres successifs. Il grandit dans une génération qui ne peut être comparée à la nôtre. Jour après jour, il s'entraîne dans la plus grande discipline, dans des conditions d'apprentissage les plus extrêmes. A l'âge de 19 ans il étudie le Judaïsme, le Christianisme et lit la Bible 9 fois, cherchant les points communs avec le Taoïsme. En l'an 2000, il devient l'abbé du Temple des Cinq Immortels, persuadé de trouver l'éveil en quelques années. Aujourd'hui, cela fait 20 ans, et il avoue ironiquement « en être seulement au commencement » !...

Qi Gong : Vertu et sincérité

Les Taoïstes disent que le but de cette vie est de cultiver et d'élever le corps et l'esprit. Nous sommes tous dans le Tao, nous explorons le temps, l'espace, les dimensions. Explorer la vie et l'univers ne s'apprend pas dans les livres ni à l'école, c'est pourquoi nous devons nous cultiver et nous élever par nous-mêmes.

Le Taoïsme repose sur le principe du Yin/Yang. Le terme « Qi » a fait ses premières apparitions dans le Classique Interne de l'Empereur Jaune (2697 à 2597 av .J.C.).

Depuis notre naissance nous utilisons l'énergie pour vivre. Le Qi nourrit toute vie animale, comme végétale et minérale. Tout grandit de la même manière. Ce type d'énergie, n'a pas de limites d'espace ni de temps, elle possède une sagesse transcendante.

Pour vivre, nous avons besoin de deux sortes de Qi : le Qi du ciel antérieur qui nous vient de notre conception, et le Qi du ciel postérieur (qui débute lors du premier cri), l'air et l'alimentation.

A la différence, le Gong (que l'on pourrait traduire approximativement par aura, capacité hors du commun ou technique extraordinaire) peut se développer par le biais d'exercices Taoïstes, pratiqués assidûment. Aussi la connexion entre l'énergie du ciel et de la terre et la force doivent être entraînées quotidiennement.

Li Shifu :

« Dans le Qi Gong, il ya deux sortes de connections : une qui vient du cœur et de votre sincérité, l'autre vient de la transmission. Il est dit que seuls ceux qui possèdent la sincérité du coeur sont capables d'avoir une réelle connexion. Le but du Qi Gong est d'unifier le corps et l'esprit afin de modifier la profondeur et la grandeur du champ magnétique. L'intention et la forme physique doivent être unifiées. Ce processus n'est pas naturel et demande de l'entraînement. Plus le niveau est haut et plus les exigences sont hautes. Nous devons pratiquer tous les jours pour développer et renforcer ce gong et cette connexion. Nous devons ouvrir notre esprit. Ainsi au travers de la pratique nous percevons cette sagesse transcendante, et nous nous unifions avec elle. Le plus important est d'unifier la pensée avec une intention sincère. La pratique permet de créer votre propre échelle vers des sphères plus hautes ; la raison pour laquelle vous cultivez doit être claire, vous devez être prêt dans votre cœur. Vous devez apprendre à perdre et laisser aller vos désirs, qui sont des barrières à votre progression.

Quel type de pensée utilisez-vous pour vous connecter à cette sagesse ? Nous sommes tous dans le Tao, vous n'avez pas besoin de regarder à l'extérieur, ce dont vous avez besoin c'est une intention sincère. Une seule pensée honnête suffit à se connecter avec l'énergie du ciel et de la terre. Utilisez-vous votre sincérité de cœur pour vous unifier? Tout le monde peut utiliser cette énergie et cette puissance, mais demandez-vous sincèrement pourquoi vous voulez l'utiliser. Lorsque nous pratiquons le qi gong, un seul mot est important : « Cheng »(honnêteté, sincérité). Cette sincérité se prépare avec le cœur. Pour vibrer haut et fort, le cœur doit être purifié, et ne doit pas avoir peur de l'auto-examen / introspection. La mise en conscience de sa propre nature est nécessaire pour se purifier. Ensuite l'action et la parole doivent être unifiées avec le cœur. La sincérité est comme une prière pour quelque chose de bon, de beau. La sincérité est une vertu : si vous pratiquez vraiment dans le respect de la transmission, vous êtes nécessairement loyal.Votre degré de sincérité est le fondement de votre connexion à l'énergie transcendante de sagesse... l'honnêteté est comme un contrat écrit. Les maîtres testent leurs disciples pour 3,9, 12 années... Zhang Sanfeng le fondateur du Tai Ji Quan était encore examiné à 83 ans...

Faites attention car rien n'est jamais acquis, combien de temps va durer votre sincérité ? Allez-vous retomber dans les pièges de l'ego ?Votre gong est une forme de sagesse. Comment est votre gong ? Avez-vous cultivé votre vertu ? Si votre vertu est haute, alors tel est votre gong. Le champ énergétique de vos pensées et de votre conscience ne peut pas être caché, il y a toujours un esprit au-dessus de votre tête et en-dessous de vos pieds, qui enregistre vos pensées, vous observe et vous teste. Si vous voulez utiliser cette énergie pour avoir du pouvoir personnel, la fréquence vibratoire n'est pas du tout la même...

Comment est votre champ énergétique ? Nous devons comprendre que celui-ci dépend de notre entière responsabilité. Que peuvent faire nos pensées ? Les pensées sont puissantes. Elles ont un effet sur le système endocrinien. Plus vos pensées sont lumineuses, plus votre compassion et votre amour sont grands, plus votre champ énergétique est grand et lumineux. A l'inverse, le mensonge, la trahison, l'orgueil, la convoitise, la peur, tous les sentiments et pensées négatifs vous maintiennent dans des sphères énergétiques de basse vibration et vous coupent de cette connexion.

Ainsi nous nous entraînons tous les jours, pour changer notre vision des choses et créer une nouvelle connexion avec l'énergie transcendante de sagesse. Si vous êtes sincère et que vos pensées sont tournées vers une véritable envie de faire un travail sur vous-même pour vous améliorer et aider les autres, votre champ énergétique sera positif. Si à l'inverse vos pensées sont égoïstes et négatives, tel sera votre champ magnétique.

Nous devons faire de notre mieux, tout le monde est sur la voie. Nous devons être respectueux et persévérant. Votre sincérité envers vous-même et les autres est une échelle pour vous élever dans des dimensions plus hautes. Quel que soit votre degré de gong, votre force, ou les moyens que vous avez, rappelez-vous juste que nous sommes très petits et que nous devons tout faire pour rester humble, nous devons rester comme des enfants. Nous ne sommes que des gens ordinaires ».

Arts Taoïstes : pratique, lignée et transmission

En occident, nous avons cette mauvaise habitude de nourrir l'esprit logique. Nous voulons d'abord comprendre quelque chose avant de l'avoir fait. Nous pensons souvent qu'apprendre la théorie suffit pour savoir.

La tradition Taoïste veut que la connaissance s'acquière avec l'expérience. Dans les arts martiaux, la voie traditionnelle pour un élève est de pratiquer la forme, d'abord très simplement pour au moins une ou deux années, avant de pouvoir accéder au fond, à des théories universelles sous-jacentes. Ainsi l'élève doit mettre tout ses efforts afin d'obtenir une légitimité à la sueur de son front. Ouvrir de trop grandes théories au début serait comparable à construire un immeuble sans fondation. De la même manière, si l'élève a insisté pour connaître d'abord la théorie avant de faire de réels efforts, ce serait comme ouvrir une petite fenêtre. La lignée à laquelle le Maître appartient valide le savoir du disciple. Dans le portail Taoïste, les exigences pour pratiquer le Qi Gong sont très hautes. Le niveau et la lignée du Maître sont très importantes: 90% du Qi Gong prend racine dans le portail Taoïste, la théorie des cinq éléments, les bagua, les 9 palaces...

Li Shi Fu :

« Les enseignements les plus hauts ne peuvent pas être appris dans les livres. Se réaliser n'advient pas en claquant des doigts. Les enseignements sont transmis comme l'énergie, à travers et avec la lignée, comme si chaque enseignant portait en lui tout le savoir et l'énergie de tous les maîtres qui l'ont précédé.

Dans les années 90 en Occident, beaucoup de problèmes sont survenus avec les professeurs enseignant le Qi gong sans avoir compris que le contrôle des autres dimensions est très important. Ces personnes, tombées dans les dérives de l'égo se sont gravement fourvoyées, entraînant leurs élèves avec elles. C'est pourquoi il est nécessaire de suivre les enseignements d'un maître connecté à une lignée, pour vous empêcher de tomber dans les limbes de l'égo et ainsi ne pas perdre la connexion. Seul le chemin traditionnel peut nous amener à ouvrir un passage vers la sagesse infinie.

De nos jours, le problème est que de nombreuses lignées ont perdu la réelle connexion avec le cœur-esprit et la vertu. La lignée valide l'authenticité d'un pratiquant ; pour comprendre un élève, on doit regarder son Maître. Si le professeur ne détient pas les principes d'une méthode héritée d'une longue tradition, il est certain que l'élève est comme un arbre sans racine. Si l'élève ou le professeur ont acquis un savoir tiré dans les livres, alors leur méthode n'a aucun pouvoir. D'autre part, si la méthode a été inventée, elle est dénudée d'authenticité et n'a aucune valeur empirique.

Si la vie du Maître n'est pas un exemple de sagesse et d'éveil, et qu'il ne montre pas la Voie, il est peu probable qu'il ait pu inculquer les vrais principes de la Voie à ses élèves. Il n'y a pas de Maître qui ne pratique tous les jours...il n'y a pas de Maître qui ne se remette pas en question... »

Maladie / Guérison

Li Shi Fu :

« Les transformations internes peuvent changer notre vie. Nous n'avons qu'une seule vie dans ce corps là. Etes-vous réellement conscient de la valeur de cette vie ?

Le corps physique est extrêmement important, toutes nos expériences de vie sont rattachées à notre corps physique, on se doit de le protéger, et d'en prendre soin car c'est un véhicule qui nous permet d'accéder à la sagesse. Si vous avez développé votre corps de lumière, alors la maladie ne peut pas entrer.

Il y a tellement de méthodes pour se soigner ! : Comment ne pourrait-on pas guérir, comment peut-il y avoir des maladies incurables ? Il n'y a sûrement pas de maladies incurables, il n'y a que des personnes qui ne peuvent pas être guéries. Il ya de nombreuses pratiques de longévité : les méthodes de respiration, la méditation, la méditation en mouvement, le changement d'alimentation, le changement d'environnement... Avec toutes ces méthodes, comment se peut-il qu'il y ait des maladies incurables ?

À cause de nos pensées !! À cause de nos mauvaises actions !! À cause de nos afflictions karmiques, de ce que nos pères, mères, aïeux nous ont transmis. Le karma se transmet jusqu'à trois générations, nous pouvons « payer » pour les mauvaises actions de nos parents et de nos grands-parents...

À cause de la façon dont nous vivons, à cause de nos mauvaises habitudes, parce que nous suivons nos désirs comme une flamme brûlant le bois de notre corps....

Avec tant de méthodes de médecine traditionnelle, sans oublier la science occidentale, comment ne peut-il pas y avoir de remède pour chaque maladie ? Ce n'est pas le corps qui est difficile à soigner, non, c'est la pensée humaine.

Si on ne peut pas dire que toutes les maladies peuvent être guéries, de la même manière on ne peut pas dire qu'aucune maladie ne puisse être guérie. En outre, les guérisseurs ne peuvent pas agir à tous les niveaux : ils sont incapables d'arrêter l'immense roue des plaisirs et désirs de la terre, ce serait comme essayer d'arrêter un train en marche.

Pour obtenir la guérison, le malade doit réellement vouloir guérir et il doit être prêt à changer sa façon de penser et d'agir ; c'est seulement dans un état proche de la repentance que la guérison peut advenir. La question est de savoir si le malade veut guérir pour poursuivre ses désirs avec encore plus de férocité ou s'il est prêt à changer son état d'esprit pour de bon et se maintenir dans une nouvelle configuration qui va lui permettre de ne plus rechuter et retomber dans les mêmes travers. Aussi, si le malade obtient la guérison, il doit être prêt à utiliser sa santé pour effectuer de bonnes actions. En outre, le guérisseur doit sentir que son champ magnétique est compatible avec celui du malade. Ces préceptes sont ce que les Taoïstes appellent la « promesse ».

En ce qui concerne la guérison, les exigences sont très hautes. Dans les sphères du Qi gong, rien ne se vend. Le malade a seulement une seule question à se poser. Est-ce que j'ai besoin de continuer avec cette souffrance, cette maladie ? Pour ceux qui demandent la guérison mais ne veulent pas faire d'effort pour changer leur point de vue et se remettre en question, alors c'est peine perdue. Ils doivent changer leurs pensées, lâcher prise comme au moment de la mort.

La repentance est nécessaire pour comprendre pourquoi il ya souffrance ou maladie, comprendre la racine du problème. Ils doivent comprendre leur responsabilité dans cette souffrance ; comprendre pourquoi le corps proteste ...

Pendant combien de temps allez-vous rester dans le déni ? Pendant combien de temps allez-vous continuer à vous plaindre et ne rien changer, pendant que votre vie vous file entre les doigts ? Combien de temps allez-vous rester dans ces cercles vicieux qui se répètent sans cesse dans votre vie parce que vous utilisez toujours le même procédé qui ne fonctionne pas ! Nous avons beau constater que ça ne fonctionne pas, nous continuons de nous comporter comme nous l'avons toujours fait, nous continuons à trouver des excuses, à accuser les autres...

Vous avez le pouvoir de changer votre vie, le pouvoir de l'intention est grand. On récolte ce que l'on sème, si vous plantez des tomates vous aurez des tomates....alors plantez et cultivez ce que vous voulez récolter. La vie est courte et précieuse, la vie est changement, vous êtes responsable de votre vie.

Si vous voulez changer, alors vous devez sortir de l'environnement dans lequel vous vous êtes enfermé, vous devez « attraper » votre vie par vous-même. L'environnement, les mauvaises habitudes, les désirs de possession, les mauvaises pensées, la mauvaise alimentation, tous ces attachements sont des poisons.

Ainsi se repentir et vouloir faire de réels efforts pour se changer et changer nos pensées va nous permettre d'avancer vers la guérison. Toutes les souffrances viennent de la résistance face aux changements et aux habitudes. Ainsi, pas de pertes sans gain, pas de gain sans pertes.

Pour évoluer, il faut accepter de changer en profondeur, décider de ne plus vouloir être ce que nous avons été. Rien ne sert de se battre contre l'ancien, le passé n'existe plus. Changer sera difficile au départ car il faudra se mettre en action, et l'ego n'aime pas être bousculé dans ces habitudes. L'évolution dans le Taoïsme va donc se faire dans la douleur, c'est normal. Nous sommes comme une chenille sur un arbre ; la transformation commence dès notre première respiration, lorsque nous passons de l'informe à la forme. La transformation est un processus qui demande du temps et de la compréhension, personne ne sort directement d'un ovule.

La méditation, le Gi Gong sont des pratiques de recherche profonde. Au cœur de la pratique nous trouvons l'énergie de paix, de stabilité et de liberté. Cette énergie est peut être masquée par la peur, l'anxiété, la tristesse, la colère... Nous avons tendance à nous fuir. Nous cherchons refuge ailleurs parce que nous savons que si nous revenons à notre nature alors nous allons souffrir parce qu'il y a peut-être une guerre dans notre royaume...c'est pourquoi nous fuyons, et trouvons des excuses...La pratique nous permet de revenir à soi et de nous examiner de l'intérieur pour faire la paix dans notre royaume ».

La terre est-elle sur le point de changer de paradigme ?

Les Taoïstes encouragent le retour vers la nature. Ils enseignent la préservation et la limitation dans nos actions et nos possessions. Cependant ils reconnaissent que le retour à la nature demande d'abord une prise de conscience et un

retour sur soi vers sa propre nature. Pour retourner à cette nature essentielle, nous devons abandonner, ou nous détacher de tous nos désirs de possession, de succès. Nous devons ralentir et nous observer. C'est seulement dans l'immobilité que nous pouvons voir les choses telles qu'elles sont.

Que pouvons-nous faire pour sauver la planète ?

Li Shi Fu :

« La planète n'a pas besoin d'être guérie, c'est l'homme qui doit se guérir. Depuis le début de la création, depuis l'âge de glace et les premiers singes, qui êtes-vous ? Que pouvez-vous faire pour changer les lois de la nature ? Pouvez-vous arrêter les cycles du yin et du yang ? Les cycles de vie et de mort ? Vous n'êtes même pas aussi vieux qu'une pomme de pin... Vous devez ouvrir votre esprit à la vastitude de cet univers et reconsidérer votre petitesse. Ne pensez pas que vous êtes un être spécial. Ne vous imaginez pas que le soleil se lève pour vous. Vous n'êtes pas plus notable qu'une fourmi rampant au milieu du flot incessant de la vie. Le qi ne vous appartient pas, sur cette planète rien ne vous appartient. Essayez juste de ne plus respirer, et voyez ce qui vous appartient... si vous ne respirez plus au bout de quelques minutes, c'est fini. La destruction de notre terre est la même que la destruction de notre corps. La destruction de notre corps est la destruction de notre âme. Qu'y a-t-il que vous puissiez posséder dans cette vie et qui soit éternel ? »

L'océan de souffrance : l'amour égoïste

Qu'est ce que l'Amour ?

Li Shi Fu :

« L'amour est la plus grande force dans l'univers, il ne peut pas être contrôlé, il est en parfaite harmonie avec le cosmos. L'amour conscient se cultive, cela n'est pas instinctif. C'est aimer l'autre plutôt que de vouloir chercher à être aimé. Si vous croyez aimer quelque chose ou quelqu'un sans vouloir le laisser partir, ce n'est pas de l'amour, c'est de l'attachement donc de l'ignorance qui engendre la souffrance. ...

La vibration d'amour est la force positive du champ magnétique de l'être. L'amour est le contraire de la peur ; l'amour attire l'amour. Vous devez aimer toutes les personnes qui vous entourent, vos amis, votre famille ; aimer vos ennemis, vos adversaires ; aimer la planète, les fleurs, l'herbe... Plus vous donnez de l'amour et plus votre champ magnétique grandit et rayonne. Aimer les autres c'est s'aimer soi-même. Aider les autres c'est s'aider soi-même. Dans votre vie vous aurez peut-être la chance de rencontrer des êtres de lumière ; ces êtres sont toujours optimistes et positifs, emplis de compassion, toujours prêts à pardonner et à donner ; inspirez-vous de ces personnes, vous pourrez faire l'expérience de la puissance de leur champ magnétique.

Ainsi : « celui qui par le cinabre est taché devient rouge, celui qui par l'encre est taché devient noir ».

Aimer c'est savoir écouter, savoir écouter est une pratique très importante. La capacité que nous avons à nous écouter est le fondement de la capacité à écouter les autres. La capacité d'aimer les autres dépend de notre capacité à nous aimer nous-même. Si vous aimez vraiment quelqu'un, alors vous devez être présent pour cette personne. Le plus grand cadeau que vous pouvez faire aux personnes que vous aimez c'est votre écoute et votre présence. Lorsque la personne que vous aimez souffre, vous pouvez la soulager rien que par votre présence.

L'autre personne qui a besoin de votre vraie présence, c'est vous-même. Vous devez être présent à vous-même. Cette énergie a la capacité de transformer votre peur et votre désespoir. Vous pouvez vous guérir et vous apaiser vous-même avec les pratiques de pleine conscience.

L'amour, c'est la bienveillance, c'est la capacité de rendre une personne heureuse. Cela présuppose que nous ayons de la paix et de la joie en nous, sans cela nous ne pouvons rien partager, nous ne pouvons pas rendre l'autre heureux, c'est donc essentiel de pratiquer pour avoir les éléments de paix, de stabilité et de liberté intérieure.

L'amour, c'est la compassion ; la compassion, c'est la volonté et la capacité à soulager la souffrance chez les autres. Transformer leur souffrance, ceci s'appelle la compassion.

L'amour c'est la joie ; l'amour pur amène toujours de la joie à vous-même et à l'autre. Si cet amour ne vous apporte pas de joie, alors ce n'est pas de l'amour.

Nous devons faire grandir l'amour et la compassion dans nos pratiques et regarder avec attention la nature de notre amour ».

L'Alchimie Interne

Certains ont entendu parler de l'alchimie interne comme la transformation de différents éléments métaphoriques : le cinabre, le mercure, l'or, ceci impliquant le four et le feu.

Cependant, ce qu'on doit vraiment savoir à propos de l'alchimie interne, c'est Xing and Ming.

Li Shi Fu :

« Xing fait référence à la nature humaine, à la « cultivation » de notre personne, de nos pensées, de nos actions et de notre vertu. C'est le travail de toute une vie.

Ming c'est la vie (force vitale, destinée), l'essence et le coeur de la vie elle-même. Ming est cette sorte d'énergie lumière qui anime toute chose et qui la rend vivante. Afin de cultiver le ming il ya des méthodes très spécifiques.

Tout le monde possède le Jing, le Qi et le Shen (l'essence, l'énergie et l'esprit) ; les principaux ingrédients pour l'alchimie. Ainsi tout le monde peut cultiver le ming. Cependant si le pratiquant n'a pas préparé son Xing (sa vertu) il tombera dangereusement dans les pièges de l'ego. Ainsi il est essentiel de cultiver le Xing et le Ming, comme le Yin et le Yang à l'intérieur du corps. Cependant il ya une vaste différence entre le travail d'alchimie de haut niveau et le travail d'énergie et la plupart des gens en restent à ce dernier stade.

L'alchimie interne de haut niveau est un travail d'une vie quasiment inatteignable non seulement pour les praticiens mais également pour les sages. Ouvrir certaines portes trop tôt peut être très dangereux. Tant que vous avez des désirs, ne vous lancez pas dans l'alchimie. C'est seulement si vous ne souhaitez plus rien que vous pouvez commencer. Mais rien ne peut être révélé tant que le désir n'est pas compris ».

Ainsi mon voyage s'achevait.

Outre les enseignements pratiques et les connaissances que j'avais acquises, ce voyage m'avait permis de me connecter mieux à ma nature profonde. Même s'il m'était toujours difficile d'appréhender véritablement le fondement et la nature ultime du Tao, mon approche de l'univers Taoïste m'avait permis d'aller sonder plus profond ma conscience intérieure, observer, mettre en lumière, toucher ses zones d'ombres.

Au travers de nos pratiques intensives ayant engendré des moments de souffrances physiques et psychiques, j'avais quelquefois perçu cette présence mystique, cette claire lumière qui émane du coeur de l'être. Peut-être dans ces moments fugaces, moments où tout semble suspendu, avais-je perçu ce que l'on nomme mais qui n'est pas nommable, Tao ? Peut-être pas ?

Bien que consciente du long chemin qu'il me restait à parcourir, puisque le Tao signifie « chemin » et « voie », au sens de guide de comportement, guide pratique moral et idéologique », je me sentais profondément touchée par les enseignements que j'avais reçus de Li Shi Fu.

L'hiver était là, propice à l'introspection. Je repartais vers mon pays, avec la conviction que je devais aller puiser encore plus profondément dans mes racines, et continuer à œuvrer dans la voie de l'authenticité. J'avais pris refuge et mon Maître m'avait baptisé du nom de Cheng Jing (cristal sincère) ; je ressentais une immense gratitude envers la vie.....

De ce voyage, j'ai rapporté dans mes valises des réponses et du sens à ma vie, mais surtout l'intime conviction d'être plus en connexion avec cette présence cosmique, ce mystère que nous portons tous au fond de nous et qui nous relie les uns aux autres dans cette grande toile de vie.



« Le ciel est éternel, la terre perdure ; pourquoi le ciel et la terre ont-ils une durée éternelle ?

Parce qu'ils ne vivent pas seulement pour eux-mêmes, voilà le secret de leur durée.

Pour cette même raison le sage se place derrière les autres, et termine premier.

Il demeure un témoin de la vie et donc il perdure.

Comblez les besoins des autres et tous vos besoins seront comblés,

C'est par l'action désintéressée que la satisfaction est atteinte »

(Tao Te King)