



MÉDITATION TAOÏSTE - NIVEAU 1

DU 20 AU 21 AVRIL 2022

FABRICE JORDAN

SE RAPPROCHER DE NOTRE NATURE INTIME EN CHEMINANT SUR LES ÉTOILES

La méditation taoïste est fondamentalement simple :
elle imite la nature pour nous permettre de nous rapprocher de notre nature intime

À la place d'une injonction du type «détends-toi», elle invite à visualiser la lune sur un plan d'eau, un soir d'été. Au lieu de parler de concentration, elle nous invite à observer les mouvements intérieurs en proposant des analogies avec les éléments naturels comme l'eau ou le feu. Quand d'autres parlent de respiration, elle parle de « Qi 氣 », le Souffle cosmique qui nous rythme et nous met à l'unisson du macrocosme.

La méditation taoïste est une poésie corporelle

Concrètement, toute méthode de méditation traditionnelle est constituée de 4 phases. La première consiste à échauffer le corps et à l'étirer. La deuxième réalise un nettoyage interne des diverses impressions accumulées au fil du temps, bonnes ou mauvaises. La troisième remplace ce qui a été nettoyé par une énergie pure et subtile servant de support au travail de transformation proprement dit. La quatrième phase est une sorte de fermeture, qui n'enferme pas mais permet au contraire au travail initié de se poursuivre dans la profondeur, sans danger. Traditionnellement, cette dernière phase correspond à un sceau que l'on applique sur la pratique pour la légitimer et lui donner son pouvoir de transformation. Nous travaillerons donc en suivant ce cycle traditionnel.

Ce séminaire nous permettra d'entrer doucement dans son univers, en explorant quelques-uns de ses grands thèmes sur un mode simple et progressif.

Nous débuterons par une explication générale de ses buts en évoquant **les trois champs de cinabre (Dan Tian 丹田)** et **les Trois Trésors :**

Jing (Essence 精)
Qi (Souffle 氣)
Shen (Esprit-Conscience 神)

afin de saisir le paysage global dans lequel nous cheminerons.

Puis nous aborderons et pratiquerons les différents thèmes ci-dessous (liste non exhaustive) :

- Pratique de la première partie du Qi Gong Mystérieux de la Grande Ourse
- Transmission et pratique du mantra de purification du cœur 心
- Pratique du sourire intérieur
- Pratique d'absorption du Qi par la méditation des 5 semences ou 5 germes (Zhong Zi 种子) et ses mudras (Shou Yin 手印)
- Pratique de l'augmentation de l'intensité du Qi
- Pratique de régulation des 5 organes par les sons
- Enseignement de la méthode de base de méditation taoïste de l'école Wujimen
- Transmission et pratique d'un Fu 符 (talisman) de protection et explication de la méthode pour l'activer et le rendre opératif

Les journées se termineront par une séance de questions-réponses permettant de clarifier les différentes notions abordées ou de voir comment elles s'appliquent à des problèmes de la vie courante.

L'école Wujimen

Cette lignée a été créée au 17^{ème} siècle, entre la fin de la dynastie Ming et le début des Qing, par une femme nommée Lü Siniang. Après avoir perdu toute sa famille à l'âge de 13 ans, elle rencontre l'ancienne princesse de la dynastie Ming dans un temple bouddhiste du Mont Tiantai et devient sa disciple. Sa formation achevée, elle part s'installer au sud-ouest de la Chine sur le mont Min (Min Shan) et crée son école Wujimen. Au fil des générations, cette école se spécialise dans les techniques du Yang Sheng (l'Art de nourrir la vie), de la méditation taoïste, du Yi Jing, du Ba Zi, du Feng Shui, du Qi Men Dun Jia et du Xuan Xue (l'étude du Mystère) qui comprend mudras, mantras, marches et talismans (Fu). L'école Wujimen transmet une forme rare de Qi Gong, Le Qi Gong Mystérieux de la Grande Ourse. Le tenant actuel de la lignée est Maître Zhang Chengxin, représentant de la 11^{ème} génération.

Méditation taoïste - Niveau 2

du 15 au 16 juin 2022