



# **MÉDITATION TAOÏSTE POSER LES FONDATIONS : GARDER L'UN**

**PAR FABRICE JORDAN**

Du vendredi 02 au dimanche 04 décembre 2022

## Description

Dans le grand système d'apprentissage taoïste, la méditation est un pilier fondamental. De ce fait, elle est enseignée de manière progressive et structurée, afin de rendre sa pratique sûre et efficace.

Son but principal est de nous permettre de retourner à l'essence de toute chose : le Tao. Mais bien avant ce but ultime, elle nous permet surtout de nous reconnecter à notre Yuan Shen, notre nature intime ou esprit originel. La méditation taoïste ne laisse pas notre humanité derrière nous, mais nous invite au contraire à l'intégrer pleinement, dans toutes ses dimensions, puis à la prendre avec nous dans le voyage qui nous mène au Tao. Enfin, elle nous montre le chemin pour revenir sur terre, ancrés, afin de manifester concrètement la plénitude vécue sur un autre plan.

Ses principales caractéristiques sont les suivantes : Elle utilise beaucoup de visualisations, du moins dans un premier temps. Comme les images utilisées sont très naturalistes (eau, feu, bois, métal, terre, soleil et lune, constellations, etc...), la méditation taoïste a une essence quasi poétique.

La méditation taoïste est énergétique : dans un premier temps, elle restaure et clarifie notre énergie de base. Dans un deuxième temps, elle ouvre de nouveaux potentiels et circuits énergétiques, puis elle utilise ces nouvelles capacités pour nourrir et déployer la conscience, en créant une sorte de « grossesse » énergétique. Cette fécondation se fait en unissant nos polarités Yin-Yang, ce qui nous invite à les découvrir avant, que l'on soit homme ou femme. Au terme de cette grossesse énergétique, l'accouchement donne métaphoriquement naissance à un embryon spirituel, indépendant du corps physique. D'où le terme d'immortalité, souvent véhiculé dans les enseignements taoïstes.

Ce nouveau-né représente la quintessence de notre nature intime et une forme d'aboutissement de la découverte du Soi. In fine, celui-ci rejoint sa source, le Tao.

Mais avant d'en arriver là, un long chemin doit être parcouru. De ce fait, on enseigne généralement la méditation taoïste en plusieurs étapes, qui font l'objet de séminaires différents : Bases préparatoires ; Poser les Fondations - Garder l'Un ; Poser les Fondations - Nettoyer les barrières.

Ces séminaires sont construits selon une progression dans l'application des techniques de méditation taoïste, mais ils peuvent être suivis indépendamment les uns des autres selon votre niveau de pratique.

## Objectifs

Durant ce séminaire, nous allons plus loin dans la pacification du Cœur, qui est un des objectifs principaux de la deuxième étape de la méditation taoïste. On parle alors de retrouver l'unité ou de « Garder l'Un ».

Dans un deuxième temps, nous apprenons les techniques fondamentales de « L'inversion de l'Eau et du Feu », également appelée « L'inversion de Kan et Li ».

## Programme

Le mantra de purification du Cœur, son mudra et talisman associés

L'absorption dans le Champ de Cinabre inférieur et approche du Champ de Cinabre médian (Cavité du Cœur)

La respiration de Kan et Li

Le petit retournement de l'Elixir

Etude de la Carte du Paysage intérieur (Neijing Tu)

Le Travail subtil de la Grande Ourse

## À prévoir

**Prérequis :** aucun

**Matériel :** de quoi prendre des notes, zafu, vêtements confortables...



**FABRICE  
JORDAN**

Directeur du Centre Ming Shan, Fabrice Jordan est médecin, spécialisé en médecine interne FMH et en Médecine Traditionnelle Chinoise ASA. Il donne régulièrement des conférences sur les thèmes de la pensée chinoise et du taoïsme.

Il pratique les arts taoïstes depuis 30 ans et est disciple de la 13ème génération Min Shan Wujimen, de la 20ème génération Quanzhen Longmen et de la 79ème génération Maoshan.

Il a été nommé par Maître Zhang, 11ème génération Min Shan Wujimen et actuel détenteur de la lignée, et par Maître Liu Yuan Tong, 12ème génération Min Shan Wujimen, comme responsable de la transmission européenne de la lignée.

Il pratique et enseigne au Centre Ming Shan et assure le suivi spirituel du lieu.