

Les huit phrases du petit poème

Préparer notre esprit : Avant la pratique de « Soulever le *Qi* et le verser sur la couronne », récitons les huit phrases du petit poème pour préparer notre état d'esprit :

« *Ding Tian Li Di ; Xing Song Yi Chong ; Wai Jing Nei Jing ; Xin Cheng Mao Gong ; Yi Nian Bu Qi ; Shen Zhu Tai Kong ; Shen Yi Zhao Ti ; Zhou Shen Rong Rong* ». ⁷⁸

« Toucher le Ciel, debout sur la Terre,
Le corps est détendu, l'esprit remplit tout le corps,
Respectueux à l'extérieur, calme à l'intérieur,
Cœur limpide, humble d'attitude,
Aucune pensée ne surgit,
L'esprit part dans l'immensité du ciel,
Et revient se refléter à l'intérieur de moi,
Tout mon être est en harmonie »

Ce petit poème met l'accent sur l'utilisation de la conscience.⁷⁹ D'une manière globale, nous relaxons tout le corps, calmons notre esprit et nous nous unissons avec le vide de la nature. Ensuite, nous ajustons notre posture, notre état d'esprit et notre *Qi* dans tout notre corps afin d'entrer dans un état favorable à la pratique

Ding Tian : toucher le Ciel

Poussons vers le haut *Bai Hui* (VG 20) qui est au sommet de la tête : poussons-le dans le vide du ciel bleu. Sans se demander quelle est la hauteur du ciel ! Imaginons simplement que le *Qi* du vide du ciel bleu soit le *Qi* qui nourrit, qui donne la vie et fait croître tout ce qui est. C'est ce *Qi* qui accroît notre vitalité.

Li Di : debout sur la Terre

L'énergie de nos pieds s'enfonce profondément jusqu'à toucher le vide de l'autre côté du globe, ni le sol, ni le plancher, ni le ciment ne peuvent lui faire obstacle. Si le pratiquant s'est limité, dans sa perception, à se tenir bien

⁷⁸ *Dǐng Tiān Lì Dì, Xíng Sōng Yì Chōng, Wài Jìng Nèi Jìng, Xīn Chéng Mào Gōng. Yī Niàn Bù Qì, Shén Zhù Tài Kōng, Shén Yì Zhào Tǐ, Zhōu Shēn Róng Róng.* 顶天立地，形松意充，外敬内静，心澄貌恭，一念不起，神注太空，神意照体，周身融融。

⁷⁹ *Yì Shí* 意识

stable et bien solide sur la surface de la Terre, alors son *Qi* stagnera sur la Terre. Bien sûr, nous habitons sur la Terre. Nous nous tenons debout sur le globe, cet objet concret. Mais le globe terrestre est entouré et soutenu par une épaisse couche d'atmosphère.

Dans l'ouvrage « Les sept grands traités », *Wang Bing*⁸⁰ de la dynastie Tang a postulé que si le globe peut rester dans le vide c'est parce qu'il est soutenu par l'immense *Qi* du vide. Le globe est soutenu par cet énorme *Qi*, comme une petite chose soutenue dans le vide.

Nous, les pratiquants, devons imaginer que nous nous tenons debout sur la Terre, entourée elle-même de l'immense *Qi* du vide. Nous devons unifier le *Qi* de notre corps avec le *Qi* du vide. Ce sont les éléments nécessaires pour la base de la pratique de « la fusion de l'homme avec le Ciel ».

Par exemple, dans un œuf, il y a le jaune et le blanc. Nous sommes dans le jaune. Autour du jaune, il y a le blanc, en haut, en bas, à gauche, à droite. Nous sommes sur le globe, le globe est enveloppé par l'immense épaisseur du *Qi* du vide. Nous sommes le jaune, nous fusionnons naturellement avec le blanc jusqu'à être l'œuf entier.

Nous imaginons ainsi, avec notre conscience, que notre tête touche le Ciel et que nos pieds sont sur la Terre. Il est évident que ni le Ciel ni la Terre ne nous contraignent ou ne nous limitent. Nous nous unissons naturellement avec le vide du Ciel et de la Terre. De cette façon, notre sensation du *Qi* se renforce : nous sommes vides comme le *Qi* du Ciel et de la Terre. (Nous pouvons imaginer aussi que notre tête est au-dessus des nuages et que nos pieds traversent la Terre).

Dans la pratique du *Zhineng Qigong*, bien que nous ne parlions pas du *Yin* et du *Yang*, ni du *Qi* du Ciel et de la Terre, en tant qu'êtres humains, nous vivons sur la terre et nous sommes reliés à elle et à tout ce qui existe.

Pendant notre pratique nous recueillons le *Qi* externe du *Hunyuan Qi* primordial qui existe sur notre globe terrestre. Beaucoup de choses sont issues de la transformation de ce *Hunyuan Qi*. Ainsi, avant notre pratique, en nous unissant avec le Ciel et la Terre, nous nous unissons avec la totalité du réel. Donc, dès le début, « nos têtes touchent le Ciel » et « nous sommes debout sur la Terre ».

Xing Song Yi Chong : le corps se détend, l'esprit remplit tout le corps.

« *Xing Song* » veut dire que nous détendons notre corps. « *Yi Chong* » signifie que notre esprit s'étend et remplit tout ce qui l'entoure. Le sens plus profond de « *Xing Song Yi Chong* » est expliqué dans le livre : « L'essentiel de la science du *Zhineng Qigong* ». ⁸¹ Nous n'en donnons ici qu'une explication simplifiée afin d'accompagner la méthode

⁸⁰ *Qī Piān Dà Lùn Zhōng* 七篇大论中 ; *Wáng Bīng* 王冰

⁸¹ *Zhì Néng Qì Gōng Kē Xué Jīng Yì* 智能气功科学精义

« *Xing Song* » veut dire que nous devons d'abord détendre notre esprit, ce qui va amener la relaxation de la peau, des muscles, des tendons, des vaisseaux sanguins, des os, des organes internes, etc. Nous imaginons aussi relaxer et dilater les pores de notre peau et détendre les fibres de nos muscles pour que le *Qi* entre et sorte facilement de notre corps.

Il existe deux niveaux d'interprétation pour *Yi Chong* « l'esprit remplit le vide »

- D'abord nous détendons notre corps (la conscience guide cette relaxation), ensuite, notre conscience va pénétrer toutes les parties relaxées à l'intérieur de notre corps. Enfin, le *Qi*, en suivant la conscience, va remplir tout le corps. Autrement dit : la conscience commande le *Qi* ; où il y a la conscience, il y a aussi le *Qi*.
- Notre esprit s'étend dans toutes les directions à l'extérieur de notre corps, et remplit les six directions (haut, bas, gauche, droite, devant, derrière). Imaginons que nous devenions géants, que notre corps s'agrandisse pour remplir entièrement tout l'espace. Nous pouvons aussi imaginer que notre esprit remplisse entièrement le Ciel et la Terre. En fait, notre esprit s'agrandit jusqu'à contenir et envelopper le Ciel et la Terre. Ainsi, il devient plus facile pour notre esprit de fusionner avec le *Hunyuan Qi* du vide.

« *Xing Song* le corps détendu » et « *Yi Chong* l'esprit remplit le vide » s'influencent et se soutiennent l'un et l'autre. En fait, quand l'esprit s'étend et remplit tout le corps, il y a un rapport très clair avec « le corps détendu ». S'il y a simplement la détente sans que l'esprit remplisse le corps, la détente sera sans apport de vitalité. S'il y a simplement l'esprit qui remplit le corps sans la détente, le corps restera tendu et rigide. C'est seulement avec la combinaison de la détente du corps et de l'expansion de l'esprit que nous pouvons atteindre un état doux, fluide et vif : relaxé sans indolence, tendu sans rigidité.

La clé pour bien pratiquer « Soulever le *Qi* et le verser sur la couronne » est : « Détendre notre corps et le remplir de notre esprit ». Le cœur devient calme, l'esprit devient tranquille, et le *Qi* s'écoule harmonieusement. Le corps s'ouvre pour se laisser pénétrer par le *Qi*. C'est un processus de détente, de pénétration et d'expansion. Quand le corps est détendu, la conscience peut pénétrer activement les endroits relaxés, suivie en même temps par le *Qi* qui remplit totalement le corps. Quand l'esprit et le *Qi* infiltrent le corps, nous pouvons alors ressentir plus clairement tous les détails de notre corps, l'observer et comprendre son état interne.

Wai Jing Nei Jing : respectueux à l'extérieur, calme à l'intérieur. Le respect implique d'être déférent, attentionné et plein d'égards. C'est un état psychique d'admiration et de fidélité envers autrui et pour toutes choses.

Le calme implique la concentration. La plupart des pratiquants

reconnaissent que pour pratiquer le *Qigong*, il est très important d'être calme. Mais ils ignorent l'état de respect. En fait, l'état de respect peut aboutir à l'état de calme. Imaginons, que nous rencontrions quelqu'un que nous respectons énormément. Serions-nous distraits par des pensées parasites ? Nous serions tellement émus qu'il nous serait difficile de décrire notre état. C'est le résultat de notre respect, n'est-ce pas ?

Selon les théories du *Qigong*, le respect amène l'esprit à la concentration et aussi au calme. Cependant, il peut aussi activer la vitalité ; ce qui est souvent décrit dans les textes du *Guanzi*⁸². Par exemple : « L'essence vient avec le respect qui écarte la négligence.⁸³ », « Le respect avec la vénération et la déférence stabilise l'essence⁸⁴ », « Avec le respect à l'extérieur et le calme à l'intérieur, on transforme son caractère⁸⁵ ». *Cheng Yi Chuan*⁸⁶ a dit aussi : « Le respect est essentiel pour entrer dans le *Dao*, le respect fait la droiture de tout ce qui est à l'intérieur.⁸⁷ ». Tous ces textes démontrent qu'il est nécessaire d'éprouver respect et vénération dans la pratique du *Qigong*.

Dans l'ancien temps, les maîtres exigeaient le respect de la part de leurs disciples. C'était un moyen pour améliorer le niveau de pratique de leurs disciples. Le *Zhineng Qigong* s'oppose à l'idolâtrie des maîtres. Mais tous les pratiquants doivent respecter la science du *Qigong*, et respecter la pratique du *Qigong*. C'est seulement dans un état de respect que nous pouvons pratiquer avec précision, sans négligence et entrer ainsi dans un état de *Qigong*.

Xin Cheng Mao Gong : cœur limpide, humble d'attitude, est une extension de « *Wai Jing Nei Jing*, respect à l'extérieur, sérénité à l'intérieur ». *Cheng* est une extension de *Jing*, sérénité.

Cela décrit un état d'esprit tranquille comme l'eau d'un lac, sans rides, pure, transparente et cristalline. Il n'y a aucun mouvement de pensée dans la tête, tout est comme l'eau limpide, brillant comme un miroir. Ainsi, nous pouvons augmenter la clarté de notre esprit. *Cheng* veut dire limpide, pur et transparent. *Gong* veut dire respect des autres. La différence entre le mot *Jing* et le mot *Gong*, c'est que le mot *Jing* implique le sentiment de respect alors que le mot *Gong* implique l'attitude de respect. Le mot *Gong* (respect

⁸² *Guǎn Zi* 管子. Le *Guanzi* est un ensemble de textes remontant à l'époque de royaumes combattants qui ont été plus tard compilés et répartis en 86 chapitres.

⁸³ *Jing Chū Qí Shě, Jīng Jiàng Zì Lái* 敬除其舍, 精将自来

⁸⁴ *Yán Róng Wèi Jīng, Jīng Jiàng Zì Dìng* 严容畏敬, 精将自定

⁸⁵ *Wài Jīng Èr Nèi Jìng Zhě, Bì Fǎn Qí Xìng* 外敬而内静者, 必反其性

⁸⁶ *Chéng Yī Chuān* 程伊川 philosophe et éducateur de la dynastie des *Song* du nord.

⁸⁷ *Rù Dào Mò Ruò Jīng, Jīng Yǐ Zhí Nèi* 入道莫若敬, 敬以直内

à l'extérieur) est ainsi une extension de *Jing* (sentiment de respect). *Jing* évoque un sentiment intérieur, *Gong* correspond à l'expression extérieure de cet état intérieur. Nous sommes entièrement dans le respect à l'intérieur et à l'extérieur. Cela approfondit l'état de *Qigong*.

Yi Nian Bu Qi, Shen Zhu Tai Kong : aucune pensée ne surgit, l'esprit part dans l'immensité du ciel.

Ces deux lignes signifient une seule chose : avec le respect et la tranquillité, l'esprit du pratiquant peut se concentrer sans distraction. Mais, cela ne veut pas dire qu'il soit sans pensée, et qu'il ne s'occupe de rien. Comme pour la plupart des gens il est difficile d'atteindre un état sans pensée, il est préférable que l'esprit se connecte avec le vide, c'est-à-dire se concentre sur l'espace infini. Ce qui n'est pas en contradiction avec le point de vue fondamental du *Qigong* concernant l'introversion de l'esprit. C'est même plutôt une pratique de haut-niveau.

Nous allons expliquer cette question d'une façon détaillée afin que vous puissiez comprendre plus profondément. Le *Zhineng Qigong* est une pratique ouverte qui nous amène à nous connecter et à fusionner notre esprit et notre corps avec la nature. Ces deux lignes du petit poème impliquent que, par notre esprit, nous pouvons réunir l'humain et la nature.

Le *Qigong* traditionnel maintient que le niveau suprême de la pratique est d'employer le vide du Ciel et de la Terre comme fourneau, notre corps comme chaudron, et notre esprit comme les plantes médicinales. (Dans le *Qigong*, en général, on utilise le corps comme fourneau et le cœur comme chaudron ; ou bien, le ventre comme fourneau et la tête comme chaudron ; ou bien encore, le *Dantian* inférieur comme fourneau et le *Dantian* moyen comme chaudron, etc ...). Prendre le vide comme fourneau, le corps et le cœur comme chaudron, c'est utiliser le *Hunyuan Qi* du vide pour fondre notre corps et notre cœur ensemble. En prenant les activités de notre esprit comme des plantes médicinales, nous affinons notre corps et notre esprit de plus en plus. La clé de ce genre d'entraînement est de ne pas garder notre conscience en nous-mêmes, mais de l'envoyer à l'extérieur pour mieux recueillir et absorber le *Hunyuan Qi* externe pour notre usage. Peu à peu, nous parvenons à nous fondre avec la nature. C'est ce que les anciens exprimaient par : « Nous plaçons notre esprit à l'extérieur afin qu'il soit conservé⁸⁸ ».

C'est la méthode des anciens pour rentrer directement dans la voie de la fusion de l'humain avec le Ciel. Ce genre de méthode d'entraînement appartient au domaine de « l'amnésie » de l'esprit (au sens de soi-même, le

⁸⁸ *Wai Qi Shen Er Shen Cun* 外其身而身存

« moi-je ») afin qu'il survive. Car la plupart des *Qigong* taoïstes de l'élixir traitent de longévité de l'esprit.

Bien sûr, cette méthode où « aucune pensée ne surgit, l'esprit part dans l'immensité du Ciel » du *Zhineng Qigong* n'est pas tout à fait celle que les anciens indiquaient. En fait, les anciens prenaient rarement le Ciel et la Terre comme fourneau ou chaudron. En nous concentrant sur l'azur, notre esprit fusionne avec l'azur du ciel, clair, lumineux, vide et sans obstacle, et cela nous permet d'atteindre un état où notre cœur est pur, spirituel, sans limite, vide, illuminé et calme.

Shen Yi Zhao Ti, Zhou Shen Rong Rong : et revient se refléter à l'intérieur de moi, tout mon être est en harmonie.

À la suite de « *Shen Zhu Tai Kong*, mon esprit s'envole dans le cosmos », nous faisons revenir l'esprit et la conscience depuis le vide pour qu'ils illuminent et observent notre corps entier. Quand la conscience se connecte avec le vide du Ciel, elle s'unit et se fond avec le *Hunyuan Qi* du vide. Ainsi, quand l'esprit et la conscience illuminent et observent notre corps, tout naturellement le *Hunyuan Qi* du vide entre aussi dans notre corps. Cela renforce, amplifie et harmonise le *Hunyuan Qi* de notre corps et nous fait ressentir une agréable sensation de bien-être.

Afin de mieux rappeler l'esprit depuis le vide pour qu'il ramène plus de *Hunyuan Qi*, nous récitons le mantra « *Kong Qing Lai Li*⁸⁹ » (ou bien « *An Lan Lai Li*⁹⁰ »). Ce mantra agit d'une part par la vibration du son, et d'autre part par le sens de ces mots. Ces mots signifient : faire venir le *Qi* pur (en fait : sans couleur, sans odeur) du vide et le faire entrer dans notre corps. En récitant ce mantra, nous aidons notre esprit concentré sur le vide de l'azur à revenir pour illuminer et observer notre corps.

Le petit poème est une excellente méthode en soi. Éprouver profondément tout son contenu est une pratique complète pour amener notre esprit et notre corps d'un état de non-*Qigong* à un état de *Qigong*. Notre esprit devient concentré et nous entrons dans un état où l'esprit de l'être humain et celui de la nature sont harmonieusement réunis.

Selon le *Qigong* traditionnel, c'est déjà un état très appréciable ! Mais encore insatisfaisant parce que c'est un état d'attente passive. Le *Zhineng Qigong* vise à perfectionner le corps et l'esprit en créant activement et par

⁸⁹ *Kōng Qīng Lái Lǐ* 空青来里. *Kong* le vide du Ciel, *qing* azur, *lai* vient, *li* à l'intérieur

⁹⁰ *Ān Lán Lái Lǐ* 庵蓝来里. *An* pour le son vibratoire, *lan* bleu, *lai* vient, *li* à l'intérieur

soi-même la fusion et l'harmonie de l'humain avec la nature. Grâce à la pratique active du *Zhineng Qigong*, nous progressons davantage : nous agissons concrètement pour faire rentrer l'esprit afin qu'il illumine et observe notre corps et pour que finalement l'esprit et le corps fusionnent. Et nous continuons à nous entraîner sans relâche, pour maintenir cet état dans lequel, « L'être humain est dans le *Qi* et le *Qi* est dans l'être humain⁹¹ », où « L'être humain et le Ciel fusionnent⁹² ».

⁹¹ *Rén Zài Qì Zhōng, Qì Zài Rén Zhōng* 人在气中，气在人中

⁹² *Rén Tiān Hún Huà* 人天浑化

⁹³ *Yī Tū Yī Hǎn* 一紧一松