

*Ce texte est la traduction du dernier chapitre d'un traité de Qigong intitulé : « Sensation sexuelle, le secret de nourrir la vie en soi par le plaisir ».*

*J'ai rencontré son auteur en 1995 dans le nord de la Chine. Il jouissait alors d'une certaine renommée dans sa région et pratiquait la médecine chinoise depuis près de 30 ans.*

*Comme l'ouvrage n'a pas été publié à ma connaissance, j'ai décidé de garder anonyme son auteur. Ce dernier témoigne de l'évolution de sa pratique personnelle du qigong et nous éclaire sur l'interdépendance de l'énergie, la clarté d'esprit et la sensation de plaisir.*

*Gérald Moulin - printemps 2012*

## **L'éveil à la voie (1)**

- 1. Circulation de l'énergie : 2  
la pratique de la force vitale (*ming* 命)**
  
- 2. Contemplation intérieure (*guan zhao* 观照), 8  
pratique de la nature (*xing* 性)**

## 1. Circulation de l'énergie : la pratique de la force vitale (*ming* 命)

J'ai commencé à étudier la médecine chinoise en 1967. Durant les années 70, je lisais des ouvrages de *qigong* 气功, pratiquais un peu, mais sans grande conviction. En 1983, le professeur de *qigong* Jin Yan Bin me fit ressentir le *qi* dans la paume de ma main, me libérant du coup de mes doutes sur son existence. Je me mis alors à dévorer une grande quantité d'ouvrages à la mode sur le *qigong*. J'essayais toutes sortes de techniques, cherchant la meilleure et la plus simple, sans pouvoir finalement me fixer sur une seule et la pratiquer avec persévérance.

En 1985, je m'exerçais à la petite révolution céleste (*xiao zhoutian* 小周天). A l'inspire j'attirais le *qi* vers le haut, le long du vaisseau *du mai* (督脉); à l'expire, j'attirais le *qi* vers le bas, le long du vaisseau *ren mai* (任脉). Rapidement, le *qi* circulait en suivant l'inspire et l'expire mais cette pratique me fatiguait l'esprit.

Un beau jour du mois d'août 1988, alors que je regardais la télévision assis dans mon canapé, je m'aperçus que mon bas-ventre produisait des mouvements involontaires et réguliers d'avant en arrière. Je compris immédiatement ce que l'on nommait par « respiration embryonnaire (*taixi* 胎息) ». Observant avec attention, je me rendis compte que les mouvements étaient indépendants du battement du cœur et de la respiration.

Je me mis alors à feuilleter bon nombre d'ouvrages taoïstes, j'examinais toutes sortes d'explications sur la respiration embryonnaire.

Le *Tianji yiguan zhenjiang*<sup>1</sup> nous dit: « La respiration véritable (*zhen xi* 真息) s'établit à partir de la respiration embryonnaire. Quand la respiration embryonnaire prend place et que la respiration ordinaire s'accorde à elle, cela s'appelle : retourner aux racines et restaurer la force vitale. Retourner aux racines désigne la racine de l'inspire et de l'expire. Restaurer la force vitale, signifie restaurer la force vitale de la terre d'origine. Le pratiquant de la voie doit d'abord développer cette respiration embryonnaire pour établir une base... Chez le nouveau né, la respiration véritable est naturelle, involontaire. Les corps usés l'ont perdue. Les pratiquants doivent d'abord recouvrer un corps de nouveau né, rechercher l'ouverture et la fermeture spontanée. Une fois découverte, la respiration véritable est obtenue. La base de la respiration véritable se situe sous le nombril comme ouverture et fermeture. A l'ouverture le *yang qi* (阳气) s'élève, l'expire rejoint la racine du ciel. Lors de la fermeture le *yin qi* (阴气) descend, l'inspire rejoint la racine de la terre. L'ouverture et la fermeture permettent l'ascension et la descente... »

Expérimentant dans mon bas-ventre le mouvement ondulatoire de la respiration embryonnaire, je posais à tout moment mon attention dessus. Je dirigeais le *qi* du *dantian* (丹田) inférieur à *ming men* (命门) puis de *ming men* vers le *dantian*. Je répétais cette circulation, ce qui rendait le mouvement plus fort. Je posais l'attention sur le mouvement du *qi*, gardais la respiration pulmonaire fine et longue.

Une année plus tard, des ouvrages de *qigong* m'apportèrent un nouvel éclairage. Ils présentaient la circulation du *qi* non pas le long

---

1 天机一贯真讲

des vaisseaux *du mai* et *ren mai* mais traversant les trois *dantian* (supérieur, médian, inférieur). J'attirais alors le *qi* de *hui yin* (会阴) directement à *bai hui* (百会), le faisait circuler vers le haut puis vers le bas, produisant effectivement sa mise en branle. Je consultais des documents pour en vérifier la pertinence.

Le *Zengyan yijin xisui neigong tushuo* <sup>2</sup> dit : « Faire descendre et frapper cela s'appelle inspirer, remonter et faire circuler s'appelle expirer. L'inspire correspond au bas, l'expire au sommet. Que se soit à la marche, à l'arrêt, assis, couché, la tête à l'envers, en avant ou à reculons, le bas doit s'aligner avec le sommet, le *qi* commence alors à circuler aisément. »

Le *Grand compendium du yoga* dit : « Le trajet *you ling* 幽灵 ressemble à une succession de lotus qui à travers la colonne vertébrale se ramifient et ploient vers le bas. Au centre du corps humain, une sorte de canal longe la colonne vertébrale de la fontanelle jusqu'à l'anus. Parmi d'innombrables canaux, les trois les plus importants se situent le long de la colonne vertébrale. Sur le canal *you ling* se rangent sept chakras : le chakras du sommet du crâne, celui entre les sourcils, de la gorge, du cœur, du nombril, du sexe, du fond de la mer. L'énergie de l'univers se love sous la forme d'un serpent autour du chakras du fond de mer. »

Une fois fermement convaincu de la circulation du *qi* dans le canal central, que ce soit à la marche, à l'arrêt, assis ou couché, j'utilisais une légère attention pour diriger le *qi* de *hui yin* à *bai hui* et inversement, répétant ainsi cette circulation. Le canal central ouvert, les douze méridiens et les méridiens extraordinaires se sont tous ouverts. Je pouvais alors pratiquer toutes sortes de méthodes, que se

---

2 增演易筋洗髓内功图说

soit la petite ou la grande circulation céleste, la circulation céleste d'est en ouest, la méthode de l'union du *qi*, etc.

Au début des années 90, le *qi* circulait librement, sans que je ne me préoccupe de respiration ou de trajet. Je laissais libre cours à la circulation naturelle du *qi*. Qu'importe où et quand, au travail, en étudiant, dans la vie courante, je pouvais pratiquer. Sans coordonner le corps, la respiration ni l'esprit, je mobilisais seulement 2 à 3 dixièmes de mon attention, trop de concentration conduisait à de mauvais résultats.

A cette étape, ma compréhension était la suivante : il existe de nombreuses portes d'entrées pour le travail du *qi*, la plupart mettent en avant positions, respiration, état calme, concentration, directions, mouvements etc. Cependant, parmi toutes les instructions, la plus importante reste l'attention (*yi nian* 意念).

Le véritable outil d'exploration dans le *qigong* c'est l'attention. L'utilisant avec justesse, on tient le point essentiel de la pratique, on peut déplacer le *qi* à volonté, simplifier ou abandonner les autres instructions. Les anciens disent : « Attachez de l'importance au *yi* 意 et non au *qi*. Celui qui attache de l'importance au *qi* sera sans racine. Attachez de l'importance au *qi* et non à la force (*li* 力). Celui qui attache de l'importance à la force n'aura pas de *qi*. Celui qui attache de l'importance au *qi* et à la force nuit à lui-même. Bodhidharma ne disait qu'une seule chose à propos du *gongfu* : appuyez-vous essentiellement sur l'attention de l'esprit (*xin yi* 心意). » Voilà le principe ! Le pratiquant saisissant le sens d'« oublier la forme et solliciter l'esprit » peut alors véritablement atteindre la dimension de

« sortir avec l'esprit (*chu shen* 出神) pour pénétrer les transformations (*ru hua* 入化) ».

Le *qi gong* nous parle de pratiquer la nature (*xing* 性) et la force vitale (*ming* 命). Pratiquer la force vitale c'est la pratique du *qi*.

On parle ici du *qi* véritable, ce n'est ni l'air ni toute autre forme de souffle. Le *qi* n'a pas de couleur, d'odeur, de masse, ni de volume. Il peut briser toute résistance, tout pénétrer. Aucun appareil ne peut le mesurer directement, mais on peut le ressentir.

Le *Soutra du diamant* dit « Celui qui me voit sous une forme ou me cherche dans un son suit une voie erronée. On ne peut voir le Tathâgata. »

*Qi* est un terme générique pour Dieu, Bouddha, les Immortels, le *Dao*. Qu'importe son nom, c'est une seule et même chose. Il existait avant la formation du ciel et de la terre, actuellement il emplit l'univers, de même que le corps et le cœur de chacun. Les expressions comme « je suis Dieu », « nous sommes tous des bouddhas », signifient la même chose. Les anciens disent : « Le sans limite engendre le fondement originel, qui engendre le *yin* (阴) et le *yang* (阳), qui engendrent à leur tour les dix milles êtres. Le *qi* est quelque chose de plus originel que le fondement originel, c'est pourquoi on dit qu'il est sans limite, champ d'énergie.

Les huit sensations répertoriées dans le *qigong* (mouvement, démangeaison, fraîcheur, chaleur, légèreté, lourdeur, douceur glissante, rugosité) sont de premières sensations à différents moments, dans différents lieux et corps. Ces sensations ne sont que partielles. La plus commune, la plus vraisemblable est un mouvement ondulatoire ressenti à l'intérieur du corps, comme de l'eau qui coule,

de l'air qui circule etc. L'intérieur du corps oscille, la peau respire, c'est ce que l'on appelle véritablement la respiration embryonnaire.

## 2. Contemplation intérieure (*guan zhao* 观照), pratique de la nature (*xing* 性)

En même temps que je m'exerçais à la circulation du *qi*, je contemplais son mouvement. Ici soyons attentif : nous contemplons avec le cœur-esprit, non pas avec les yeux. Ce n'est non plus le cœur de chair, ni les pensées, mais le cœur véritable, l'esprit originel qui contemple.

Quand le *qi* circulait, la contemplation intérieure devenait de plus en plus claire. Arrivé à un certain stade, la sensation de mouvement du *qi* était très forte dès le début de la pratique. Plus la contemplation avançait, plus la sensation s'affaiblissait et la clarté naturelle devenait lumineuse. Pour finir, je ne ressentais plus rien et contemplais uniquement la clarté naturelle. Au début de l'année 1991, lors de la contemplation intérieure, j'observais toutes sortes d'objets lumineux (certaines personnes entendent toutes sortes de sons étranges). Ce sont des images illusives.

Le *Soutra du diamant* dit : « Tout les dharmas sont comme un rêve, une illusion, une bulle, une ombre, une goutte de rosée, une étincelle, contemple les ainsi. » Si nous ne comprenons pas ce principe, les illusions visuelles et sonores contemplées sont prises pour réelles et nous nous égarons.

Au début 1992, des symboles apparaissaient les uns après les autres sous forme de sources limpides, d'eau lacustre, d'océan, de ciel immaculé, de nuages et de brumes, de sphères de lumières, etc.



Dans son article *Propos sur la clarté naturelle et sa sensation*<sup>3</sup> Shi Wei Cheng nous dit que les lumières apparaissant durant la pratique sont appelées « clarté naturelle »...

Que ce soit le confucianisme, le bouddhisme, le taoïsme, toutes ces écoles parlent de clarté naturelle. Le confucianisme parle de graine (*ren* 仁), le bouddhisme de perle (*zhu* 珠), le taoïsme de cinabre (*dan* 丹), le *Yijing* de « sans limite » (*wuji* 无极), etc.

Lü Chun Yang dit : « Le chemin de la vie éternelle est juste devant les yeux, nombreux sont les ignorants qui ne le voient pas ». Quant à Chen Ni Wan : « Observe ce qui défile toute la journée devant les yeux ». Tous parlent de la clarté naturelle, de même le *Dao de jing* quand il dit: « Dans l'indistinct il y a l'image ».

Il nous faut distinguer la clarté naturelle du résidu visuel apparaissant devant les yeux fermés, après avoir fixé une lampe électrique par exemple. Nous percevons la couleur de la lampe, sa forme, jusqu'à distinguer le filament rouge de l'ampoule. Une à deux minutes plus tard tout disparaît, de même lorsque le soleil ou la lune apparaissent devant les yeux fermés après les avoir fixé un moment, etc. C'est une réaction de l'œil, il ne faut pas considérer cela comme de la clarté naturelle.

Nous pouvons examiner la clarté naturelle en nous plaçant dans l'obscurité ou en nous bandant les yeux avec un tissu épais. S'il n'y a qu'un champ noir devant nous, la clarté naturelle n'est pas manifestée.

Une deuxième manière de procéder : par temps couvert ou pluvieux nous fermons les yeux. Si nous constatons que la luminosité semble plus brillante qu'en ouvrant les yeux, c'est une manifestation de la

---

3 性光光感

clarté naturelle. Si les yeux sont fermés et que nous constatons plus d'obscurité, la clarté naturelle n'est pas manifestée. Encore une remarque : quand on progresse dans la pratique, la clarté naturelle devient de plus en plus stable, homogène, diaphane. Certains pensent à tort que les couleurs sont de plus en plus éclatantes. En vérité, la maîtrise augmentant c'est le contraire qui se produit.

Pratiquer la nature, c'est la pratique de la clarté naturelle. Par le regard intérieur, nous contemplons les apparences qui surgissent à l'esprit. Mon expérience m'enseigne de « laisser l'esprit s'adapter aux changements de paysage ». Nous contemplons ce qui apparaît, comme pour regarder un film ou la télévision, sans nous arrêter sur une image. Quand une image surgit, nous ne pensons pas à elle, de même quand elle s'en va. De cette manière les images de l'esprit coulent comme de l'eau, elles viennent puis s'en vont.

Le *Soutra du diamant* dit : « Si le cœur-esprit du bodhisattva s'agrippe à un concept et s'en va donner l'aumône, il est comme une personne qui marche dans le noir et ne voit rien. Le cœur-esprit du bodhisattva qui ne dépend plus d'aucun concept et va donner l'aumône est comme un homme à la vue pénétrante. Il marche sous la lumière éclatante du soleil et voit toutes les couleurs. »

Le *Soutra de l'estrade* dit : « Ne pas penser, puis penser c'est bien. Penser et penser encore c'est nuisible. Quand penser et ne pas penser devient sans importance, on peut alors conduire longtemps le chariot tiré par le bœuf blanc ».

Si nous nous espérons voire apparaître des images lors de la pratique ou bien contemplant certaines images nous échouons à les lâcher, nous contrevenons au principe de « laisser l'esprit s'adapter aux changements de paysage » et de « la méthode de la voie naturelle ».

La clarté naturelle est un phénomène qui se produit spontanément dans la pratique, toute personne qui la voit ne fait qu'exprimer la même chose, on n'obtiendra rien en la recherchant.