

Comment s'unir au tao, vogueant au royaume des immortels

Travailler selon l'alchimie taoïste, c'est se retrouver dans l'état du Non-être. Celui-ci se révèle l'état d'être, à l'origine des milliers des créatures.

Mais alors, comment se trouver dans l'état de « Non être » qui engendre le « faire -suprême véritable ».

En adoptant le Non-agir, tout se crée...

Qu'est-ce donc l'état de Non-agir, et comment y parvenir ?

En adoptant une posture centrée, de méditation en unité, dans laquelle bas et haut sont reliés, créant ainsi un moule cosmique accueillant l'énergie cosmique.

Ainsi, le corps est détendu , relâché, avec l'intention de se connecter au ciel et a la terre.

L'esprit se calme, se concentre sur le corps. Nous sommes à l'écoute de notre souffle. S'apaise alors, au fur et à mesure, notre monde intérieur. Notre corps-âme-esprit s'unifie ici et maintenant à la grande nature qui nous nourrit. Nous entrons ainsi dans une dimension en osmose avec l'univers. Petit à petit notre corps se détend, nos agitations se déposent. Cet état nous conduit vers l'oubli du moi, tel que, imperceptiblement, nous sommes déjà en l'Un, sans prendre conscience que nous sommes déjà en union avec le Tao.

Très détendus, flottants et lourds a la fois, dans ce corps empli de chaleur, une sensation de liberté hors l'espace-temps gagne en nous. C'est cela la métamorphose.

Voilà. L'état de Non-être s'est réalisé. Tout est alors possible, dans cet instant soudain délicieux comme perspective.

Il se lit au chapitre 1 du Tao Te King : « *Non-être et être, sortant d'un fond unique, ne se différencient que par leurs noms. Ce même fond unique s'appelle mystère* ».

Enfin, c'est la totalité de notre être en fusion avec le lâcher-prise, la quiétude, l'ainsi soit-il (naturel). En union avec l'environnement naturel, la grâce est avec nous dedans et dehors, son intensité vibrante nous traverse et se densifie a travers notre corps. On ne peut ainsi que s'abandonner à la grâce savoureuse, qui doit accomplir son oeuvre transformatrice, à nous destinée.

Il se lit au chapitre 16 du Tao Te King :

« *Pour atteindre à la suprême vacuité, demeure dans la quiétude,*

De l'agitation fourmillante des êtres, ne contemple que le retour.

Les êtres divers du monde feront retour à leur racine. Faire retour à la racine, c'est demeurer dans la quiétude ; demeurer dans la quiétude, c'est retrouver l'ordre ; retrouver l'ordre, c'est connaître le constant ; connaître le constant est illumination... »

Paru dans la Revue 3^e millénaire numéro 91 : « *L'éveil, y a-t-il une pédagogie* »,

www.revue3emillenaire.com

Man Yan Hor s'est formé aux techniques de Tai Chi Chuan depuis 20 ans ainsi qu'aux différentes techniques de Chi-Kong, d'autoguérison en énergétique chinoise. Il est également praticien en shiatsu et en acupuncture.

Site internet : <http://tiindeyan.chez-alice.fr/>

A Paris : 01 45 49 26 58

A Lyon : 04 78 37 25 69

Voir aussi son article dans le numéro 82 de la Revue 3^e millénaire