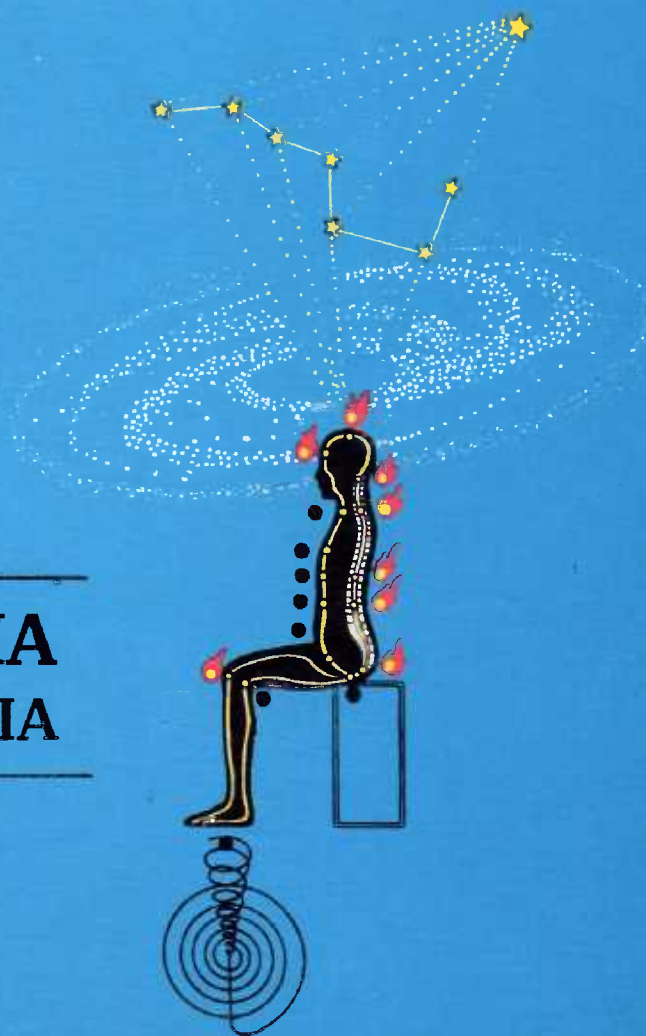


**MÉDITATIONS FONDAMENTALES &
AVANCÉES POUR TRANSFORMER
LES ÉMOTIONS NÉGATIVES**

FUSION DES CINQ ÉLÉMENTS

**MANTAK CHIA
MANEEWAN CHIA**



GUY TRÉDANIEL ÉDITEUR

DEJA PARU, CHEZ LE MEME EDITEUR

- *Le Tao de l'Amour retrouvé - L'Energie sexuelle féminine*
par Mantak & Mancewan Chia.

A paraître :

- *Nei Kung de la moelle des os*
par Mantak & Mancewan Chia.
- *Chi Kung de la chemise de fer*
par Mantak & Mancewan Chia.

*Si vous désirez être tenu au courant des publications de l'éditeur ainsi que celles de l'auteur, il vous suffit d'envoyer votre adresse aux éditions ;
Vous recevrez régulièrement nos catalogues et des informations sur les nouveautés que vous trouverez chez votre libraire.*

**MÉDITATIONS FONDAMENTALES &
AVANCÉES POUR TRANSFORMER
LES ÉMOTIONS NÉGATIVES**

FUSION DES CINQ ÉLÉMENTS

**MANTAK CHIA
MANEEWAN CHIA**



GUY TRÉDANIEL ÉDITEUR

76, Rue Claude Bernard
75005 PARIS

**Les pages qui paraissent "manquantes" sont les pages vierges
du livre papier ; elles ne sont pas reprises dans ce pdf.**

*Traduit de l'américain par Antonia Leibovici
Composition AdR Astromatic, 8, rue de la Providence, 75013 Paris*

© Editions Mantak & Mancewan Chia, 1989
© Editions de la Maisnie, 1991, pour la traduction française

ISBN : 2-85707-454-9

TABLE DES MATIERES

Introduction à la Fusion des 5 éléments	11
A. LE FONDEMENT DE LA TRANSFORMATION	11
1. ALCHEMIE EXTERNE ET INTERNE	11
2. LES LIAISONS NATURELLES ET L'UNIVERS INTERIEUR ET EXTERIEUR	12
3. L'ENERGIE UNIVERSELLE, L'ENERGIE DES PARTICULES COSMIQUES ET L'ENERGIE TERRESTRE	13
4. LES ETRES HUMAINS DEPENDENT DES VEGETAUX, DES ANIMAUX ET DES MINERAUX, EN TANT QUE SOURCES DE L'ENERGIE UNIVERSELLE.....	15
5. LES ENERGIES DES CINQ ELEMENTS DE L'UNIVERS, DE LA TERRE ET DES HOMMES	16
6. LA PRATIQUE DE LA FUSION DES CINQ ELEMENTS.....	18
7. LA PERLE. L'ESSENCE DU CORPS HUMAIN ET LE CORPS ENERGETIQUE	22
8. LE TAO CURATIF PARTAGE LA FUSION EN TROIS PARTIES.....	23
Description de la Fusion I	25
Première Partie : La Pratique Fondamentale.....	25
Formule 1. Formez les Pa Kouas	25
Formule 2. Equilibrez l'énergie des organes pour ressentir paix intérieure et harmonie	26
Formule 3. Reliez les sentiments avec les organes	26
Formule 4. Transformez les émotions négatives de chaque organe en énergie utile.	27
Formule 5. Créez la Perle qui forme l'énergie corporelle et le premier Transfert de Conscience.....	28
Deuxième partie : La Pratique Avancée.....	29
Formule 6. Façonnez les filles et les garçons vierges et leur descendance animale pour vous connecter à l'Energie Universelle, à l'Energies des Particules Cosmiques et à l'Energie Terrestre.....	29
Formule 7. Appelez l'énergie terrestre pour renforcer et protéger.....	30

Formule 8. Appeler les énergies des planètes et des étoiles pour acquérir la maîtrise et la protection.....	30
Formule 9. Le transfert de conscience vers le corps énergétique dans cette vie mène à l'immortalité.....	30
PREMIERE PARTIE : LA PRATIQUE FONDAMENTALE DE LA	
FUSION I.....	33
FORMULES DE 1 à 5.....	33
Formule I : Former les quatre Pa Kouas, mélanger l'énergie et former la Perle au centre de Contrôle.....	35
A. Théorie	
Les quatre Pa Kouas et le Chaudron	35
1. Construction du Pa Koua	36
2. L'emplacement des 4 Pa Kouas.....	37
3. Emplacement du Chaudron (le Point central de l'Etre Humain - le Point de Contrôle)	38
B. Pratique de la Formule 1	
1. Prenez la position	39
2. Pratiquez le Sourire Intérieur.....	39
3. Formez le Pa Koua frontal.....	41
4. Formez le Pa Koua dorsal	43
5. Faites monter en spirale l'énergie du Pa Koua frontal et du Pa Koua dorsal vers le Chaudron	43
6. Construisez le Pa Koua de droite.....	44
7. Construisez le Pa Koua de gauche.....	44
8. Faites tourner en spirale les énergies des Pa Kouas de droite et de gauche dans le Chaudron.....	45
9. Formez une Perle.....	45
10. Ancrez et programmez la Perle à travers des formules.....	46
11. Déplacez la Perle dans l'Orbite Microcosmique	46
12. Rassemblez l'Energie.....	50
13. Terminez par un Massage Chi.....	51
C. Le dessein de concentrer la conscience dans la Perle.....	
Formule 2 : Equilibrer l'énergie des organes pour faire l'expérience de la paix intérieure et de l'harmonie	55
A. Théorie : les points collecteurs de chaque organe	
1. Le point collecteur des reins (vésicule).....	55
2. Le point collecteur du coeur/thymus (intestin grêle).....	55
3. Le point collecteur du foie (vésicule biliaire)	56
4. Le point collecteur des poumons (gros intestin).....	56
5. Le point collecteur de la rate/pancréas (estomac)	56
B. Exercice pour équilibrer l'énergie des organes.....	
C. Pratique de la Formule 2	
1. Commencez avec la méditation du Sourire Intérieur.....	57

2. Formez le Pa Koua frontal.....	57
3. Equilibrez les énergies des reins et du coeur	57
4. Faites monter en spirale et attirez les énergies du coeur et des reins au Pa Koua frontal.....	60
5. Equilibrez les énergies des poumons et du foie.....	62
6. Tournez en spirale et attirez les énergies du foie et des poumons au Pa Koua Frontal.....	65
7. Poussez l'énergie de la rate dans le Pa Koua frontal.....	65
8. Formez le Pa Koua dorsal et mélangez l'énergie des points collecteurs dorsaux.....	65
9. Attirez les énergies des Pa Kouas frontal et dorsal dans le Chaudron.....	68
10. Formez le Pa Koua de droite et mélangez les énergies des points collecteurs du côté droit du corps.....	68
11. Formez le Pa Koua de gauche et mélangez les énergies des points collecteurs du côté gauche du corps.....	68
12. Attirez les énergies des Pa Kouas de droite et de gauche dans le Chaudron.....	70
13. Condensez les énergies dans une Perle purifiée.....	70
14. Ancrez les sentiments de Paix et d'Harmonie à la Perle...	70
15. Déplacez la Perle dans l'Orbite Microcosmique	70
16. Rassemblez l'énergie et pratiquez le massage Chi	71
Formule 3 :Connecter les sens aux organes. Auto-contrôle des sens.	
Sceller les ouvertures. Surmonter les tentations.....	73
A. Théorie	73
1. Oreilles - Reins	73
2. Langue - Coeur.....	75
3. Yeux - Foie.....	75
4. Nez - Poumons	77
5. Bouche - rate	77
B. Procédure de liaison des sens et des organes.....	77
C. Pratique de la formule 3.....	78
1. Prenez la position	78
2. Pratiquez le Sourire Intérieur.....	78
3. Massez les sens et les organes	78
4. Concentrez-vous sur les oreilles et les reins	78
5. Concentrez-vous sur la langue et le coeur.....	79
6. Tournez en spirale et mélangez les Energies essentielles au Pa Koua frontal	79
7. Concentrez-vous sur les yeux et le foie	79
8. Concentrez-vous sur le nez et les poumons.....	81

9. Mélangez les énergies essentielles des Yeux/Foie et du Nez/Poumons au Pa Koua frontal	82
10 Concentrez-vous sur la bouche et la rate.....	83
11. Formez le Pa Koua dorsal et les Pa Kouas de droite et de gauche et attirez leurs énergies réunies dans le Chaudron.....	84
12. Formez une Perle.....	85
13. Affirmez votre auto-contrôle en créant et en programmant la Perle avec une formule	85
14. Déplacez la Perle au périnée.....	85
15. Rassemblez l'énergie et pratiquez le Massage CHI.....	85
Formule 4 : Transformer les émotions négatives de chaque organe en énergie utile	87
A. Théorie. Relations entre les organes et les émotions.....	87
B. Pratique de la formule 4	90
1. Souriez à l'intention des organes.....	90
2. Formez le Pa Koua Frontal.....	91
3. Soyez conscient de la crainte dans les reins.....	91
4. Soyez conscient de l'impatience dans le coeur	92
5. Tournez en spirale, mélangez et transformez l'énergie du coeur et des reins au Pa Koua frontal	93
6. Percevez la colère dans le foie	93
7. Soyez conscients de la tristesse et de la dépression dans le Poumons	94
8. Tournez en spirale, mélangez et transformez l'énergie du foie et des poumons au Pa Koua frontal.....	95
9. Soyez conscient de l'inquiétude dans la rate	95
10. Tournez en spirale toutes les énergie négatives restantes vers le Pa Koua frontal.....	96
11. Pratiquez l'Observation Intérieure.....	96
12. Evacuez l'énergie négative pour faire place à l'énergie positive.....	96
13. Permettez à l'énergie de vertu de se développer dans les organes.....	97
14. Transformez les énergies négatives le plus puissant acte d'indulgence	97
15. Projetez la vertu intérieure à l'extérieur pour accroître l'énergie de vertu.....	98
16. Pratiquez l'Observation Intérieure et développez l'art du détachement	100
17. Préparez le corps à recevoir l'Energie Universelle	100
18. Augmentez les qualités psychologiques des organes.....	101
19. Formez les Pa Kouas dorsal, de gauche et de droite et attirez leurs énergies réunies dans le Chaudron	103

20. Formez une Perle.....	105
21. Faites circuler la Perle dans l'Orbite Microcosmique	105
22. Pratiquez le massage CHI	105
Formule 5 : Créez la Perle qui forme le corps énergétique.....	107
A. Procédure pour créer une Perle plus élaborée.....	107
B. Pratique de la Formule 5 pour créer la Perle.....	107
1. Formez le Pa Koua frontal et mélangez l'énergie des points collecteurs frontaux.....	107
2. Formez le Pa Koua dorsal et les Pa Kouas de gauche et de droite et attirez les énergies rassemblées dans le Chaudron.....	107
3. Condensez les énergies dans une Perle purifiée.....	109
C. Travailler avec la Perle	109
1. Faites circuler la Perle dans l'Orbite Microcosmique	109
2. Activez les pompes crânienne et sacrale pour ouvrir le Point Couronne	109
3. Cherchez la Lumière-guide	113
4. Agrandir la Perle au-dessus du point couronne.....	115
5. Réactivez la pompe crânienne....	115
6. Etape avancée.....	115
7. Terminez l'entraînement	115
D. Créez les corps énergétiques Yin et Yang (le corps de l'âme ou le corps énergétique et le corps spirituel) pour voyager dans l'espace	116
1. Le corps énergétique est né de l'énergie originelle - renaître	116
2. Le corps énergétique est comme un nouveau-né	117
3. La transformation du corps Yin en corps Yang marque le début du transfert de conscience	117
4. Le dessein de voyager dans l'espace.....	118
E. Comment développer le corps énergétique	121
1. Utilisez une Perle pour créer le corps énergétique	121
2. Créez le corps énergétique	121
3. Transférez l'Orbite Microcosmique vers le corps énergétique.....	126
4. Formez un bouclier protecteur autour du corps énergétique.....	127
5. Former une grande boule pour enfermer les deux corps dans un bouclier protecteur	127
6. Attirez le corps énergétique et la grande boule protectrice pour terminer l'exercice.....	130
DEUXIEME PARTIE	133
PRATIQUE AVANCEE DE LA FUSION I.....	133
Formules 6 à 9.....	133

Formule 6 : Former les garçons ou les filles vierges et leur descendance animale pour les relier aux Energies Universelle, des Particules Cosmiques et Terrestre	135
A. Utiliser l'image des enfants ou des animaux pour donner une forme à l'énergie pure	135
B. L'exercice pour former des images d'enfants innocents et de leur descendance sous la forme d'animaux.....	136
1. L'énergie pure des reins produit l'enfant bleu et le cerf	136
2. L'essence du Cœur produit l'enfant vierge rouge et le faisan	138
3. L'énergie pure du foie produit l'enfant vierge vert et le dragon	139
4. L'essence des poumons produit l'enfant vierge blanc et le tigre	140
5. L'essence de la rate produit l'enfant vierge jaune et le phoenix	141
C. Utilisez l'enfant vierge et les animaux pour former des anneaux protecteurs dans votre corps	141
D. La Perle est reliée aux Energies Universelle, des Particules Cosmiques et Terrestre pour fournir énergie aux enfants et aux animaux.....	142
E. Terminez la méditation.....	143
Formule 7 : Appelez l'Energie Terrestre, pour maîtriser et protéger	145
A. L'énergie pure des reins attire l'Energie Terrestre sous la forme d'une Grande Tortue bleu-noire.....	145
B. L'énergie pure du cœur attire l'énergie terrestre sous la forme d'un faisan rouge	146
C. L'énergie pure du foie attire l'Energie Terrestre sous la forme d'un dragon vert.....	148
D. L'énergie pure des poumons attire l'énergie terrestre sous la forme d'un tigre blanc	148
E. L'énergie pure de la rate attire l'Energie Terrestre sous la forme d'un phoenix jaune.....	150
F. Imaginez les animaux-énergies terrestres en un anneau protecteur et un dôme de feu.....	151
G. Créez le corps énergétique.....	154
H. Terminez la méditation.....	155
Formule 8 : Appelez les énergies des planètes et des étoiles pour acquérir maîtrise et protection.....	157
A. La Perle est le résultat du succès de votre entraînement	157
B. Créez une Perle complètement développée. Tendez-la et maintenez-la au-dessus du point couronne.....	157
C. Appelez l'énergie des planètes	158
1. Appelez l'énergie de Mercure au corps énergétique	158
2. Appelez l'énergie de Mars au corps énergétique.....	160

3. Appelez l'énergie de Jupiter au corps énergétique.....	161
4. Appelez l'énergie de Vénus au corps énergétique.....	165
5. Appelez l'énergie de Saturne au corps énergétique.....	166
6. Soyez conscient des 5 planètes entourant le corps énergétique.....	167
D. Placez les planètes sur une orbite, et absorbez leurs énergies dans le corps énergétique	167
1. Démarrez l'orbite de Mars autour du corps énergétique.....	167
2. Le mouvement de Mars active l'orbite des autres planètes autour du corps énergétique	167
3. Saturne forme le dôme protecteur au-dessus du point couronne	167
4. Absorbez l'énergie des planètes dans le corps énergétique..	167
E. Le corps énergétique irradie les énergies des planètes dans le point couronne.....	168
1. La chambre de cristal au-dessous du point couronne est utilisée comme une prisme par les énergies des planètes	168
2. Les énergies de l'Etoile Polaire et de la Grande Ourse brillent dans le point couronne	168
3. Les Energies Essentielles condensées reviennent vers les Energies Originelles.....	168
F. L'Energie Terrestre, sous la forme des enfants vierges et des animaux, s'interconnecte avec les énergies des planètes et des étoiles	172
1. Soyez conscient de l'enfant vierge, des animaux internes, des planètes et des étoiles.....	172
G. Terminez l'exercice	173
1. Condensez l'énergie dans une Perle	173
2. Tirez la Perle à l'intérieur et faites-la se déplacer dans l'Orbite Microcosmique.....	173
3. Absorbez les énergies des planètes, étoiles et de la Terre	173
4. Rassemblez l'énergie	173
5. Pratiquez le massage Chi	173
Formule 9 : Le transfert de conscience vers le corps énergétique pendant cette vie mène à l'immortalité	175
A. Transformer l'Orbite Microcosmique en corps énergétique.....	175
B. Formez un bouclier protecteur.....	176
C. Formez une grande boule englobant l'ensemble des corps, en tant que bouclier protecteur.....	176
D. Absorbez toutes les énergies dans l'ensemble des deux corps	180
E. Attirez le corps énergétique et la Grande Boule protectrice.....	181
F. Le bouclier protecteur subsiste.....	185
G. Absorbez les énergies dans une Perle ou directement dans les organes dont elles sont originaires	185

H. Terminez la pratique	186
RESUME DE L'ENSEMBLE.....	187
DE LA PRATIQUE DE LA FUSION I.....	187
Toutes les formules 1 à 9	187
A. Créer une Perle.....	187
B. Formez l'enfant vierge et les animaux protecteurs	187
C. Appelez l'Energie Terrestre en qualité de protection et de source d'énergie.....	188
D. Faites circuler la Perle dans l'Orbite Microcosmique.....	189
E. Formez le corps énergétique	190
F. Appeler l'énergie des planètes	190
G. Transférez l'Orbite Microcosmique au Corps énergétique.....	192
H. Formez un bouclier protecteur et une Grande Boule Protectrice autour des corps physique et énergétique.....	193
I. Condensez et rassemblez l'énergie	194
J. Terminez l'exercice.....	194
K. Pratiquez quotidiennement la Fusion.....	195
RESUME DE LA PRATIQUE AVANCEE	195
RESUME DE LA PRATIQUE PLUS AVANCEE	196
RESUME DE LA PRATIQUE LA PLUS AVANCEE.....	197
L'UTILISATION QUOTIDIENNE DE LA FUSION DES 5 ELEMENTS	199

Sur le Maître Mantak Chia et Maneewan Chia

Maître Chia

Maître Mantak Chia est le créateur du système *Tao curatif* et le directeur du *Healing Tao Center* à New York. Depuis son enfance il a étudié l'approche taoïste de la vie, ainsi que d'autres approches. Sa maîtrise de cette connaissance ancienne renforcée par son étude d'autres disciplines a abouti au développement du système Tao curatif, qui est maintenant enseigné aux Etats Unis, au Canada, en Europe, en Australie et en Thaïlande.

Mantak Chia est né en 1944 en Thaïlande de parents chinois. A l'âge de six ans, des moines bouddhistes lui enseignent comment s'asseoir et «calmer l'esprit». Lycéen, il apprend d'abord la boxe traditionnelle Thaï; ensuite, Maître Lu lui enseigne le Tai Chi Chuan, puis l'Aïkido, le Yoga et le Tai Chi.

Plus tard, pendant ses études à Hong Kong, un camarade d'études plus âgé nommé Cheng Sue Sue le présente à son premier professeur ésotérique et maître taoïste, maître Yi Eng. Il commence alors à étudier la façon de vivre taoïste, apprend comment faire circuler l'énergie dans l'orbite microcosmique, comment ouvrir les six canaux spéciaux, la fusion des cinq éléments, l'alchimie intérieure, l'illumination du Kan et Li, la fermeture des cinq organes des sens, la réunion du ciel et de la terre et la réunion de l'homme et du ciel. Il est bientôt capable de dégager les blocages du flot d'énergie dans son propre corps. C'est Maître Yi Eng qui autorise Mantak Chia à enseigner et à soigner.

Vers l'âge de trente ans, Mantak Chia étudie avec Maître Mengi à Singapour, qui lui enseigne le Kundalini, le yoga taoïste et la palme bouddhiste. Maître Mengi lui apprend aussi à faire passer l'énergie vitale par ses mains pour soigner les malades.

Ensuite, il étudie avec Maître Cheng Yao Lung, qui lui enseigne la méthode Shao Lin de puissance intérieure et le secret soigneusement gardé de l'exercice des organes et glandes - Nei Kung de la moelle des os, renforcement et régénérescence des tendons. Le système de Maître Cheng Yao Lung combinait la boxe thaï et le Kung Fu. A la même époque il étudie avec Maître Pan Yu, dont le système combinait les enseignements taoïstes, bouddhistes et zen. Avec Maître Pan Yu, il étudie l'échange de puissances yin et yang entre hommes et femmes, et aussi la façon de développer le «corps d'acier».

Pour mieux comprendre les mécanismes de l'énergie curative, Mantak Chia étudie la science médicale occidentale et l'anatomie pendant deux ans.

Se basant sur ses connaissances du Taoïsme combiné à d'autres disciplines, Maître Chia commence à enseigner le système du Tao curatif. Par la suite, il forme d'autres enseignants et fonde le National Healing Center en Thaïlande. Cinq ans plus tard, il décide de se fixer à New York, où il ouvre, en 1979, le Healing Tao Center. Depuis, des centres ont été ouverts dans beaucoup d'autres villes, Boston, Philadelphie, Denver, Seattle, San Francisco, Los Angeles, San Diego, Tucson, Toronto. Des groupes sont en formation en Angleterre, Allemagne, Hollande, Suisse, Autriche, Australie, Thaïlande.

Mantak Chia mène une vie paisible avec sa femme Maneewan, qui enseigne la nutrition taoïste des Cinq éléments au centre de New York, et avec Max, leur jeune fils. C'est un homme chaleureux, amical et serviable qui se considère surtout comme un enseignant. Il présente le Tao curatif d'une façon simple et pratique, développant toujours son approche de la pédagogie. Il emploie un logiciel de traitement de texte pour écrire ses livres et est au courant des derniers progrès dans ce domaine.

Il a déjà écrit et publié six livres sur le Tao curatif : en 1983 *Awaken Healing Energy through the Tao (Energie vitale et Auto-guérison)*; en 1984 *Taoist Secrets of Love : Cultivating male Sexual Energy*

(Secrets de l'amour taoïste : cultiver l'énergie sexuelle masculine); en 1985 Taoist Ways to transform Stress into Vitality (Les méthodes taoïstes pour transformer le stress en vitalité); en 1986 Chi Self Massage : The Tao Way of Rejuvenation (La méthode Tao de rajeunissement), Iron Shirt Chi Kung I (Chi Kung I du gilet d'acier) et le présent Healing Love through the Tao : Cultivating Female Sexual Energy (Le Tao de l'amour retrouvé; L'énergie sexuelle féminine).

Maneewan Chia

Née et élevée pendant ses premières années à Hong Kong, Maneewan Chia part ensuite avec ses parents en Thaïlande, où elle poursuit ses études et obtient un diplôme de bachelière es-sciences en technologie médicale. Depuis son enfance elle a été très intéressée par la diététique et la manière chinoise de cuisiner une nourriture saine, qu'elle apprit en aidant sa mère, considérée comme une des meilleures cuisinières de son village. Depuis son mariage, elle a étudié le système du Tao curatif et aide Mantak Chia dans l'enseignement et la direction du Healing Tao Center.

Introduction à la FUSION DES CINQ ELEMENTS

A. LE FONDEMENT DE LA TRANSFORMATION

1. ALCHEMIE EXTERNE ET INTERNE

Pendant plus de cinq millénaires, les maîtres taoïstes ont cherché et développé des méthodes pour arriver à des résultats tellement souhaitables qu'une vie longue et le bonheur. Certaines méthodes ont été appelées *Alchimie Externe*. Dans ce cadre sont comprises la Pilule d'Immortalité, les potions magiques, les cristaux, les essences cristallines, les essences de fleurs, les pierres précieuses, etc. Les plus grands maîtres taoïstes ont eu l'intuition que les méthodes externes offraient seulement une aide limitée, dépendante de matériaux difficiles à trouver.

Dans leur recherche continue d'une source illimitée d'énergie, ils se sont concentrés sur eux-mêmes, pour découvrir les mystères entourant leurs forces vitales. Dans leur quête, ils ont découvert un univers intérieur identique à l'univers extérieur. Ils savaient que l'univers extérieur abritait une énergie énorme, dont l'univers intérieur de l'être humain pouvait bénéficier, *si* les deux pouvaient être réunis d'une façon quelconque.

Les maîtres Taoïstes ont pensé que, pour être associé à l'univers extérieur, l'homme a besoin d'abord de contrôler son propre univers intérieur. Ils ont perçu cet univers intérieur comme un courant d'énergie, ou *CHI*, à travers leurs corps. L'Orbite Microcosmique, montant le long de la colonne vertébrale et descendant par

le devant du corps, a été perçue comme étant le chemin par lequel l'essence de cette énergie s'écoule. Les Taoïstes ont compris que l'Orbite Microcosmique réunit trois corps : le corps physique, le corps spirituel et le corps de l'âme (corps énergétique), à travers chaque personne, et les fusionne finalement dans un corps immortel. C'est avec cette vision que l'étude de l'*Alchimie Interne* commence.

2. LES LIAISONS NATURELLES ET L'UNIVERS INTERIEUR ET EXTERIEUR

En se penchant vers la compréhension de la nature et des associations entre les énergies de l'univers extérieur et les énergies du corps humain, les maîtres taoïstes ont fait une autre découverte. Chaque vie née sous sa forme humaine est développée, structurée et influencée par un groupe d'étoiles. Ce groupe d'étoiles, qui inclut les planètes et les particules cosmiques, contrôle les énergies vitales, la bonne ou la mauvaise fortune et la naissance et la mort de chaque personne.

Chaque jour de la vie d'une personne montre un besoin constant d'absorber l'énergie des étoiles, des planètes et des particules cosmiques. Pour explorer la disposition des étoiles, les maîtres taoïstes ont développé la science de l'astrologie à un très haut niveau.

En plus de l'énergie des étoiles, les maîtres taoïstes ont découvert que les êtres humains ont besoin d'une autre source d'énergie naturelle : la force fournie par l'énergie de la Terre. C'est l'absorption de toutes les énergies naturelles qui nourrit le système nerveux, les organes, les glandes, les sens, l'âme et l'esprit d'un être humain.

Pour faciliter la compréhension des énergies naturelles, les taoïstes les ont partagé en trois groupes.

3. L'ENERGIE UNIVERSELLE, L'ENERGIE DES PARTICULES COSMIQUES ET L'ENERGIE TERRESTRE

a. Le premier type d'énergie est nommé *Energie Universelle ou Originelle*, connue aussi comme *Energie de Pesanteur*. Elle se manifeste comme étant l'énergie de toutes les étoiles, planètes et galaxies. Cette énergie énorme, pénétrante, nourrit l'intellect, l'âme et l'esprit de chaque personne et tout ce qui est manifeste dans l'univers.

L'énergie universelle est attirée vers notre planète à cause de la parenté unique entre la Terre et la Lune. Les énergies combinées de la Terre et de la Lune créent une force magnétique, très forte, qui attire les énergies de toutes les étoiles de la galaxie et les fait rayonner vers la Terre .

b. Le deuxième type d'énergie est l'énergie des particules cosmiques ou l'*Energie du Niveau Humain*. Les particules cosmiques sont une part de l'Energie Originelle qui flotte dans l'espace. Elles proviennent des étoiles éclatées, qui sont arrivées à la fin de leurs cycles de vie, dérivant dans l'espace comme de très fines particules. La puissante force magnétique créée par la Terre et la Lune attirera beaucoup de ces particules, qui tomberont à travers l'atmosphère terrestre comme une poussière, et deviendront même parfois de la terre.

Le credo taoïste est que le corps humain s'est formé à partir de cette poussière cosmique tombée de l'univers. Ces particules, ou cette poussière, nourrissent l'essence des organes, glandes et sens de tous les êtres humains.

Les êtres humains sont la plus haute manifestation de l'énergie des particules cosmiques, l'emmagasinant dans leurs corps, à travers la méditation, et finalement la renvoyant à sa source primordiale.

c. En tant que troisième énergie naturelle, l'*Energie Terrestre* inclut l'énergie des plantes, des arbres, des animaux, de l'eau et toutes les autres éléments naturels de la planète Terre.

Les Taoïstes ont remarqué que les plantes et les arbres, dans leur croissance, se tendent toujours vers le haut pour absorber l'énergie nécessaire à la production de leur nourriture. S'étirant vers le soleil et les étoiles, et vers les particules cosmiques là-haut, les plantes et les arbres utilisent l'Energie Universelle pour leur subsistance et pour leur croissance. Les animaux, à leur tour, consomment les plantes, profitant ainsi, eux aussi, de l'énergie cosmique.

Ensemble, ces trois puissances représentent les énergies du Ciel, de l'Humain et de la Terre, travaillant harmonieusement pour soutenir toute l'existence. Les premiers Taoïstes appellent les gouverneurs de ces énergies les *Trois Energies Pures*, parce qu'elles ont été les premières à émerger du Wu Chi, le Grand Vide (figure 1).

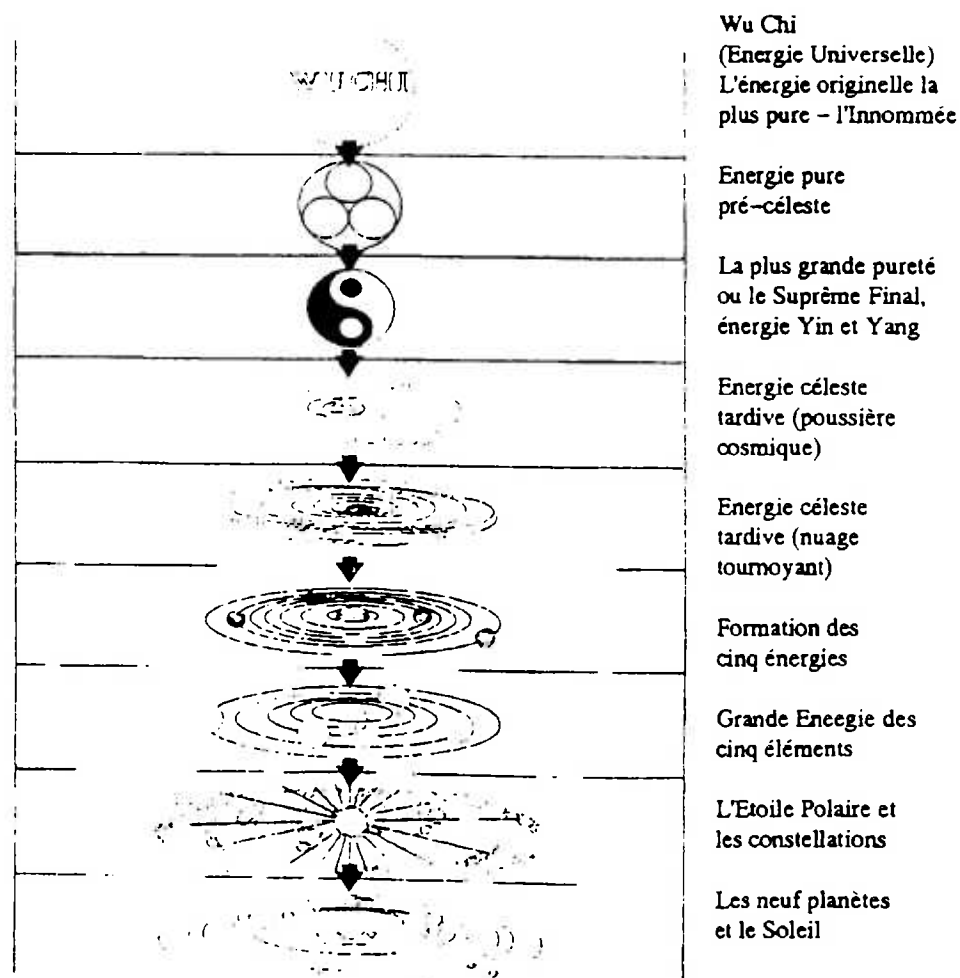


Figure 1 : La formation et l'évolution continue de l'Univers

Traditionnellement, les trois Energies Pures sont figurées comme trois Empereurs résidant dans trois palais ou centres du corps, appelés *Tan Tiens Supérieur, Moyen et Inférieur*. Ils gouvernent le développement des trois corps : physique, spirituel et de l'âme (corps énergétique), dans un individu, en cultivant les trois énergies qui se manifestent dans le corps humain, respectivement en tant que *Ching, Chi* et *Shen*.

4. LES ETRES HUMAINS DEPENDENT DES VEGETAUX, DES ANIMAUX ET DES MINERAUX, EN TANT QUE SOURCES DE L'ENERGIE UNIVERSELLE

Originellement, les hommes ont été créés avec des cellules capables de consommer et absorber 90% des énergies cosmiques et de la lumière à laquelle ils étaient exposés. Cependant, nos cellules se sont détériorées, jusqu'à descendre à 5 à 10% de capacité de consommer et absorber les énergies, quand nous avons commencé à dépenser notre énergie sexuelle. Toutes les plantes, les arbres et la végétation en général ont gardé leur capacité à consommer et absorber l'énergie cosmique et la lumière à concurrence de 80 %, avec l'eau et les éléments nutritifs suppléant les autres 20% de leur nourriture.

Sans en être conscients, et sans aucune pratique, les hommes continuent à recevoir automatiquement et naturellement une quantité précise des énergies vitales. Ceci est valable en particulier pour l'énergie terrestre qui pourvoit de l'énergie Yin et Yang (Energie Universelle négative et positive) à tous les organes, glandes, sens, et également nourrit et renforce les organes sexuelles et l'énergie sexuelle.

Puisque nos cellules ne nous permettent plus de recevoir pleinement la force vitale de l'Energie Universelle, de l'Energie des Particules Cosmiques et de l'Energie Terrestre, nous sommes obligés de dépendre considérablement de la végétation, des animaux et des minéraux (qui incluent l'énergie terrestre), pour ce faire.

Puisqu'ils pré-digèrent l'énergie universelle, l'absorbant directement, d'une manière efficace, les hommes peuvent dépendre d'eux pour subvenir à leurs besoins en énergie vitale.

Les hommes consomment la végétation, les animaux et les minéraux et absorbent doucement, à travers eux, les trois forces principales. La consommation et l'absorption coïncident avec le mouvement de la Terre en son orbite de 365 jours autour du Soleil, avec les saisons de l'année, qui affectent grandement les nourritures consommées et l'énergie absorbée.

A travers la pratique de la Fusion des 5 éléments, les hommes peuvent acquérir des connaissances sur la source originelle de tout le pouvoir. Ils peuvent augmenter leurs capacités d'absorber et transformer directement et facilement cette énergie, soulagés de leur dépendance envers les plantes et les animaux qui doivent convertir cette énergie pour eux.

5. LES ENERGIES DES CINQ ELEMENTS DE L'UNIVERS, DE LA TERRE ET DES HOMMES

Les Taoïstes ont, en outre, classé encore plus toutes les choses de l'univers, considérant l'Energie Universelle, l'Energie des Particules Cosmiques et l'Energie Terrestre comme étant des correspondances des *cinq éléments*, *cinq phases* ou *cinq énergies interactives* de la nature. Cela étant, chaque type d'énergie est originaire de, et contrôlée par, les *cinq éléments de la nature*. Ce sont la terre, le métal, le feu, le bois et l'eau.

a. L'origine des cinq éléments de la nature

Les Taoïstes pensent que les cinq éléments de la nature se sont produites comme cinq énormes étoiles, donnant naissance aux trois énergies originelles hors du Wu Chi. Ces cinq étoiles (ou cinq éléments), tour à tour, ont donné naissance à l'univers entier, des quintillions d'étoiles inclus. Ils ont créé l'Etoile Polaire, qui a créé

des étoiles plus petites, dont cinq constellations principales incluses. A partir des constellations, ont surgi les planètes, la planète Terre y comprise. Les cinq constellations ont une parenté directe avec les cinq planètes, les cinq saisons de la terre, les cinq directions de la terre et les cinq organes principaux du corps humain (figure 2).

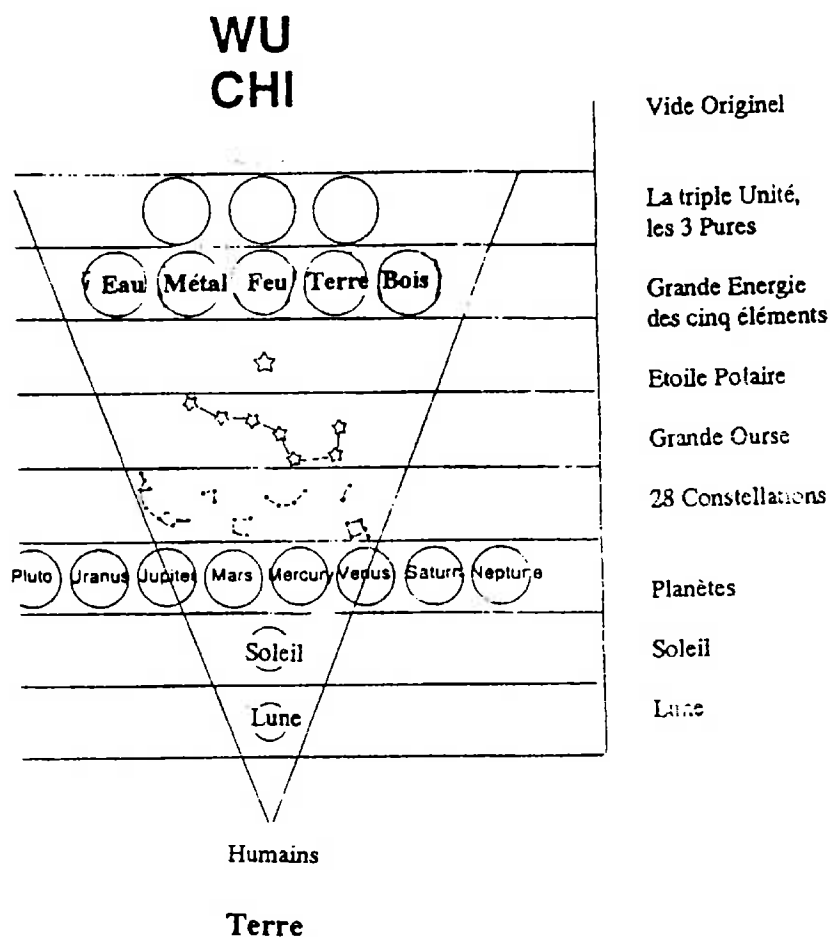


Figure 2

Les Taoïstes considèrent les énergies des cinq éléments comme de *Grandes Energies* et parfois ils y font référence dans ces termes.

1/ La Grande Energie de l'Eau a crée la Constellation Septentrionale et la planète Mercure. Elle se manifeste comme la direction

septentrionale de l'Energie Terrestre et la saison d'Hiver. Chez l'homme, elle correspond à l'énergie de l'eau des reins et de la vessie. Son énergie a une qualité de réunification intérieure.

2/ La Grande Energie du Feu a créé la Constellation Méridionale et la planète Mars. Elle se manifeste comme la direction méridionale de l'Energie Terrestre et la saison d'été. Chez l'homme elle correspond à l'énergie de feu du cœur et de l'intestin grêle. Son énergie a une qualité amplificatrice, développante.

3/ La Grande Energie du Bois a créé la Constellation du levant et la planète Jupiter. Elle se manifeste comme la direction du levant de l'Energie Terrestre et la saison du printemps. Chez l'homme, elle correspond à l'énergie de bois du foie et de la vésicule biliaire. Son énergie a une qualité génératrice.

4/ La Grande Energie du Métal a créé la Constellation Occidentale et la planète Vénus. Elle se manifeste comme la direction occidentale de l'Energie Terrestre et la saison d'automne. Chez l'homme, elle correspond à l'énergie métallique des poumons et du gros intestin. A une qualité contractante.

5/ La Grande Energie de la Terre a créé la Constellation Centrale et la planète Saturne. Elle se manifeste comme la direction centrale de l'Energie Terrestre et la saison de l'été indien. Chez l'homme, correspond à l'énergie de terre de la rate, de l'estomac et du pancréas. A une qualité stabilisatrice.

6. LA PRATIQUE DE LA FUSION DES CINQ ELEMENTS

Pour faire les liaisons entre et contrôler l'univers interne et l'univers externe, les Taoïstes ont développé la pratique de la Fusion des cinq éléments. La Fusion commence avec la compréhension de la dynamique de l'univers, de la planète Terre et du corps humain, et le respect de leur parenté avec les cinq éléments de la nature.

La Fusion des cinq éléments, marquant le début de la pratique taoïste de l'Alchimie interne, se concentre sur l'interaction et la fusion de l'ensemble des cinq éléments et de leurs correspondances et leurs transformations dans un tout harmonieux d'une haute qualité énergétique.

Pendant ce processus, l'essence de l'énergie vitale qui se trouve dans les organes, glandes et sens, est transformée, purifiée, condensée et combinée avec l'Energie Universelle. La nouvelle forme d'énergie qui émerge à travers ce processus peut effectuer des changements positifs dans le corps humain.

Pour effectuer des changements dans le corps humain, les Taoïstes concentrent d'abord les aspects négatifs et les faiblesses pour les transformer en forces. Les faiblesses se découvrent par concentration sur ce qui est connu comme étant les énergies neutralisantes et contrôlantes des cinq éléments. Ce qui implique d'étudier les influences des cinq éléments l'un après l'autre.

En étudiant l'énergie du foie, par exemple, l'organe associé à la planète Jupiter et à l'élément bois, on a découvert que son énergie peut être neutralisée par l'énergie des poumons, associée à la planète Vénus et à l'élément métal. Cela étant, l'élément métal contrôle l'élément bois, et les poumons contrôlent le foie. Pareillement, l'énergie des reins, associée à la planète Mercure et à l'élément eau, peut être neutralisée par l'énergie du coeur, associée à la planète Mars et à l'élément feu. Cela implique que l'eau contrôle le feu, et les reins contrôlent le coeur. Les cinq éléments ont tous une énergie neutralisante (figure 3).

L'interaction des deux éléments eau et feu est facile à comprendre. La chaleur du feu peut faire évaporer l'eau et la contrôle de cette manière. Si cela est vrai, alors l'inverse l'est aussi : le feu peut être neutralisé ou contrôlé par l'eau. L'eau peut éteindre le feu. Les Taoïstes considèrent les interactions des cinq éléments comme deux cycles distincts existant dans la nature : le *Cycle créateur* et le *Cycle rééquilibrant*. Les deux sont également importants pour soutenir la vie, mais doivent être équilibrés et

contrôlés pour que les choses puissent se passer sans heurt. Les deux cycles aident à déterminer lequel de vos organes est faible et lequel est puissant. Ils sont étudiés en détail dans la pratique de la Fusion, en commençant par le Cycle rééquilibrant et vos émotions négatives, dans la Fusion I.

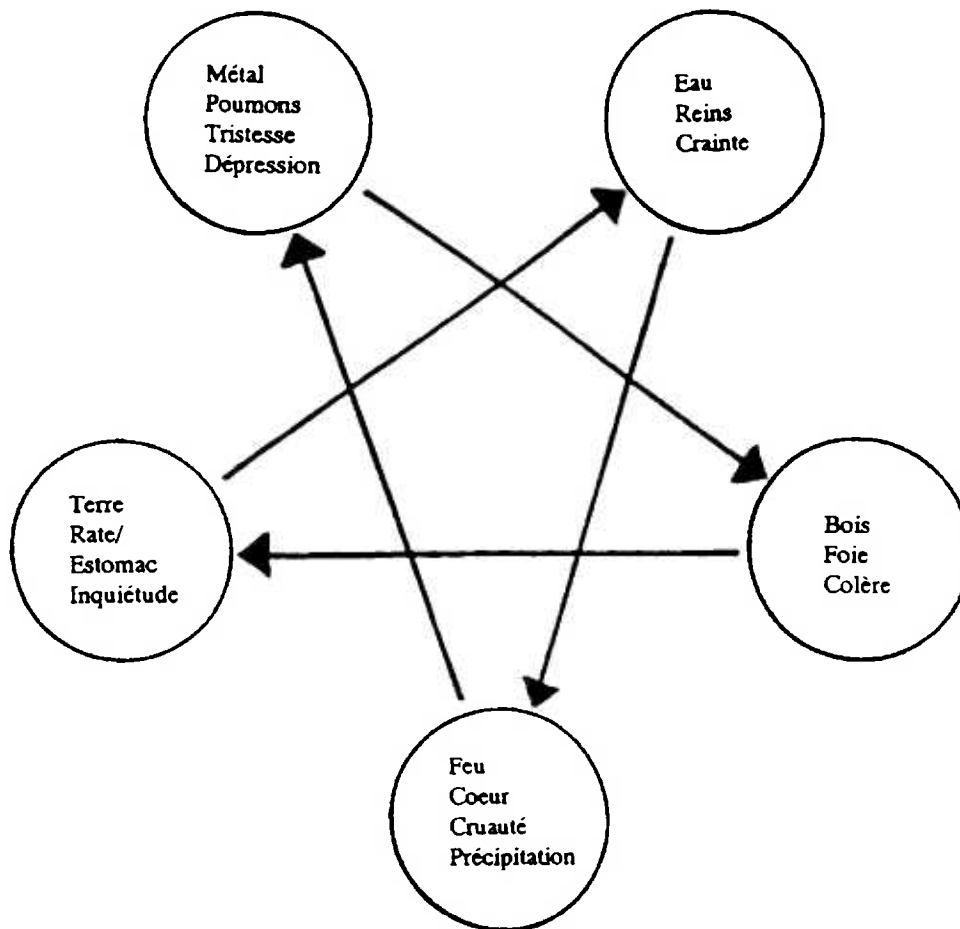


Figure 3. Le Cycle rééquilibrant

Pour utiliser efficacement les deux cycles, il est important de déterminer vos forces et faiblesses. Les associations planétaires peuvent jouer un rôle important dans votre conception des choses, parce qu'il y a des mois ou des années pendant lesquels certaines étoiles et/ou planètes peuvent être très proches de la Terre et peuvent influencer grandement votre comportement. Par exemple, si votre foie est faible, quand la planète Vénus (l'étoile métal associée

aux poumons) est près de la Terre, la force de votre foie peut être épuisée. Cela peut causer des explosions d'irritation et d'indécision, les émotions négatives du foie. Si vous ne connaissez pas vos besoins d'augmentation de l'énergie du foie à ce moment précis, et la façon de trouver l'équilibre de votre énergie, vous allez être affecté par de telles incidences planétaires. Cela va affecter toutes les phases de votre vie. Vous allez être même accablé. Quand le foie est excessivement épuisé par l'intervention des étoiles, des planètes, de la Terre et des autres forces, il deviendra très difficile de se recharger soi-même en énergie, parce que le foie sera dans un état de faiblesse. Alors, quand une charge d'énergie arrivera, le foie ne sera pas capable de l'utiliser pleinement. Si le cycle continue et les forces neutralisantes des étoiles, des planètes, de la Terre et les autres forces s'approchent de nouveau, le foie sera complètement épuisé, cette fois gardant peu ou pas d'énergie. Cela peut vous causer des terribles souffrances dans tous les aspects de votre vie.

L'utilisation des formules de la Fusion I vous aide à créer un équilibre avant d'approfondir la question de savoir quelle étoile ou planète vous influence. Les formules de la Fusion I vous fournissent automatiquement un degré d'équilibre créatif et neutralisant. Vous allez découvrir comment le bois et le métal (le foie et les poumons) se neutralisent réciproquement et vous allez percevoir comment ils peuvent être équilibrés automatiquement par l'énergie terrestre. L'organe faible sera renforcé. L'organe excessivement fort sera modéré par son énergie estimée. S'ils ne sont ni trop faibles ni trop forts, ils seront en harmonie et ils ne seront pas opposés. Dans la pratique de la Fusion II vous allez vous épuiser si vous cherchez consciemment les étoiles et les planètes qui vous influencent et si vous utilisez les cycles pour contribuer à obtenir plus de puissance pour vos points faibles.

Les énergies négatives associées à chaque organe et, aussi, à chaque élément, sont évacuées durant la pratique de la Fusion, pour être transformées dans une énergie neutralisée, équilibrant de cette manière la condition des énergies vitales du corps. Cette énergie neutralisée peut être mélangée avec des énergies positives se

trouvant aussi dans les organes, et transformée en énergie vitale pure. Les Taoïstes ont un proverbe : *Le sable rouge qui est purifié devient argenté*. Cela veut dire que si vous fusionnez les différents types d'énergies émotionnelles, ils vont former un tout harmonieux. Néanmoins, l'énergie brute, non-fusionnée, sera éparpillée comme les grains de sable.

7. LA PERLE. L'ESSENCE DU CORPS HUMAIN ET LE CORPS ENERGETIQUE

L'énergie vitale pure provenant des organes et fusionnant pendant la pratique de la Fusion, est cristallisée dans une boule d'énergie. Cette boule d'énergie peut être perçue comme un cristal ou un diamant, mais habituellement elle est perçue plutôt comme une Perle rayonnante. Façonner la Perle est le premier pas pour transférer la conscience vers un nouveau domaine.

Tout le monde ne perçoit pas la Perle de la même manière. Certains peuvent ne pas la voir (mais la ressentir comme un sentiment aigu de conscience ou comme une capacité intensifiée de se concentrer. D'autres peuvent ressentir une concentration de chaleur. Tous ont fait l'expérience de la Perle en tant qu'essence de l'énergie vitale.

Cette Perle est ensuite mise en circulation dans l'Orbite Microcosmique. Pendant ce circuit, la Perle active et absorbe l'énergie Universelle et l'énergie terrestre. Elle les utilise aussi pour fortifier et purifier le corps physique, particulièrement les organes, glandes et sens. Plus tard, la Perle joue un rôle central dans le développement et mûrissement du corps de l'âme ou corps énergétique. elle est développée plus tard aux hauts niveaux de méditation Kan et Li.

L'énergie équilibrée est non seulement préférable pour la santé des organes, glandes et sens, mais est aussi fondamentale pour la formation de la Perle. Donc, l'énergie équilibrée est un élément très important de la Fusion. La fonction de la Perle d'ouvrir,

nettoyer, purifier et protéger les canaux spécifiques qui traversent le corps est d'une grande importance pour la pratique de la Fusion.

Ces canaux sont : les Canaux de Poussée (canaux purificateurs et protecteurs), le Canal de Ceinture (canal protecteur) et les Canaux Grand Régulateur et Grand Pont (canaux qui sont réunis et régularisent respectivement l'énergie qui passe dans tous les méridiens d'acupuncture du corps).

8. LE TAO CURATIF PARTAGE LA FUSION EN TROIS PARTIES

Tous les degrés de pratique de la Fusion nettoient et purifient les organes du corps.

a. La Fusion des cinq éléments I

La Fusion I utilise les Pa Kouas et les points collecteurs de l'énergie pour équilibrer, associer et évacuer les énergies émotionnelles négatives trouvées dans les organes. Ces énergies, avec les glandes et sens qui leur correspondent, sont alors fusionnées et transformées en énergie vitale pure. La pureté de cette énergie a une qualité unifiante et attirante, qui la met à même de se condenser dans une Perle. La Perle est ensuite utilisée pour former l'âme ou le corps énergétique, qui va être associée à l'Energie Universelle, à l'Energie des Particules Cosmiques et à l'Energie Terrestre, dont les forces vont faire partie de la Perle.

Le fait de rassembler les énergies des organes ne diminue en rien leur forces. En fait, chaque fois que vous allez pratiquer la Fusion, l'essence rassemblée des énergies des organes fusionnera, sera purifiée et transformée dans une énergie de meilleure qualité, sous la forme d'une Perle. Cette énergie revient pour fortifier tous les organes et glandes, particulièrement ceux qui ont besoin d'un plus d'énergie. L'énergie repandue protège également le corps physique et le corps énergétique.

b/ La Fusion des cinq éléments II

La Fusion II se concentre sur l'utilisation de la Perle pour augmenter ou intensifier l'énergie de qualités positives. Elle utilise le Cycle Créatif pour faire circuler l'énergie positive CHI à travers les organes principaux. Toute l'énergie accumulée pendant ce cycle se combine pour former une Perle d'énergie de compassion. Cette Perle est utilisée pour ouvrir et purifier les Canaux de Poussée, et pour ouvrir le Canal de ceinture protecteur qui les entoure.

c/ La Fusion des cinq éléments III

La Fusion III ouvre les Canaux Grand Régulateur et Grand Pont, combine les huit canaux spéciaux ensemble et les met tous en mouvement. Un plus de protection physique est développé à travers ce processus.

La pratique de la Fusion en son entier est une procédure qui vous permet, pas à pas, de vous purifier vous-même et de contrôler vos forces intérieures. En créant la Perle d'énergie pure et en fusionnant l'énergie des cinq éléments pour obtenir une énergie vitale nouvelle, meilleure et plus pure, vous allez gagner la capacité d'auto-contrôle. Vous pouvez utiliser cette énergie à l'extérieur, pour appeler directement au loin l'Energie Universelle et l'Energie Terrestre pour vous fortifier et vous protéger. Ainsi, les organes, les glandes et les sens contenant et fournissant l'énergie vitale au corps humain sont finalement re-connectés aux étoiles, aux planètes et aux particules cosmiques desquels ils sont issus.

Description de la Fusion I

Première Partie : La Pratique Fondamentale

La pratique de la Fusion est en fait une méditation, constituée par 9 formules. La première partie porte sur les formules de 1 à 5, la pratique fondamentale de la Fusion I, dans laquelle on travaille avec les énergies élémentales des hommes.

La deuxième partie contient les formules de 6 à 9, les méthodes de pratique avancée, dans laquelle on continue le travail avec les cinq énergies élémentales de la Terre et les cinq énergies élémentales de l'Univers. Bien que vous pouvez pratiquer la Fusion I en achevant avec succès la pratique fondamentale, l'entier bénéfice de la Fusion I est acquis par la continuité à travers les procédures avancées.

Formule 1. Formez les Pa Kouas; Mélangez l'énergie et formez la Perle au centre de Contrôle

Le mot *pa* signifie *huit*; *koua* signifie *symbole*. Le Pa Koua est un cristal octogonal tridimensionnel qui attire l'énergie des organes, des glandes et des sens, pour qu'elle soit purifiée, transformée, condensée et emmagasinée.

1. Vous commencez ce processus en construisant quatre Pa Kouas pour purifier, condenser et emmagasiner l'énergie.

2. Au centre du corps, entre les quatre Pa Kouas, créez un centre de l'ego, un centre de l'être, ou centre de contrôle, nommé *Chaudron*.

3. Comme l'énergie est attirée par les quatre Pa Kouas dans le Chaudron à votre centre de l'être, elle est fusionnée ou cristallisée sous la forme d'une sphère (ou boule) d'énergie vitale, une *Perle*

d'énergie condensée (parfois, on se réfère à la Perle en tant que Pilule Interne ou Pilule Humaine). Cette Perle est mise en circulation dans l'Orbite Microcosmique.

Formule 2. Equilibrez l'énergie des organes pour ressentir paix intérieure et harmonie

1. Pour équilibrer l'énergie des organes, formez d'abord les points collecteurs pour les organes.

2. Attirez, rassemblez et mélangez les différentes qualités d'énergie (reins : froid/humide; coeur : chaud; foie : tiède/moite; poumon : froid/sec et rate : doux) au point collecteur. Cette énergie est déplacée vers le Pa Koua frontal qui est considéré comme étant le Pa Koua qui contrôle.

3. Purifiez et mélangez les énergies résiduelles des organes au point collecteur arrière du Pa Koua dorsal.

4. Faites tourner en spirale, attirez et condensez toutes les énergies des Pa Kouas frontal et dorsal dans le Chaudron.

5. Utilisez de manière identique les Pa Kouas de droite et de gauche pour rassembler chaque reliquat d'énergie. Mélangez et affinez l'énergie dans ces Pa Kouas, et portez ensuite les énergies combinées dans le Chaudron.

6. Dans le Chaudron, toutes les énergies sont condensées à nouveau dans une Perle, qui est déplacée ensuite pour être mise en circulation dans l'Orbite Microcosmique.

Formule 3. Reliez les sentiments avec les organes; Auto-contrôle des sentiments; Scellez les ouvertures; Surmontez les tentations.

1. Pour contrôler et fortifier les sentiments et empêcher que l'énergie sensorielle soit éparpillée, vous devez apprendre que le rapport entre chaque organe et chaque sens est semblable à celui entre parents et enfants.

2. Vous allez transformer les sens intérieurs et les attirer dans les organes et leurs points collecteurs. Comme pour la Formule 2, l'énergie est déplacée dans l'ensemble des quatre Pa Kouas, où elle est purifiée et ensuite condensée dans le Chaudron, au centre de contrôle, quand la Perle est formée. La Perle est constituée maintenant des essences cristallisées des sens et des organes, et peut être déplacée de nouveau et mise en circulation dans l'Orbite Microcosmique.

Formule 4. Transformez les émotions négatives de chaque organe en énergie utile.

Durant des milliers d'années d'explorations philosophiques et psychologiques, les Taoïstes ont senti le besoin d'explorer les émotions fondamentales des hommes. Ils ont observé que certaines émotions, si elle ne sont pas comprises et négociées, attirent ou créent d'autres émotions indésirables. Les Taoïstes pensent que toutes les émotions ont leur origine dans les organes et que la pensée règle et détermine leurs usages. Bien que les énergies émotionnelles qui peuvent être éprouvées à l'intérieur des organes ne soient pas limitées, certaines émotions négatives fondamentales spécifiques sont associées à chaque organe. On travaille avec elles dans la Formule 4.

- a/ Reins - crainte
- b/ Coeur - précipitation
- c/ Foie - colère
- d/ Poumons - tristesse, dépression
- e/ Rate - inquiétude

2. Comme dans les Formules 2 et 3, vous allez mélanger et transformer ces énergies dans le Pa Koua central, et créer les Pa Kouas dorsal, de gauche et de droite. Dans ces quatre Pa Kouas vous allez purifier l'énergie, la condenser dans le Chaudron pour former une Perle et faire circuler la celle-ci dans l'Orbite Microcosmique.

Formule 5. Créez la Perle qui forme l'énergie corporelle et le premier Transfert de Conscience

1. Dans la Formule 5, vous allez combiner en outre toutes les formules. D'abord, vous allez mettre les sens en contact avec les organes et rassembler les énergies des organes aux points collecteurs. Vous allez amener ces énergies aux quatre Pa Kouas et les mélanger là.

2. La Perle que vous allez créer est projetée hors du corps physique et contrôlée dans l'espace au-dessus de vous. Dans sa condition au-dehors du corps, la Perle est transformée en corps énergétique.

3. Le corps énergétique est formé à l'image du corps physique que vous auriez aimé avoir. Vous pouvez lui donner un nom, pour le rendre plus facile à maîtriser pendant la pratique.

4. L'Orbite Macrocosmique est transférée du corps énergétique vers le corps physique, en tant que première expérience de transfert de la conscience.

5. Un bouclier protecteur est formé autour du corps énergétique et une grande boule se forme, incorporant à la fois le corps énergétique et le corps physique. A la fin de cette formule, le bouclier protecteur est résorbé en même temps que la grande boule se resserre au-dessus du corps physique pour le protéger. Cette couche peut alors être construite sur des couches successives de protection, tandis que vous continuez votre entraînement.

Deuxième partie : La Pratique Avancée

La pratique avancée de la Fusion I comprend les 6 formules apprises pendant la pratique fondamentale, qui entraînent à travailler avec les cinq énergies élémentales de l'homme. En tout état de cause, après avoir accompli la formule 4 et avant de commencer à former le corps énergétique dans la formule 5, vous devez pratiquer d'abord les formules 6 et 7 de la pratique avancée pour créer une Perle plus puissante avec laquelle travailler. Ensuite, utilisant l'énergie considérablement purifiée et rayonnante de la Perle, vous pouvez créer un corps énergétique qui bénéficiera maintenant de trois sources d'énergie supplémentaires, l'Energie Terrestre, l'Energie des Particules Cosmiques et l'Energie Universelle. Ensuite, vous continuez avec ce corps énergétique pour expérimenter les formules restantes.

Les formules de pratique avancée utilisent des images qui fortifient les énergies des organes, tandis que vous continuez à épurer la Perle.

Formule 6. Façonnez les filles et les garçons vierges et leur descendance animale pour vous connecter à l'Energie Universelle, à l'Energies des Particules Cosmiques et à l'Energie Terrestre

Quand l'énergie des organes est très pure, vous pouvez la projeter et la cristalliser dans l'image d'un garçon ou d'une fille vierges, en tant que la forme la plus pure de l'énergie vertueuse des organes.

Chaque souffle de l'enfant vierge, à son tour, crée un animal. L'enfant et les animaux peuvent être utilisés comme protection pour le corps physique, en les interconnectant, pour former des anneaux protecteurs. D'autres images de votre mythologie personnelle peuvent être substituées, comme un cercle de saints, de héros-guerriers, de bijoux, etc. Si vous faites circuler une Perle dans

l'Orbite Microcosmique, tandis qu'elle est sous la protection des anneaux de l'enfant et des animaux, et la connectez à l'Energie Universelle, à l'Energie des Particules Cosmiques et à l'Energie Terrestre, vous pouvez amener les énergies vers l'enfant et les animaux. Eux, à leur tour, peuvent libérer cette énergie vers les organes, glandes et sens pour renforcer l'énergie vitale.

Formule 7. Appelez l'énergie terrestre pour renforcer et protéger

Une fois que vous avez installé une énergie des organes pure, vous pouvez la projeter hors de votre corps pour appeler ou attirer l'Energie Terrestre vers vous. Une fois que vous aurez attiré cette énergie, formez l'image d'un animal ou d'autres images de l'univers, comme des fleurs ou des arbres; cela vous aidera à la retenir. Ensuite, utilisez les animaux pour former un cercle de feu pour renforcer les organes et les protéger. Référez-vous à nouveau à la formule 5 et créez une énergie corporelle plus puissante.

Formule 8. Appeler les énergies des planètes et des étoiles pour acquérir la maîtrise et la protection

Dans cette formule vous allez former la Perle d'énergie pure des organes pour attirer les planètes qui correspondent à chaque organe. Le but est d'en attirer les énergies des planètes et les ajouter aux énergies des enfants vierges, des animaux internes et des animaux formés à partir des énergies élémentales terrestres, pour acquérir maîtrise et protection.

Formule 9. Le transfert de conscience vers le corps énergétique dans cette vie mène à l'immortalité

Le corps énergétique sert de véhicule pour la conscience, ponctionnant une source d'énergie plus élevée et ramenant cette énergie plus élaborée dans le corps physique où elle peut être transformée dans une énergie plus utile.

1. Transférer l'énergie vitale, ou Chi, vers le corps énergétique vous permettra de l'utiliser pour soutenir le corps spirituel.

Le corps physique est comme un bateau et son moteur.

Le corps énergétique (Chi) est l'essence ou la vapeur apportant l'énergie.

Le corps spirituel est le capitaine (celui qui commande).

2. Les fonctions du corps énergétique sont de transférer l'essence de la vie (les énergies des organes, des glandes et des sens), consciemment, dans le corps spirituel, et de le pousser dans le plan médian.

LA MEDITATION DE LA FUSION I

PREMIERE PARTIE LA PRATIQUE FONDAMENTALE DE LA FUSION I

FORMULES DE 1 à 5

Les formules de la première partie décrivent la façon de transformer l'énergie émotionnelle dans une énergie utilisable, et dans le cadre de ce processus, comment arriver à un état équilibré de paix intérieure et d'harmonie.

Votre objectif sera de développer votre conscience de la Perle d'énergie que vous créez, pour pratiquer les échelons fondamentaux de la méditation de la Fusion I.

Formule I

Former les quatre Pa Kouas, mélanger l'énergie et former la Perle au centre de Contrôle

A. Théorie : Les quatre Pa Kouas et le Chaudron

Les huit angles du Pa Koua représentent huit énergies naturelles de l'Univers. Voici les énergies : celles du vent (1), du tonnerre (2), de la montagne (3), de l'eau (4), du ciel (5), des lacs et de la pluie (6), de la terre (7), du feu (8) (figure 4).

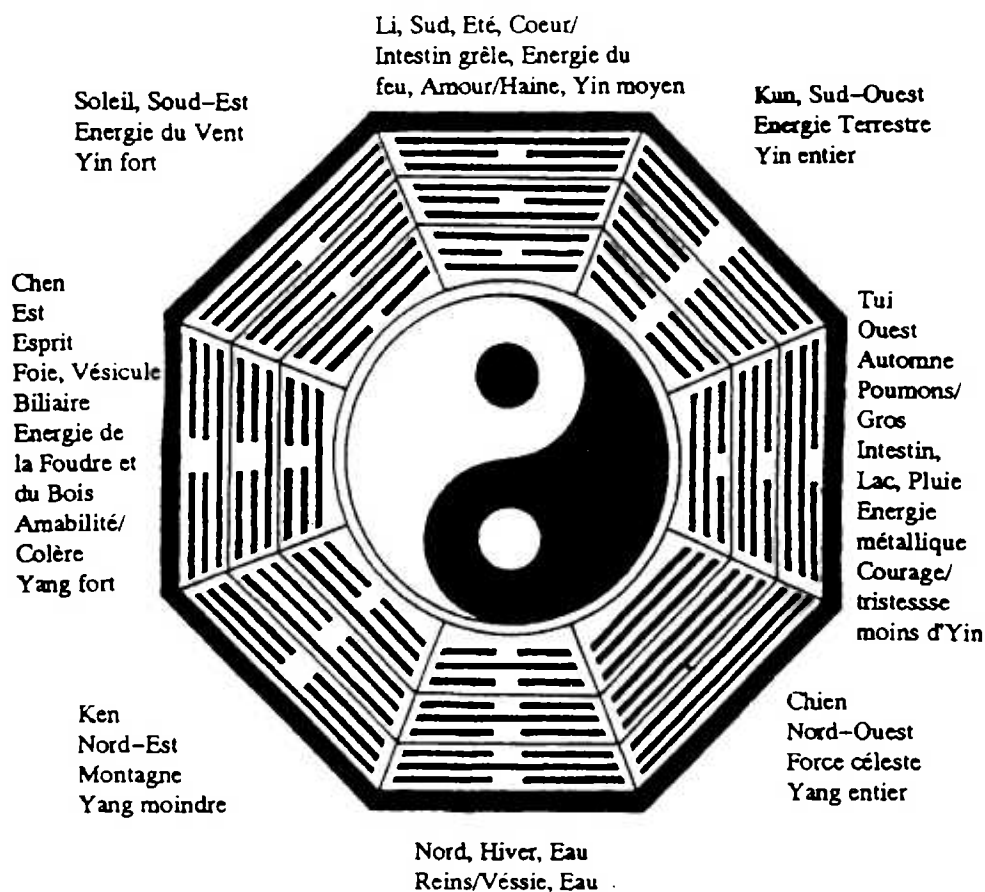


Figure 4. Séquence du Pa Koua

1. Construction du Pa Koua

Un Pa Koua peut être perçu comme un octogone formé à partir de trigrammes. Néanmoins, pour simplifier la création d'un Pa Koua pour méditation, un simple modèle de trame est visualisé pour former une image. Cette image consiste en trois couches octogonales avec des rayons connectant chaque couche, similaire à la coupe multicouches, à huit facettes, d'un diamant normal. La plus grande couche du Pa Koua est de 7,6 cm de diamètre. Au centre se trouve un symbole Tai Chi (Yin/Yang) qui tourne en spirale pour mélanger et transformer l'énergie. A l'arrière du Pa Koua, la configuration-diamant de l'image se poursuit, pendant que les huit côtés du Pa Koua créent une configuration en forme d'entonnoir.

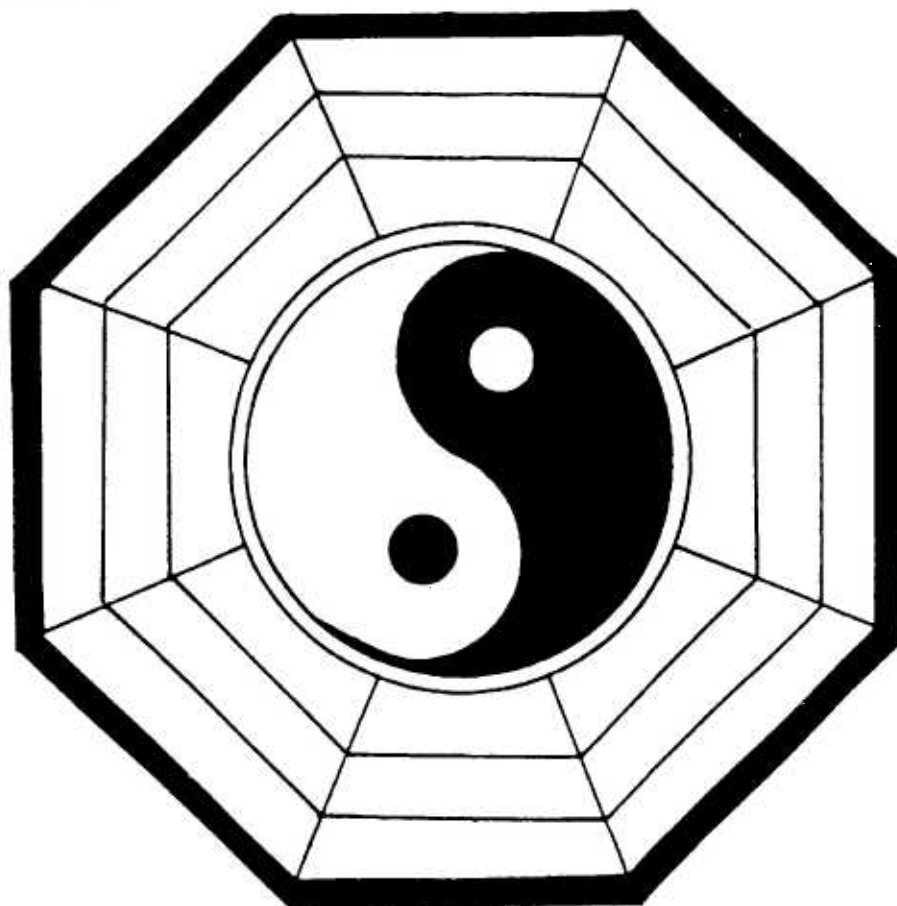


Figure 5. Pa Koua simple pour commencer la pratique

Le Pa Koua, tracé mentalement pendant la méditation, est dessiné couche par couche, en commençant par l'octogone extérieur de 7,6 cm et continuant ensuite avec les niveaux 2 et 3.

Tout est tiré dans le sens des aiguilles d'une montre ou dans le sens contraire. Ensuite, les huit rayons des roues sont créés, pour connecter les couches. Ces rayons sont combinés au symbole Tai Chi placé au centre du Pa Koua. Après que la configuration a été bien mémorisée, elle peut être restituée facilement par visualisation (figure 5).

2. L'emplacement des 4 Pa Kouas

Les quatre Pa Kouas sont placés :

a. Le Pa Koua frontal (ou Nombril) : derrière le nombril, à environ 3,8 cm vers l'intérieur.

b. Le Pa Koua dorsal (arrière) : à la Porte de la Vie, dans le dos, à l'opposé du nombril, entre les vertèbres lombaires 2 et 3, et à environ 3,8 cm vers l'intérieur.

c. Le Pa Koua de gauche : dans la partie gauche du corps, à l'intersection d'une ligne tracée mentalement, s'étendant verticalement vers le bas de l'aisselle gauche et une ligne tracée horizontalement à travers la partie gauche du nombril vers la Porte de la Vie. Le Pa Koua est à environ 3,8 cm vers l'intérieur à partir de ce point d'intersection.

d. Le Pa Koua de droite : dans la partie droite du corps, à l'intersection d'une ligne tracée extérieurement vers le bas, à partir de l'aisselle droite et une ligne horizontale du nombril vers la Porte de la Vie, à environ 3 cm vers l'intérieur.

L'énergie est amenée dans ces Pa Kouas, où elle est mélangée et transformée.

3. Emplacement du Chaudron (le Point central de l'Etre Humain - le Point de Contrôle)

Le Chaudron est considéré comme étant le centre du corps. Il est situé dans un espace entre le nombril et la Porte de la Vie, mais vers l'arrière du corps, devant les reins. C'est l'endroit où a été formée l'énergie prénatale, en tant que partie de l'Energie Universelle ou Originelle. C'est aussi l'endroit où toutes les cinq énergies élémentaires se combinent et se transforment dans une énergie très affinée.

a. L'énergie des cinq Pa Kouas est équilibrée et condensée dans leurs centres Tai Chi, et ces centres peuvent irradier une lumière blanche ou dorée.

b. Les centres Tai Chi des cinq Pa Kouas tournent en spirale et mélangent cette énergie et la dirigent, à travers les arrières en forme d'entonnoir des Pa Kouas, dans le Chaudron. Le centre du Chaudron, d'un diamètre de 7,6 cm, est d'habitude au même niveau que la Porte de la Vie, bien que le centre peut varier avec chaque personne jusqu'à 3 cm vers le haut ou vers le bas. Chez les personnes très lourdes le centre peut être plus bas. Il semble que plus la personne est mince, plus la possibilité que le point central soit au même niveau que la Porte de la Vie et le nombril est grande. Un fois qu'il est trouvé, vous allez rapidement vous apercevoir qu'il est votre centre de conscience.

c. Les Pa Kouas frontal et dorsal fonctionnent en paire, tournant en spirale, attirant, purifiant et condensant l'énergie dans le Chaudron.

d. Les deux Pa Kouas latérales constituent une seconde paire pour tourner en spirale, attirer et condenser l'énergie dans le Chaudron.

e. Dans le Chaudron, les énergies sont davantage fondues, mélangées et condensées, et la Perle est formée (Figure 6).

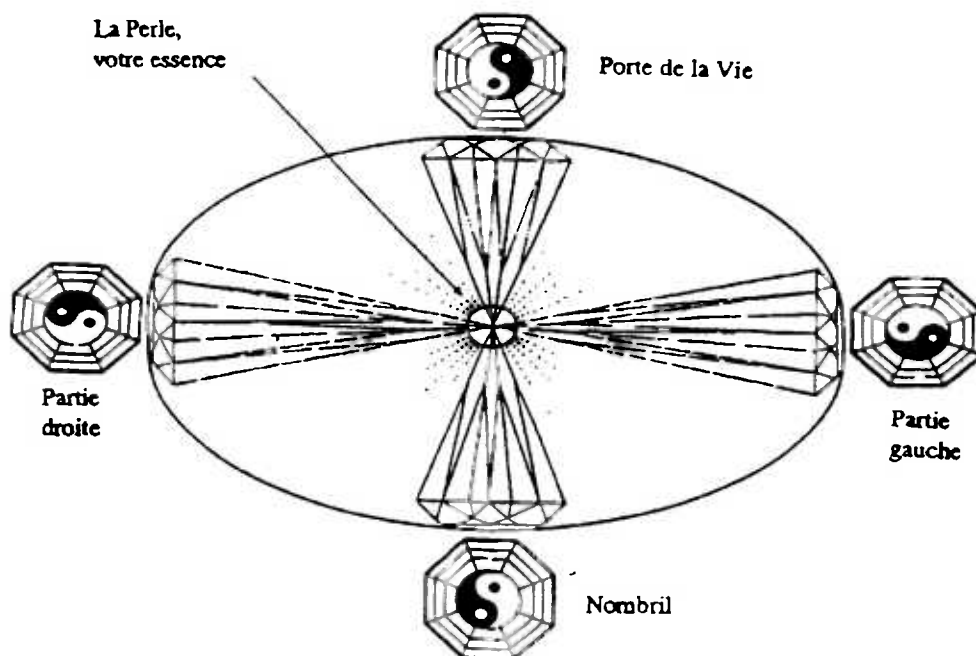


Figure 6. Les quatre Pa Kouas et l'énergie condensée dans une Perle.

B. Pratique de la Formule 1

1. Prenez la position

Asseyez-vous confortablement. Sentez vos pieds toucher la terre, tenez vos mains ensemble, votre langue doit toucher votre palais.

2. Pratiquez le Sourire Intérieur

Pratiquez la méditation du Sourire Intérieur pour relaxer l'esprit et le corps.

a. Envoyez un sourire à l'intention du corps et sentez l'énergie souriante comme un rayon de soleil se rassembler dans les yeux et le Troisième Oeil. Sentez les coins extérieurs de vos paupières et votre bouche se soulever. Sentez l'énergie souriante s'écouler doucement vers la nuque, le thymus et le cœur. Sentez le cœur

s'ouvrir. Créez un état d'amour, de joie et de bonheur dans le coeur.

b. Souriez à l'intention des organes et devenez conscient des vertus de chaque organe pendant que vous souriez : souriez à l'intention du coeur, et créez un sentiment d'honneur et du respect, pendant que vous augmentez les sentiments d'amour, de joie et de bonheur; souriez à l'intention des poumons, et générez le sentiment de courage et droiture; souriez à l'intention du foie et générez l'amabilité en eux; souriez à l'intention du pancréas et à la rate et générez honnêteté et ouverture dans ces organes; souriez à l'intention des reins et générez en eux la gentillesse. Sentez l'effet positif en chaque organe, comme vous lui souriez. Soyez conscients des émotions positives que vous générez (figure 7).

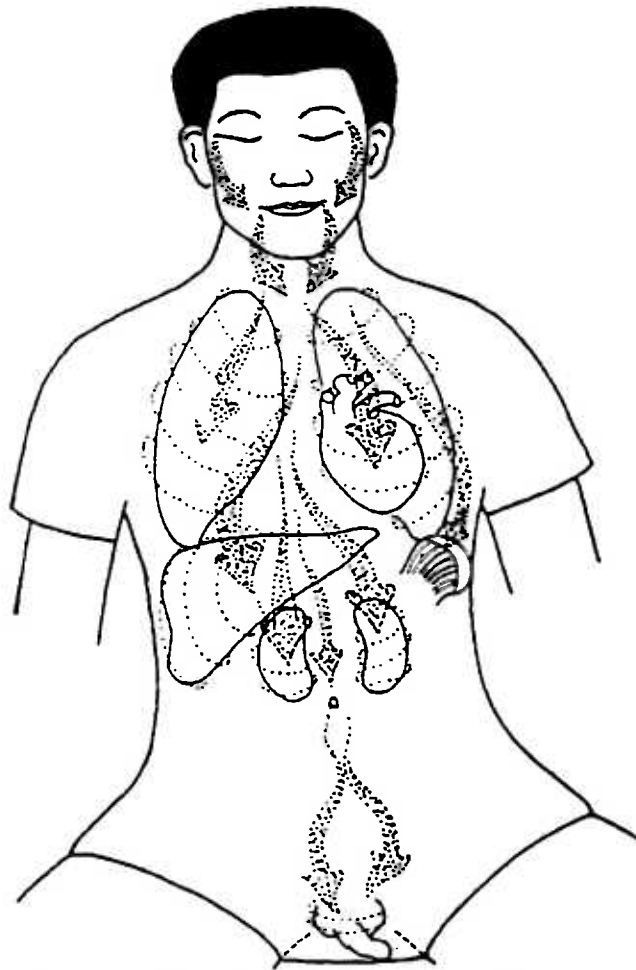


Figure 7. Souriez à l'intention des organes

c. Souriez à l'intention des organes sexuels. Souriez à l'intention du système digestif. Générez une énergie créative. Sentez l'énergie flotter en descendant, avec la salive, quand vous aspirez, vers l'estomac, l'intestin grêle et le gros intestin.

d. Retournez aux yeux. Souriez à l'intention de vos glandes pituitaire et pinéale. Souriez à l'intention des hémisphères de droite et de gauche pour équilibrer votre cerveau, puis souriez à l'intention de l'entier parcours de la moelle épinière, de haut en bas.

e. Retournez aux yeux de nouveau, et souriez en suivant de haut en bas le contour frontal, dorsal et médian.

Les étudiants bien entraînés peuvent pratiquer le Sourire Intérieur à une allure plus rapide.

3. Formez le Pa Koua frontal

a. Tournez votre conscience et vos sens en-dedans vers le nombril. Concentrez-vous sur le nombril, et amenez toutes les énergies là-dessus. Sentez leur tiédeur. Pendant que vous souriez à l'intention du nombril, mélangez et condensez ces énergies dans une boule à l'intérieur de la région du nombril.

b. Regardez en-dedans. Dirigez tous les sens à l'intérieur pour préparer la constitution du Pa Koua.

c. Commencez dans un point situé à 3,8 cm vers l'intérieur et au-dessus du nombril, tracez mentalement la première ligne du Pa Koua (ceux qui ont du mal à visualiser ou qui ont des problèmes cénesthésiques peuvent tracer les lignes du Pa Koua avec le doigt).

d. Continuez la construction de l'ensemble des huit lignes de la couche extérieure du Pa Koua.

e. Commencez la deuxième couche, en construisant une ligne à la fois.

f. Commencez la troisième couche, en traçant de nouveau huit lignes.

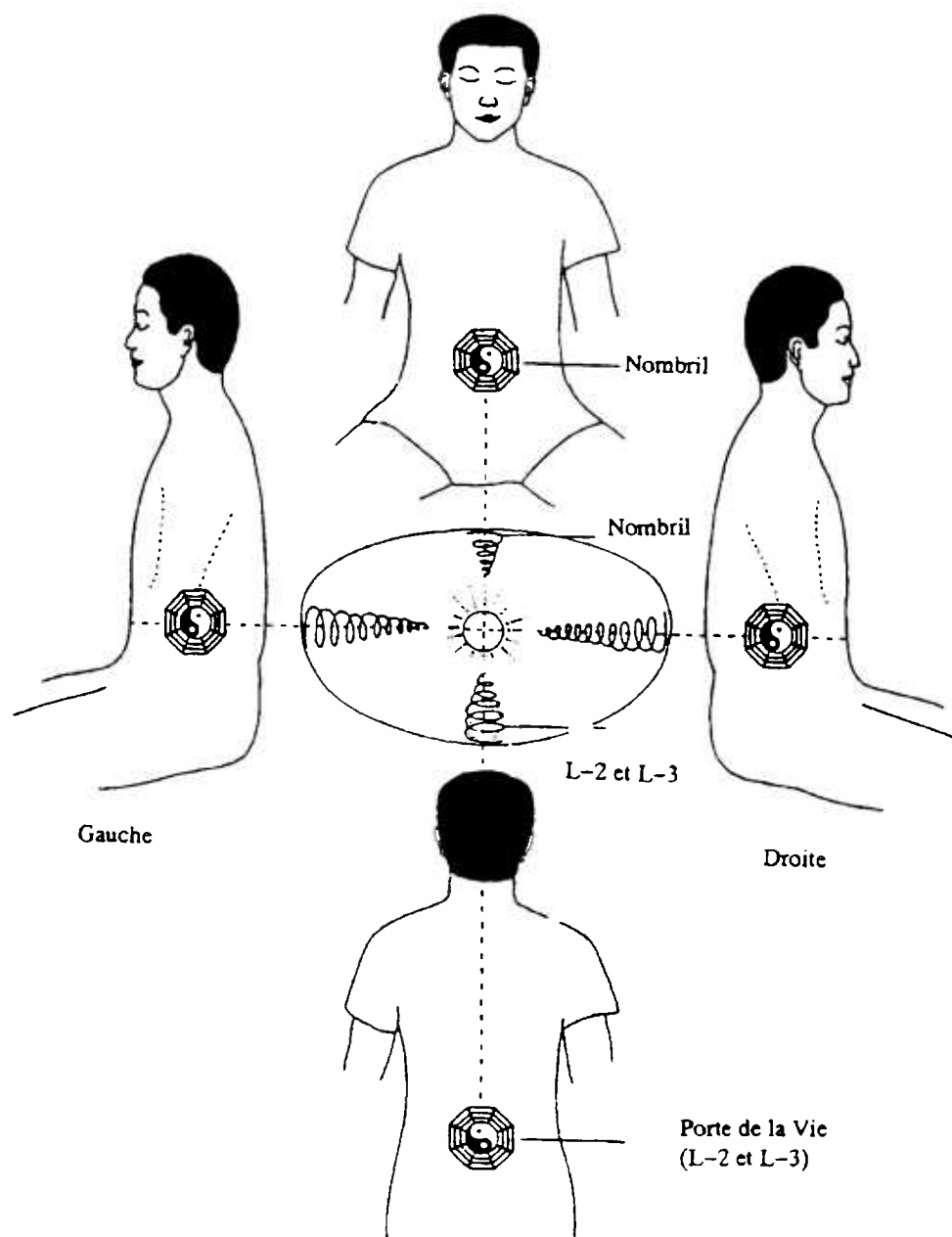


Figure 8. Les quatre Pa Kouas;
Tourner en spirale pour former la Perle

g. Maintenant, un à la fois, tracez les huit rayons à partir de la couche extérieure vers la couche intérieure. Peignez le symbole Tai Chi au milieu, et ainsi que vous avez tracé chaque rayon, continuez-les dans le Tai Chi (voir figure 5).

h. A la fin, laissez le symbole Tai Chi se tourner en spirale vers l'une ou l'autre des directions (mais de préférence dans le sens des aiguilles d'une montre), pendant qu'il mélange et transforme graduellement l'énergie. Maintenant, le Pa Koua peut rayonner une lumière blanche. A ce moment, certaines personnes vont ressentir une capacité de concentration plus importante.

i. Reposez-vous et faites l'expérience de cette lumière ardente et de cette tiédeur.

4. Formez le Pa Koua dorsal

a. Commencez en un point situé à environ 3,8 cm vers l'intérieur et à 3,8 cm plus haut à partir de la Porte de la Vie, en traçant mentalement la première couche.

b. Construisez la seconde couche.

c. Construisez la troisième couche.

d. Tracer les huit rayons à travers les trois couches vers le Tai Chi, visualisé comme le centre du Pa Koua.

e. Faites tourner en spirale le Tai Chi au centre, et sentez celui-ci émettre une lumière blanche.

f. Reposez-vous et faites l'expérience de cette lumière ardente.

Notez que le Pa Koua dorsal est identique au Pa Koua frontal. Les références suivantes à la constitution d'un Pa Koua dorsal mentionnent une simple procédure de copie du Pa Koua frontal vers le Pa Koua dorsal.

5. Faites monter en spirale l'énergie du Pa Koua frontal et du Pa Koua dorsal vers le Chaudron

a. Partagez votre concentration entre le Pa Koua frontal et celui dorsal.

b. Faites tourner en spirale les deux Pa Kouas, spécialement leurs centres Tai Chi. Au début, vous pouvez faire tourner la spirale sans vous inquiéter de bouger dans une direction particulière. Eventuellement, vous pouvez utiliser votre pensée pour amener les spirales de chaque Pa Koua à tourner dans la direction que vous choisirez. En utilisant le Regard Intérieur, dirigez l'énergie le long du parcours de la spirale.

Devenez conscient de la configuration en forme d'entonnoir de l'arrière des Pa Kouas. Pendant que vous tournez en spirale, percevez la force attirée par les Pa Kouas, à travers leurs dos en forme d'entonnoir, vers le Chaudron. Ensuite, concentrez-vous plus sur la fin de la spirale au Chaudron. Quand vous sentirez que l'énergie est dans le Chaudron, condensez-la et arrêtez de tourner en spirale.

c. L'énergie condensée peut émettre une lumière blanche. Certaines personnes ressentiront seulement un sentiment d'avoir conscience de la région du nombril.

6. Construisez le Pa Koua de droite

a. Concentrez-vous sur le point situé dans la partie droite du corps, entre l'aisselle, au même niveau que le nombril, et à environ 3,8 cm vers l'intérieur. Tracez la première couche de ce Pa Koua.

b. Tracez les huit lignes de la seconde couche.

c. Tracez les huit lignes de la troisième couche.

d. Tracez les rayons dans les symboles Tai Chi au milieu du Pa Koua. Faites tourner en spirale le symbole (il devra émettre une lumière blanche).

7. Construisez le Pa Koua de gauche

a. Concentrez-vous sur le point situé dans la partie gauche du corps, entre l'aisselle, au même niveau que la Porte de la Vie, et à

environ 3,8 cm vers l'intérieur. Tracez la première couche de ce Pa Koua.

b. Suivez les directives des points 6b à 6d ci-dessus.

Notez que le Pa Koua de droite et le Pa Koua de gauche sont identiques aux Pa Kouas frontal et dorsal, les références suivantes pour les créer mentionnant une simple procédure de copie des Pa Koua frontal et dorsal.

8. Faites tourner en spirale les énergies des Pa Kouas de droite et de gauche dans le Chaudron

a. Tournez en spirale pour attirer l'énergie rayonnante dans le Chaudron, au centre du corps, à partir du Pa Koua de droite et du Pa Koua de gauche. Vous pouvez diriger les spirales dans le sens des aiguilles d'une montre, en sens opposé, ou simplement laisser les spirales se mouvoir dans n'importe quelle direction. Renforcez les spirales au niveau du Chaudron, pour en attirer l'énergie des Pa Kouas frontal et dorsal.

Même si le Chaudron peut ne pas être toujours exactement au centre des quatre points, le point d'intersection est considéré le centre de votre corps, ou votre centre de l'être. Le Chaudron peut avoir plus d'éclat, dès lors que plus d'énergie s'y condense et s'y fond, ou vous pouvez vous sentir plus concentré.

b. Dirigez votre concentration à travers le Chaudron, les Pa Koua frontal et dorsal et les Pa Koua de droite et de gauche (figure 8).

c. Continuez à monter plus d'énergie en spirale vers le Chaudron.

9. Formez une Perle

Lentement et calmement, concentrez-vous pour orienter tous les sentiments vers le bas au Chaudron, en continuant à tourner en spirale. Là, vous ne devez plus ressentir de la tension, mais plutôt

avoir tout simplement conscience de l'énergie qui s'en condense. Formez la Perle, l'essence la plus condensée de votre énergie vitale. Elle est l'essence de vos organes, de vos glandes, de vos sens et de votre esprit, et va absorber leur énergie impure, la purifier et la leur rendre sous la forme d'une énergie de haute qualité. La Perle peut contrôler les organes et les glandes, et aider à affermir le Chaudron.

10. Ancrez et programmez la Perle à travers des formules

Quand vous commencez à sentir que l'énergie se condense à votre centre, relaxez-vous encore plus et tournez vos sens, votre attention et votre conscience vers la Perle. En vous ayant relaxé suffisamment, vous allez sentir votre énergie se stabiliser et la Perle devenir plus puissante et plus pure dans votre conscience. Au sommet de ces sentiments de concentration et stabilité, ancrez-vous la-dedans et programmez cette expérience avec la Perle. Utilisez une formule telle que : *Je me sens profondément concentré, pur et calme; les forces extérieures ne me font pas bouger; je suis sous mon propre contrôle; je me sens concentré et stable. Mon énergie est stable et pure. Je suis équilibré émotionnellement.*

En vous associant avec votre centre, ancrez-le à la Perle.

11. Déplacez la Perle dans l'Orbite Microcosmique

Pendant que la Perle se déplace dans l'Orbite Microcosmique, vous allez percevoir trois sources d'énergie. L'Energie Universelle de l'Etoile Polaire et de la constellation de la Grande Ourse vous fournissent en énergie à travers votre point couronne. Des particules cosmiques tombent sur la Terre, et cette énergie (l'Energie des Particules Cosmiques) se combine avec l'énergie souriante, fournie au Troisième Oeil.

La troisième source d'énergie est l'Energie Terrestre, et elle est fournie au périnée, à travers la plante des pieds. Soyez conscients de l'énergie combinée à partir de ces trois sources, pendant que

vous faites tourner l'Orbite Microcosmique. La suite du texte décrit le trajet de l'Orbite Microcosmique, montant vers le Canal Gouverneur (le long de la colonne vertébrale, au-dessus du point couronne du sommet de la tête et descendant par le Canal Fonctionnel (le long de la partie frontale).

Note : Attirer l'énergie dans l'Orbite Microcosmique et la faire courir à travers son trajet, sont des échelons cruciaux dans la Fusion des cinq éléments et dans toutes les pratiques de guérison taoïstes.

Pour votre pratique de la Fusion, il est d'une grande aide de connaître les exercices de l'Amour guérisseur et de la Chemise de Fer. Ils vont vous aider à générer plus d'énergie, et facilitent et renforcent l'écoulement de l'énergie.

a. Descendez la Perle vers le périnée, vers la Porte de la Vie et de la Mort, en vous concentrant dessus, en contractant légèrement et en poussant le périnée vers le haut. Ressentez la poussée de la Perle vers le bas.

b. Ressentez la Perle comme une étoile brillante luisant dans le noir à la base de votre tronc. L'Energie Terrestre plaisante, fraîche, de couleur bleue, entre maintenant à travers le périnée. Certaines personnes vont voir cette couleur bleue, tandis que d'autres vont ressentir une énergie paisible, bienfaisante, douce. Cette énergie renforce la sensation d'être stable. A ce point, vous pouvez en ancrer des sentiments de sécurité et stabilité, en employant une formule, telle, par exemple : *Je suis protégé, sécurisé et stable dans ma vie quotidienne.*

c. Remontez la partie arrière de l'anus vers le sacrum et déplacez la Perle du périnée vers le coccyx.

d. Poussez le sacrum pour ajuster l'alignement du coccyx avec l'énergie terrestre, jusqu'à ce que vous vous sentez concentré et vous sentez avoir une base. Sentez le coccyx briller, quand la Perle le rejoint et puis le traverse. A nouveau, recourez à une formule pour affirmer les sensations d'un être concentré et stable.

e. Déplacez la Perle vers la Porte de la Vie et sentez-la rayonner, renforçant les sentiments de douceur et gentillesse.

f. Maintenant remonte la Perle vers le T-11 et ressentez-le rayonner.

g. Déplacez la Perle vers C-7. Laissez C-7 rayonner et brûlez tous les fardeaux que vous pouvez ressentir. Maintenant, utilisez une formule pour programmer vos sentiments de légèreté et bien-être.

h. Déplacez la Perle vers la base du crâne (le coussin de jade). Laissez ce point rayonner une lumière brillante.

i. Déplacez la Perle vers le point couronne, et remplissez-la avec cette lumière. Sentez la tiédeur de l'Energie Universelle de l'Etoile Polaire et de la Grande Ourse tandis que cette énergie entre maintenant par le point couronne. Si vous avez la capacité de visualiser des couleurs, la couleur de l'Etoile Polaire est pourpre, tandis que la Grande Ourse à une lumière rouge au centre. Ressentez la forte énergie d'amour.

j. Continuez à avoir conscience de la voie de l'Orbite Micro-cosmique, pendant que vous faites revenir la Perle vers le Troisième Oeil, entre les sourcils. Sentez l'énergie souriante, douce, se combiner avec l'Energie des Particules Cosmiques, pendant qu'elle est attirée à travers le Troisième Oeil.

Si vous pouvez visualiser des couleurs, vous allez voir cette énergie en jaune. Ressentez-la ferme, forte, déterminée.

k. Sentez le Troisième Oeil rayonner, et éprouvez le sentiment d'avoir un but. Utilisez une autre formule pour programmer la Perle avec ce sentiment.

l. Faites revenir la Perle vers la poitrine et brûlez toute l'énergie négative que vous trouverez.

m. Déplacez la Perle vers le coeur et ressentez amour, joie et bonheur. Le coeur est un point excellent pour utiliser une formule qui exprime merveilleusement l'amour et la joie dans votre vie.

n. Déplacez la Perle vers le plexus solaire et ensuite en bas vers le nombril.

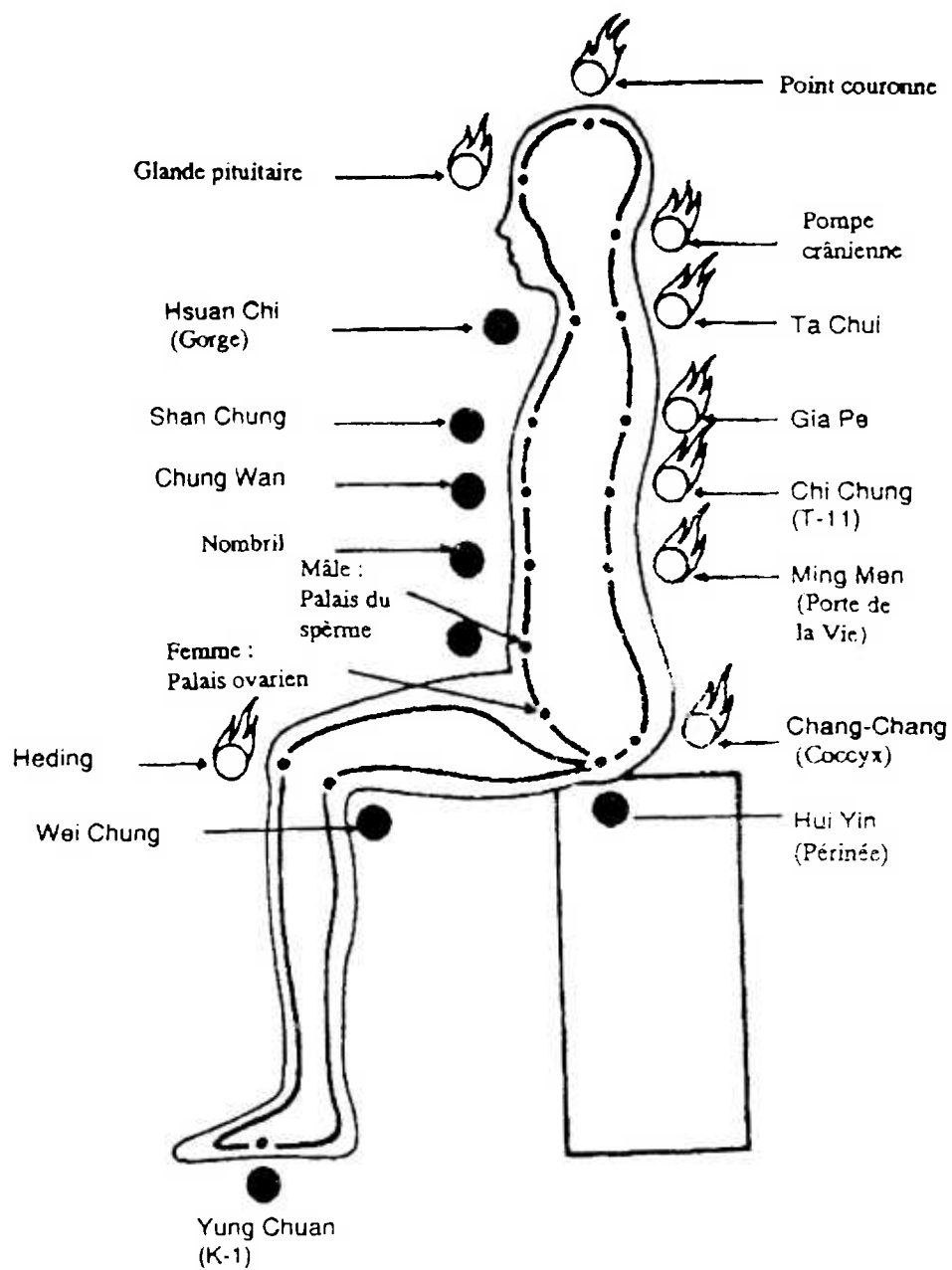


Figure 9a. Trajet de l'Orbite Microcosmique

o. En perdant leur concentration les débutants peuvent perdre la Perle. Si votre Perle s'est perdue ou a diminué à n'importe quel moment de la pratique de la Fusion, recommencez et formez une nouvelle Perle. Ramenez la nouvelle Perle au périnée, et faites-la circuler dans l'Orbite Microcosmique. Soyez très conscient de la Perle qui se déplace.

p. Tournez une partie de votre perception vers les quatre Pa Kouas, tandis que la Perle se déplace à travers l'Orbite Microcosmique. Sentez l'énergie flotter à travers les spirales vers le Chaudron, au centre des Pa Kouas, et fortifiez continuellement la Perle.

q. Maintenant faites circuler la Perle dans l'Orbite Microcosmique un peu plus vite. Percevez la voie que suit la Perle (figure 9a).

r. Soyez conscient de l'Energie Universelle, de l'énergie de l'Etoile Polaire brillant d'une lumière pourpre et de l'Energie de la Grande Ourse brillant d'une lumière rouge, au-dessus de votre tête, de l'Energie des Particules Cosmiques devant vous et de l'Energie Terrestre au-dessous de vos pieds. Sentez ces énergies ainsi qu'elles vous sont apportées (figure 9b).

s. C'est le moment d'équilibrer l'énergie que vous sentez flotter à travers l'Orbite Microcosmique. Si vous sentez que l'énergie qui flotte est trop chaude, faites passer plus d'Energie Terrestre à travers le périnée. Si elle est trop froide, faites passer plus d'Energie Universelle à travers le point couronne. Si vous sentez que vous êtes en train de perdre votre concentration, faites passer plus d'Energie des Particules Cosmiques, à travers le Troisième Oeil.

12. Rassemblez l'Energie

Conduisez l'énergie au nombril, maintenez-la ici pour un moment et amenez-la derrière le nombril au Chaudron. Sentez-la se réchauffer et rassemblez-la.

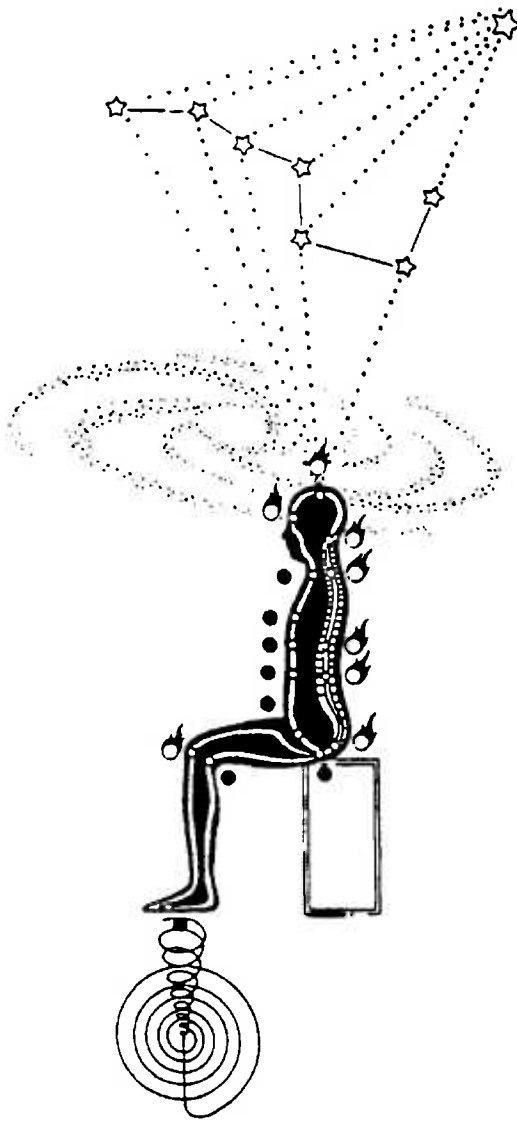


Figure 9b. L'orbite Microcosmique : les Energies Universelle, de la Terre et humaine

13. Terminez par un Massage Chi

Terminez l'exercice par un massage Chi. Frottez vos mains l'une contre l'autre et utilisez ensuite les mains réchauffées pour vous frictionner la face, la poitrine, etc. (pour le massage Chi

reportez-vous au livre *Le Massage Chi - la voie taoïste de rajeunissement*).

C. Le dessein de concentrer la conscience dans la Perle

L'utilisation pratique immédiate de la Perle, dans la vie quotidienne, est d'aider votre conscience à vous maintenir en équilibre avec votre environnement. Le but le plus profond de la première formule est de poser une base inébranlable pour arriver à acquérir l'unité avec l'énergie universelle.

Pour placer la conscience dans la Perle, vous devez trouver le centre, ou point de contrôle, de votre âme (corps énergétique). La Perle rayonnante, en tant qu'essence de votre âme, est toujours en contact avec l'énergie à travers vous. Concentrez votre conscience dans la Perle pour maîtriser votre vie spirituelle intérieure, ainsi que maintenir les énergies externes (Energie Terrestre et Energie des Particules Cosmiques) qui contribuent à votre vie quotidienne.

Au fur et à mesure que vous pratiquez la méditation de la Fusion et que vous augmentez votre capacité de concentrer votre conscience dans la Perle, vous allez découvrir que vous pouvez vous accorder à vos énergies les plus élevées si vous avez des moments libres dans la journée. Vous allez ressentir votre intuition se développer de manière plus aiguë et plus claire, davantage d'idées créatives vont apparaître dans votre travail, et votre capacité d'aimer votre famille ou vos amis va augmenter terriblement.

Les motifs négatifs de votre vie, qui dispersent indifféremment votre énergie vitale, tels que le rêve éveillé, la distraction de la télévision ou des ruminations émotionnelles négatives, peuvent être vaincues. Les sentiments profonds de manque, nostalgie, jalousie ou hostilité qui émergent des motifs négatifs peuvent être surmontés. Au fur et à mesure que vous utilisez vos moments désœuvrés de la journée pour vous entraîner à la pratique de la Fusion, votre conscience maintient la présence de votre Perle. L'essence de votre âme est occupée, donnant naissance aux idées créatives, aux buts réalistes et aux sentiments spontanés appropriés au moment immé-

diat. En même temps, les entrées négatives venant de vos organes vitaux ou de votre environnement sont dissoutes dans le Chaudron central et sont environnées par une énergie fraîche, forte, venant de l'Univers. Votre vie va commencer à déborder en rayonnant un surplus d'énergie qui peut devenir joie, gentillesse, amabilité, créativité et amour.

Il y a une manière de garder un contact constant avec l'énergie universelle en invoquant régulièrement l'essence de votre Perle/âme. Si vous êtes continuellement conscient de la présence de la Perle dans votre vie quotidienne, votre connexion au Tao va devenir plus forte, rendant votre vie heureuse, harmonieuse et facile.

Formule 2

Equilibrer l'énergie des organes pour faire

l'expérience de la paix intérieure et de l'harmonie

A. Théorie : les points collecteurs de chaque organe

Chaque organe (et aussi les organes secondaires, marqués entre parenthèses) a un point collecteur pour cette énergie d'une qualité particulière.

Rappelez-vous les correspondances entre les organes et les cinq éléments, les organes et les saisons des Energies Universelle et terrestre.

1. Le point collecteur des reins (vésicule)

- a. Le point collecteur des reins (vésicule) se trouve au périnée.
- b. Créez au périnée une sphère d'un diamètre d'environ 7,5 cm, qui fonctionnera comme un conteneur pour l'énergie des reins.
- c. L'énergie des reins a une qualité froide / humide. Elle est associée avec la saison d'hiver, l'élément eau et la couleur bleu profond.

2. Le point collecteur du coeur/thymus (intestin grêle)

- a. Le point collecteur du coeur/thymus (Intestin grêle) est situé entre les mamelons (chez l'homme), ou à environ 3,8 cm plus haut que le sommet du sternum (chez la femme).

b. Une sphère d'un diamètre d'environ 7,5 cm se forme là pour rassembler l'énergie du coeur et du thymus.

c. L'énergie du coeur est chaude, sa saison est l'été, son élément le feu et sa couleur le rouge brillant.

3. Le point collecteur du foie (vésicule biliaire)

a. Le point collecteur du foie (vésicule biliaire) est situé du côté droit du corps, juste derrière la cage thoracique et au même niveau que le nombril. Il est au point d'intersection d'une ligne descendante des mamelons et une ligne traversant horizontalement la partie droite du corps, à partir du nombril.

b. Une sphère d'un diamètre d'environ 7,5 cm est formée à cet endroit pour rassembler l'énergie du foie.

c. L'énergie du foie a une qualité tiède et moite. Elle est associée à la saison de printemps. Son élément est le bois et sa couleur le vert brillant.

4. Le point collecteur des poumons (gros intestin)

a. Le point collecteur des poumons (gros intestin) est situé du côté gauche du corps, juste derrière la cage thoracique. Il est au même niveau que le nombril, à l'intersection d'une ligne descendante des mamelons et d'une ligne traversant du nombril vers la partie gauche du corps.

b. Une sphère d'un diamètre d'environ 7,5 cm se forme en cet endroit pour rassembler l'énergie des poumons.

c. L'énergie des poumons a une qualité froide et sèche. Elle est associées à l'automne, son élément est le métal et sa couleur le blanc rayonnant.

5. Le point collecteur de la rate/pancréas (estomac)

a. Le point collecteur de la rate/pancréas (estomac) est situé juste devant le nombril (au centre du Pa Koua frontal).

b. Une sphère d'un diamètre d'environ 7,5 cm se forme à cet endroit pour rassembler l'énergie de la rate et du pancréas.

c. L'énergie de la rate et du pancréas (estomac) a une qualité douce, sa saison est l'été indien, son élément la terre et sa couleur un jaune doré brillant.

B. Exercice pour équilibrer l'énergie des organes

Pour mélanger l'énergie des organes, vous devez former d'abord les points collecteurs des reins et du coeur. Vous mélangez ensuite l'énergie (froide) des reins à l'énergie (chaude) du coeur au Pa Koua frontal. Ensuite, vous formez les points collecteurs du foie et des poumons, et ajoutez et mélangez l'énergie du foie (tiède, humide) à l'énergie des poumons (froide, sèche) au Pa Koua frontal.

Finalement, vous ajoutez l'énergie de la rate (douce), stockée à son point collecteur situé au centre du Pa Koua frontal.

C. Pratique de la Formule 2

1. Commencez avec la méditation du Sourire Intérieur

Pendant que vous exécutez chaque étape et souriez à chaque organe, concentrez-vous sur les émotions positives associés à l'organe respectif. Asseyez-vous confortablement, les mains réunis, et la langue touchant le palais. Souriez à l'intention des organes.

2. Formez le Pa Koua frontal

Formez le Pa Koua frontal, suivant la Formule 1, et sentez-le briller lumineusement.

3. Équilibrez les énergies des reins et du coeur

a. Formez le point collecteur des reins.

(1) Soyez conscient des reins.

(2) Emettez le son des reins : Whooooooooo (comme si vous éteignez une bougie) (Vous pouvez revoir les six sons qui guérissent dans le livre *Les voies taoïstes pour transformer le stress en vitalité*).

(3) En utilisant la technique de la Respiration Accélérée, contractez légèrement les parties gauche et droite de l'anus pour comprimer les reins. Pour cela utilisez la puissance de la pensée, plutôt que la tension musculaire. Ensuite, relâchez la contraction pour aiguïser votre conscience.

(4) Formez une sphère au périnée, le point collecteur des reins, en inspirant et remontant le périnée, et en remontant la partie inférieure de l'abdomen vers le périnée.

(5) Expirez et relaxez-vous. Ressentez par la pensée la formation de la sphère et laissez-la rayonner d'une lumière bleue.

(6) Faites tourner en spirale l'énergie dans les deux reins et leur point collecteur dans chacune des directions. Augmentez votre sentiment d'avoir conscience du point collecteur et intensifiez là la spirale, jusqu'à ce que vous sentez une force attirant dedans l'énergie (froide) des reins (figure 10).

b. Formez le point collecteur du coeur.

(1) Soyez conscient du coeur et du thymus.

(2) Emettez le son du coeur Hawwwwwwwwwww.

(3) Inspirez et faites remonter doucement l'anus vers le coeur, en continuant à pousser jusqu'à ce que le coeur est rejoint. Ensuite, utilisez la puissance de la pensée pour comprimer ou contracter doucement la région du coeur. N'utilisez pas une grande force physique, il vaut mieux utiliser une contraction musculaire légère et la puissance de la pensée.

(4) Percevez mentalement la formation de la sphère qui est le point collecteur du coeur. Laissez-la rayonner d'une lumière rouge.

(5) Faites monter en spirale l'énergie du coeur vers le point collecteur. Intensifiez la spirale au point collecteur du coeur, jusqu'à

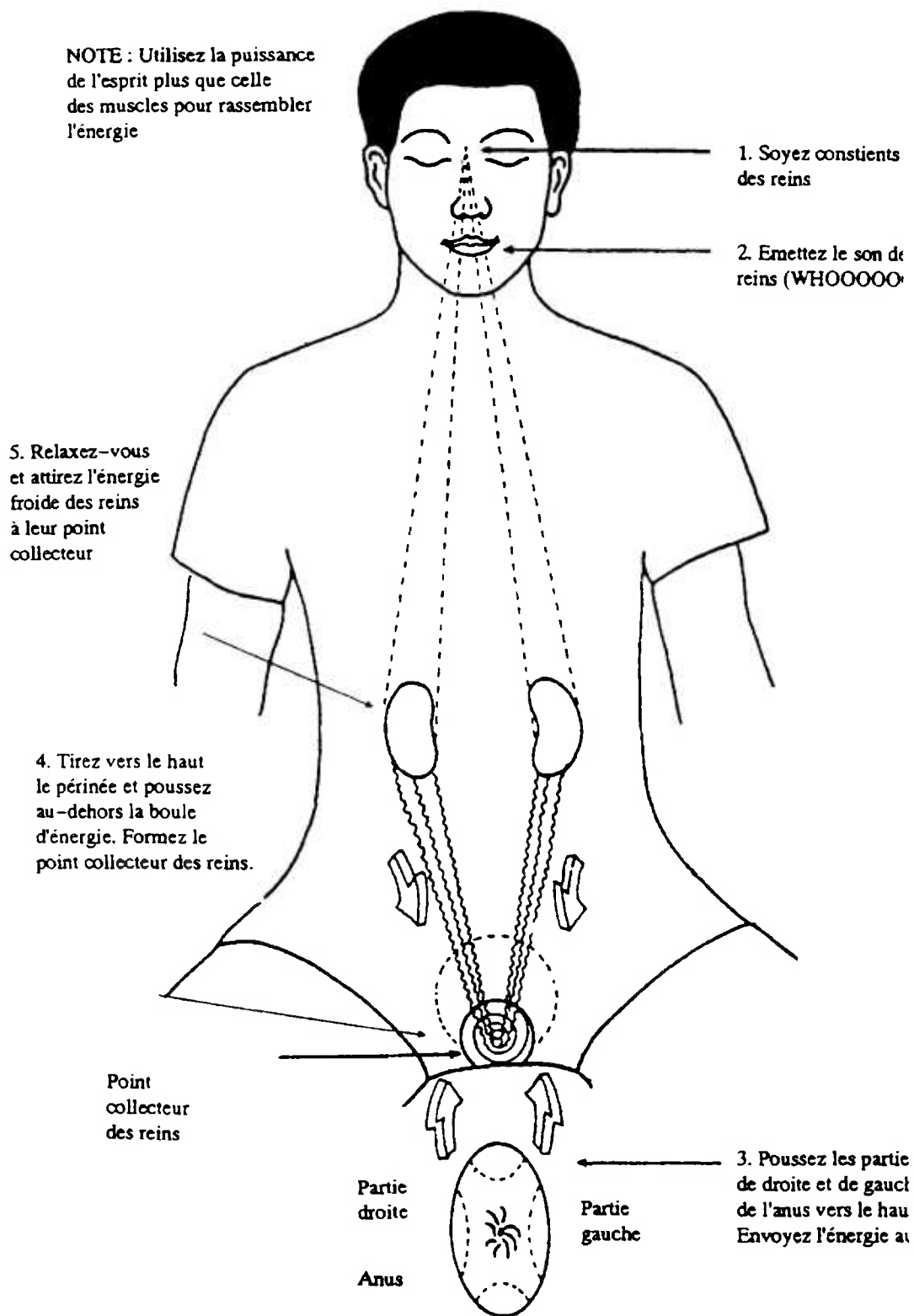


Figure 10. Former le Point Collecteur pour rassembler l'énergie des reins

ce que sa puissance est assez forte pour attirer dedans l'énergie chaude du coeur et du thymus.

4. Faites monter en spirale et attirez les énergies du coeur et des reins au Pa Koua frontal.

a. Partagez votre attention entre les points collecteurs des reins et du coeur.

b. Sentez l'énergie chaude et froide.

c. Soyez aussi conscients du Pa Koua frontal. Faites tourner en spirale les points collecteurs du coeur et des reins et également le Pa Koua frontal, en utilisant les yeux et l'esprit. Un léger mouvement circulaire du corps exécuté en même temps peut aider à augmenter l'énergie de la spirale (figure 11).

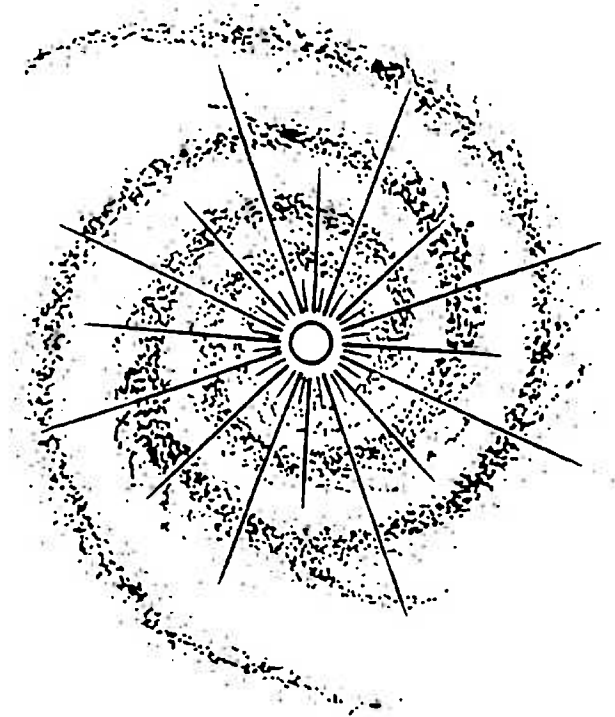


Figure 11. Utilisez les yeux, l'esprit et le corps pour créer un mouvement qui attirera l'énergie dans une spirale. Tournez en spirale jusqu'à ce qu'une Perle soit formée à son centre. A l'origine, c'est une spirale d'Energie qui a créé l'Univers

Tournez en spirale jusqu'à ce que suffisamment d'énergie est créée pour pousser l'énergie froide (bleue) (des reins) et l'énergie chaude (rouge) (du coeur) dans le Pa Koua frontal.

A chaque respiration, inspirez et faites remonter l'énergie froide, bleue, des reins vers le Pa Koua. Ensuite, expirez et faites descendre l'énergie chaude, rouge, du coeur. Sentez les énergies se mélanger. Modérez la température, pour que le mélange ne soit ni trop chaud, ni trop froid (figure 12).

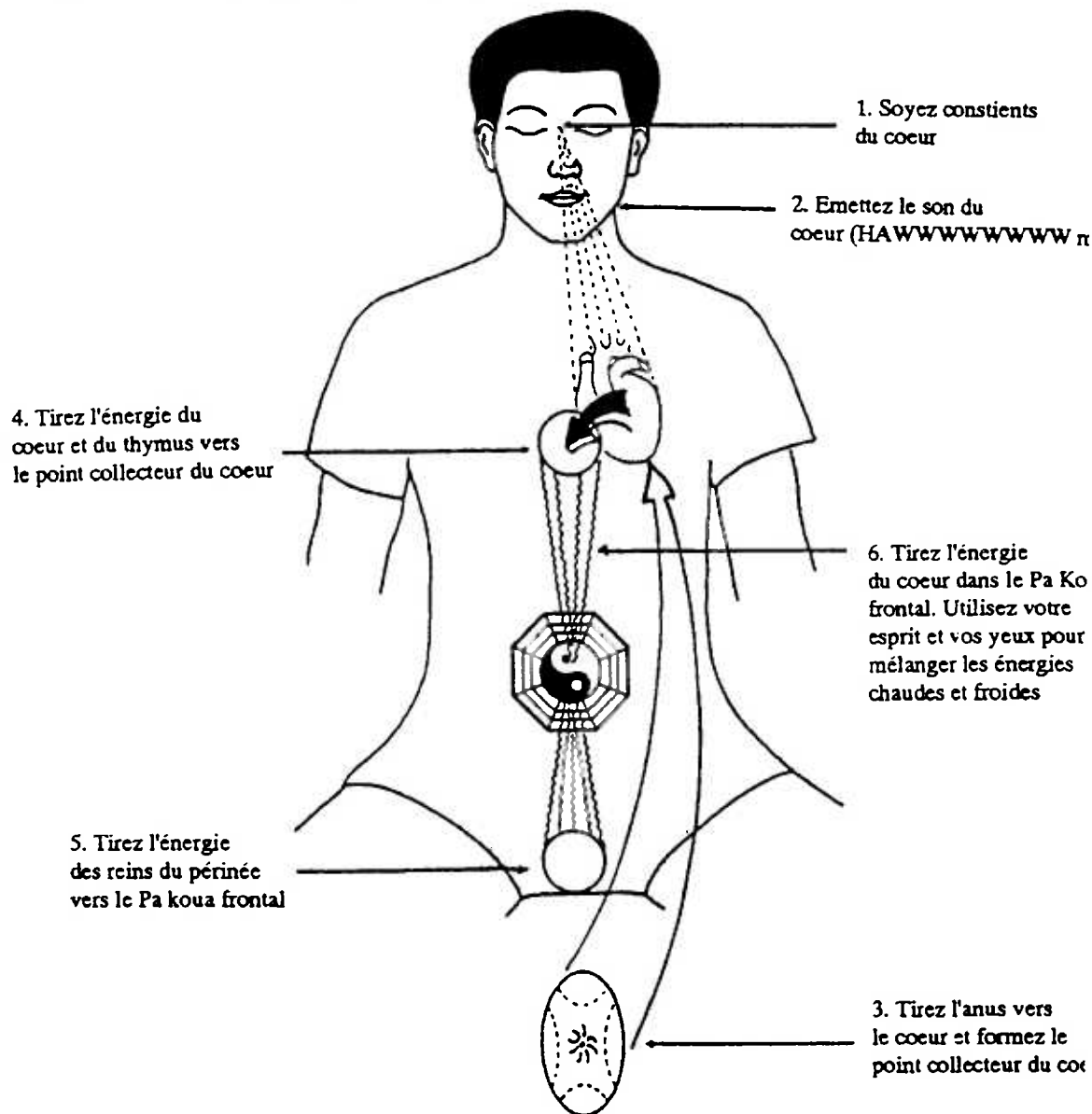


Figure 12. Formez le point collecteur du coeur. Mélanger l'énergie du coeur avec l'énergie des reins dans le Pa Koua

5. Équilibrez les énergies des poumons et du foie.

a. Formez le point collecteur du foie.

- (1) Soyez conscient du foie.
- (2) Emettez le son du foie : Shhhhhhhhhhhh.
- (3) Inspirez, et contractez la partie droite de l'anus vers le foie.
Ensuite contractez le foie.

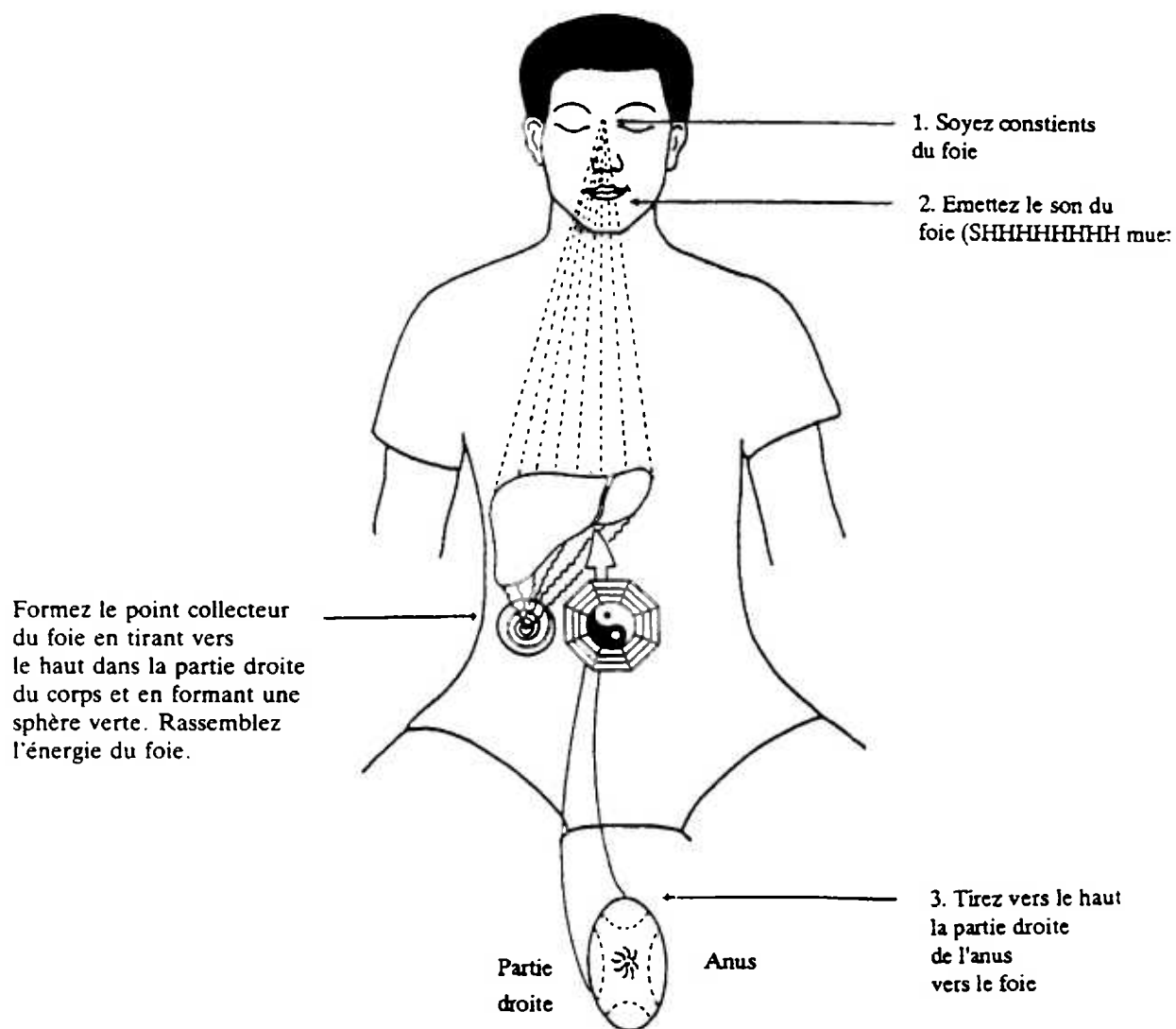


Figure 13. Former le point collecteur du foie pour y rassembler son énergie

(4) Formez le point collecteur du foie en inspirant, en remontant la partie droite de l'anus, et en descendant la partie droite de votre corps au-dessous de la cage thoracique.

(5) Relaxe vous et ressentez mentalement la formation d'une sphère de couleur verte, qui est le point collecteur du foie.

(6) Tournez en spirale et attirez l'énergie humide, tiède, du foie à son point collecteur (figure 13).

b. Formez le point collecteur des poumons

(1) Soyez conscient des poumons.

(2) Emettez le son des poumons : SSSSSSSSSS.

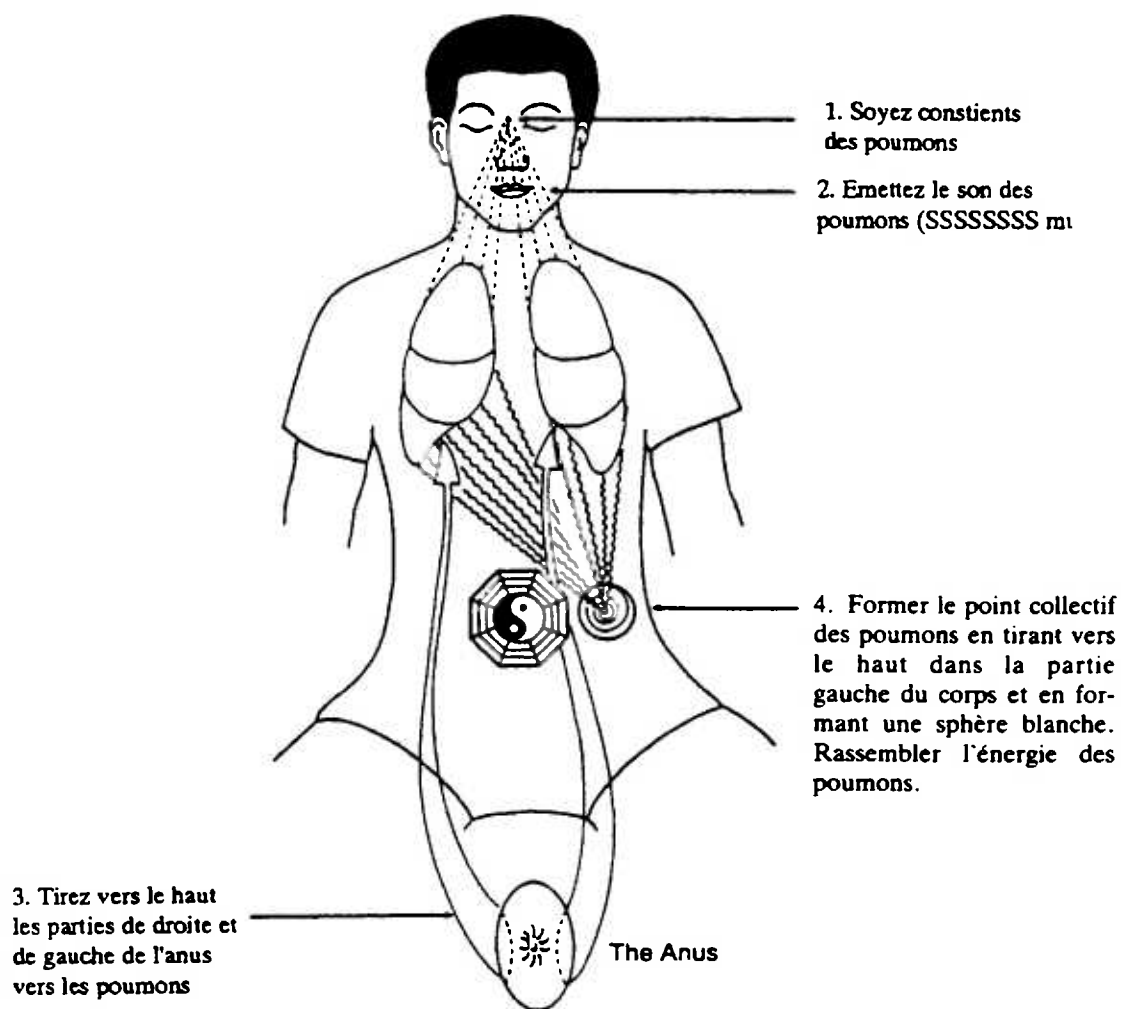


Figure 14. Former le point collecteur des poumons pour y rassembler son énergie

(3) Inspirez, remontez les parties gauche et droite de l'anus vers les poumons au-dessous de la cage thoracique. Contractez les poumons.

(4) Formez le point collecteur des poumons en inspirant de nouveau, en remontant l'anus au niveau de nombril, et en traçant mentalement une ligne descendante en partant du mamelon gauche. Sentez une dilatation dans cette région.

Expirez, relaxez-vous et ressentez mentalement la formation, au-dessous de la partie gauche de la cage thoracique, d'une sphère d'un blanc métallique, d'un diamètre de 7,8 cm, qui est le point collecteur des poumons.

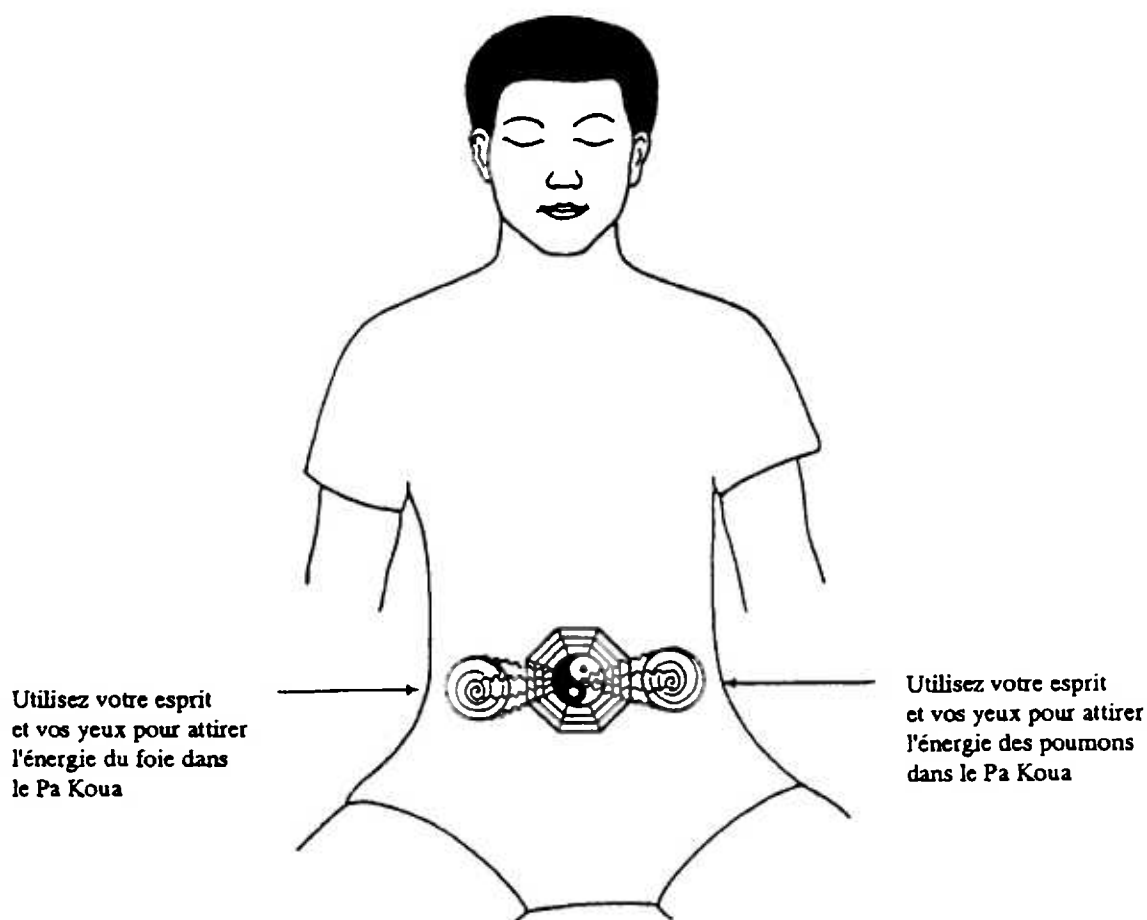


Figure 15. Mélanger les énergies du foie et des poumons dans le Pa Koua frontal

(5) Tournez en spirale et attirez l'énergie sèche, froide, des poumons à leur point collecteur (figure 14).

6. Tournez en spirale et attirez les énergies du foie et des poumons au Pa Koua Frontal

Partagez votre attention entre les points collecteurs du foie et des poumons, et faites-les tourner ensemble en spirale. Différenciez l'énergie tiède, humide du foie et l'énergie froide, sèche, des poumons. Soyez conscient du Pa Koua frontal. Tournez en spirale et attirez l'énergie des poumons et du foie dans ce Pa Koua. Mélangez les énergies, pour qu'elles ne soient ni trop tièdes et humides ni trop froides et sèches (figure 15).

7. Poussez l'énergie de la rate dans le Pa Koua frontal

a. Soyez conscients de la rate dans la partie gauche du corps, légèrement vers l'arrière.

b. Emettez le son de la rate : WHOOOOOOO (muet, mais resenti dans les cordes vocales).

c. Inspirez et faites remonter la partie gauche de l'anus vers la rate. Utilisez votre esprit pour comprimer légèrement les muscles de votre dos, et ressentez la rate. Expirez, relaxez-vous et augmentez votre sentiment d'avoir conscience de la rate. Formez le point collecteur de la rate, qui est au centre du Pa Koua frontal lui-même.

d. Partagez votre attention entre la rate et le Pa Koua frontal. Tournez en spirale et attirez l'énergie douce de la rate dans le Pa Koua. Visualisez la couleur jaune du Pa Koua (figure 16).

8. Formez le Pa Koua dorsal et mélangez l'énergie des points collecteurs dorsaux

Formez ou copiez le Pa Koua dorsal dans un point situé à 3,8 cm vers l'intérieur à partir de la Porte de la Vie, ainsi que décrit dans la Formule 1. Quand vous aurez accompli cela et quand vous pouvez percevoir clairement le Pa Koua dorsal, tournez en spirale

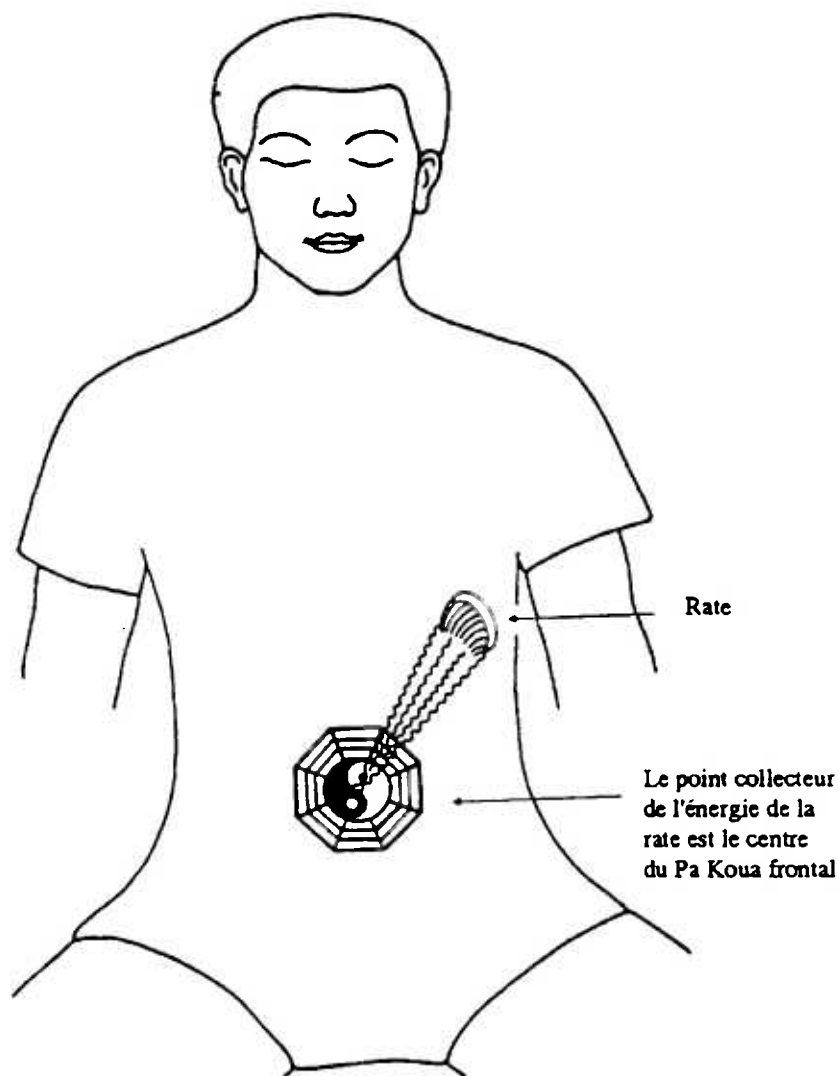


Figure 16. Rassembler l'énergie de la rate directement dans le Pa Koua

et attirez les énergies des emplacements suivants (notez que l'emplacement des points collecteurs que vous allez créer maintenant peut ne pas être le même que celui des points collecteurs des organes décrits auparavant). Ils sont placés de préférence près des points collecteurs des organes, et leur fonction

est d'y attirer toutes les énergies résiduelles qui peuvent exister dans la région des organes proches. La source actuelle de ces énergies n'est pas très claire.

a. Façonnez une sphère au sacrum, et rassemblez y l'énergie froide des reins.

b. Façonnez une sphère derrière le coeur entre T-5 et T-6. Tournez en spirale et rassemblez l'énergie chaude du coeur.

c. Tournez en spirale et mélangez les énergies froide et chaude que vous avez réunies à partir des sphères au Pa Koua dorsal.

d. Façonnez une sphère à l'arrière du Pa Koua dorsal, à droite. Tournez en spirale et rassemblez l'énergie tiède, humide, du foie.

e. Façonnez une sphère à l'arrière du Pa Koua dorsal, à gauche. Tournez en spirale et rassemblez l'énergie froide, sèche, des poumons.

f. Tournez en spirale et attirez les énergies des sphères de gauche et de droite dans le Pa Koua dorsal (figure 17).

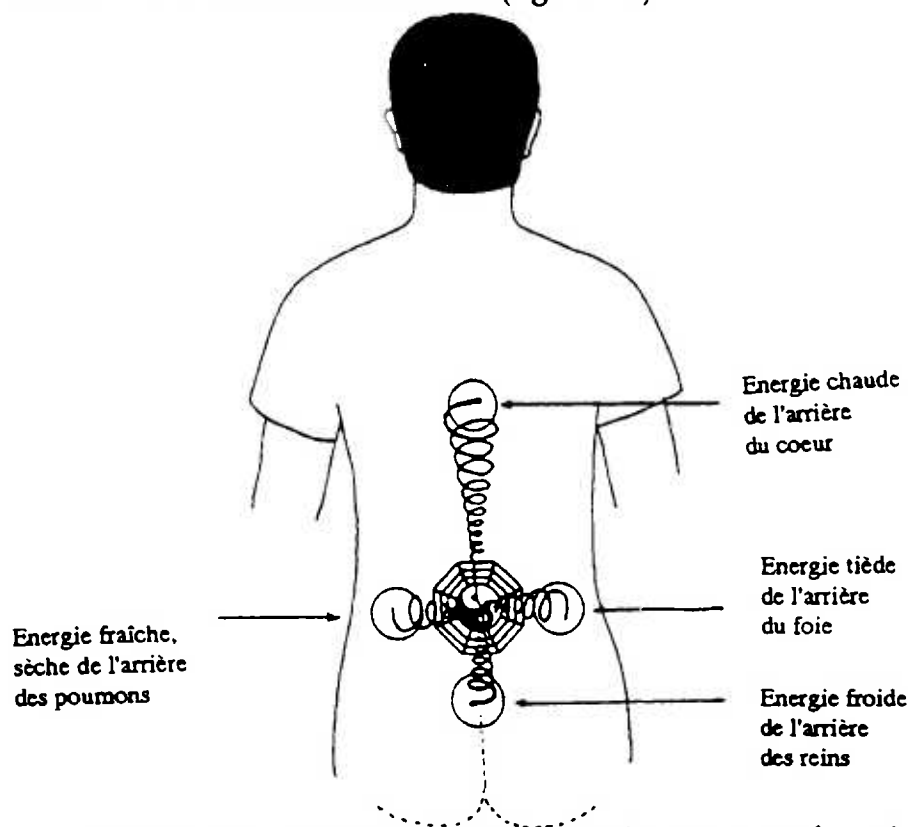


Figure 17. Les points collecteurs du Pa Koua dorsal

9. Attirez les énergies des Pa Kouas frontal et dorsal dans le Chaudron

Tournez en spirale, attirez et condensez les énergies des Pa Kouas frontal et dorsal dans le Chaudron. Mélangez-les ensemble.

10. Formez le Pa Koua de droite et mélangez les énergies des points collecteurs du côté droit du corps

Formez la Pa Koua de droite. Tournez en spirale et attirez l'énergie des emplacements suivants :

a. Façonnez une sphère à l'extrémité droite au même niveau que le périnée. Tournez en spirale et attirez toute l'énergie résiduelle froide dans la sphère.

b. Entourez l'omoplate pour dégager l'aisselle, et créez une sphère à l'aisselle droite pour rassembler l'énergie résiduelle chaude.

c. Tournez en spirale et mélangez les énergies chaude et froide dans la Pa Koua de droite.

d. Façonnez une sphère à l'avant du Pa Koua de droite. Tournez en spirale et rassemblez l'énergie résiduelle tiède/ humide.

e. Façonnez une sphère à l'arrière du Pa Koua de droite, et rassemblez l'énergie froide/ sèche.

f. Tournez en spirale et mélangez les énergies tiède/ humide et froide/ sèche dans la Pa Koua de droite (figure 18).

11. Formez le Pa Koua de gauche et mélangez les énergies des points collecteurs du côté gauche du corps

Formez le Pa Koua de gauche et attirez l'énergie des emplacements suivants :

a. Façonnez des sphères, et rassemblez les énergies à la hanche gauche et à l'aisselle comme ci-dessus. Tournez en spirale et mélangez les énergies chaude et froide dans le Pa Koua de gauche.

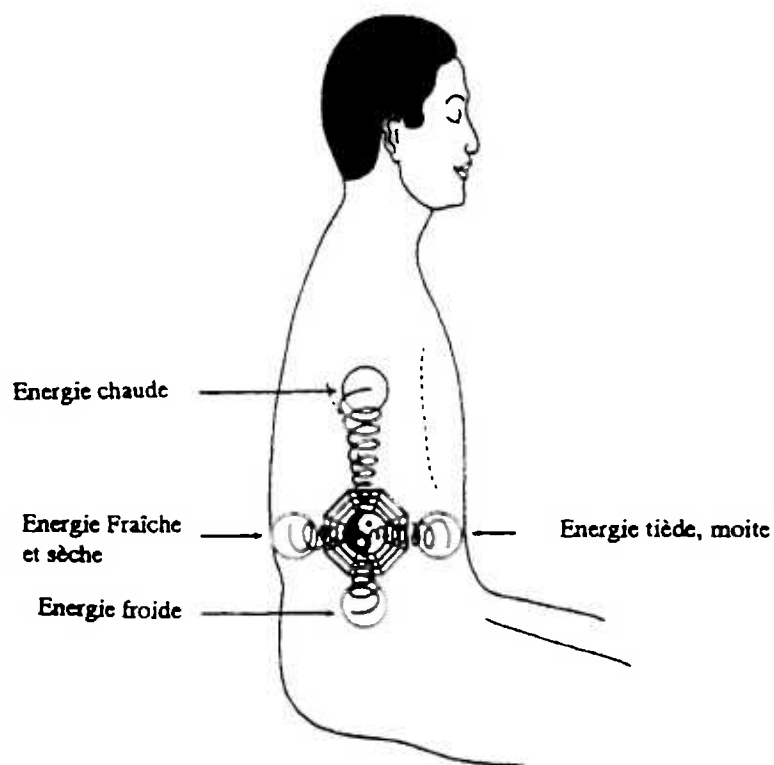


Figure 18. Le Pa Koua de droite et ses points collecteurs

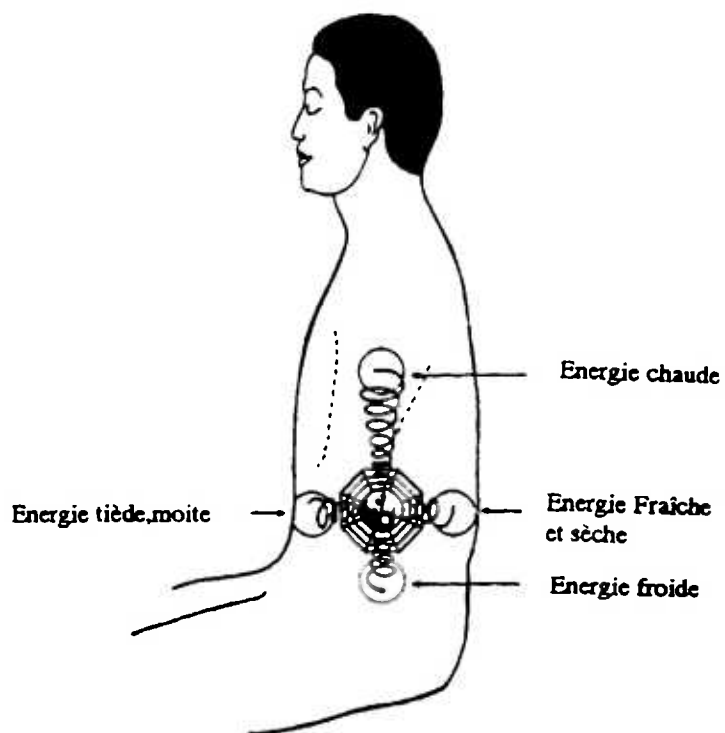


Figure 19. Le Pa Koua de gauche et ses points collecteurs

b. Façonnez des sphères à l'avant et à l'arrière du Pa Koua de gauche, comme ci-dessus. Tournez en spirale et rassemblez l'énergie douce à la sphère frontale. Tournez en spirale et rassemblez l'énergie froide/sèche à la sphère dorsale. Tournez en spirale et mélangez les énergies douce et froide/sèche dans le Pa Koua de gauche (figure 19).

12. Attirez les énergies des Pa Kouas de droite et de gauche dans le Chaudron

Poussez les énergies qui se trouvent dans les Pa Kouas de gauche et de droite dans le Chaudron. Tournez-les en spirale et mélangez-les ensemble avec les énergies déjà attirées des Pa Kouas frontal et dorsal.

13. Condensez les énergies dans une Perle purifiée

Maintenant condensez les énergies qui ont été poussées des Pa Kouas frontal, dorsal, de droite et de gauche, dans une Perle. Cette Perle, créée à partir de l'essence de vos organes et de votre corps entier, est très pure et n'est pas éparpillée. Elle peut être perçue comme un point de lumière ou une énergie condensée (figure 20).

14. Ancrez les sentiments de Paix et d'Harmonie à la Perle

Ancrez ces sentiments à la Perle par l'élévation des sentiments concentrées, par la paix et dans l'harmonie intérieure, en vous donnant une forte résolution.

15. Déplacez la Perle dans l'Orbite Microcosmique

Envoyez la Perle vers le périnée, et faites-la circuler dans l'Orbite Microcosmique. Soyez conscient de l'Energie Universelle, de l'Energie des Particules Cosmiques et de l'Energie Terrestre, tandis qu'elles sont attirées vers la Perle.

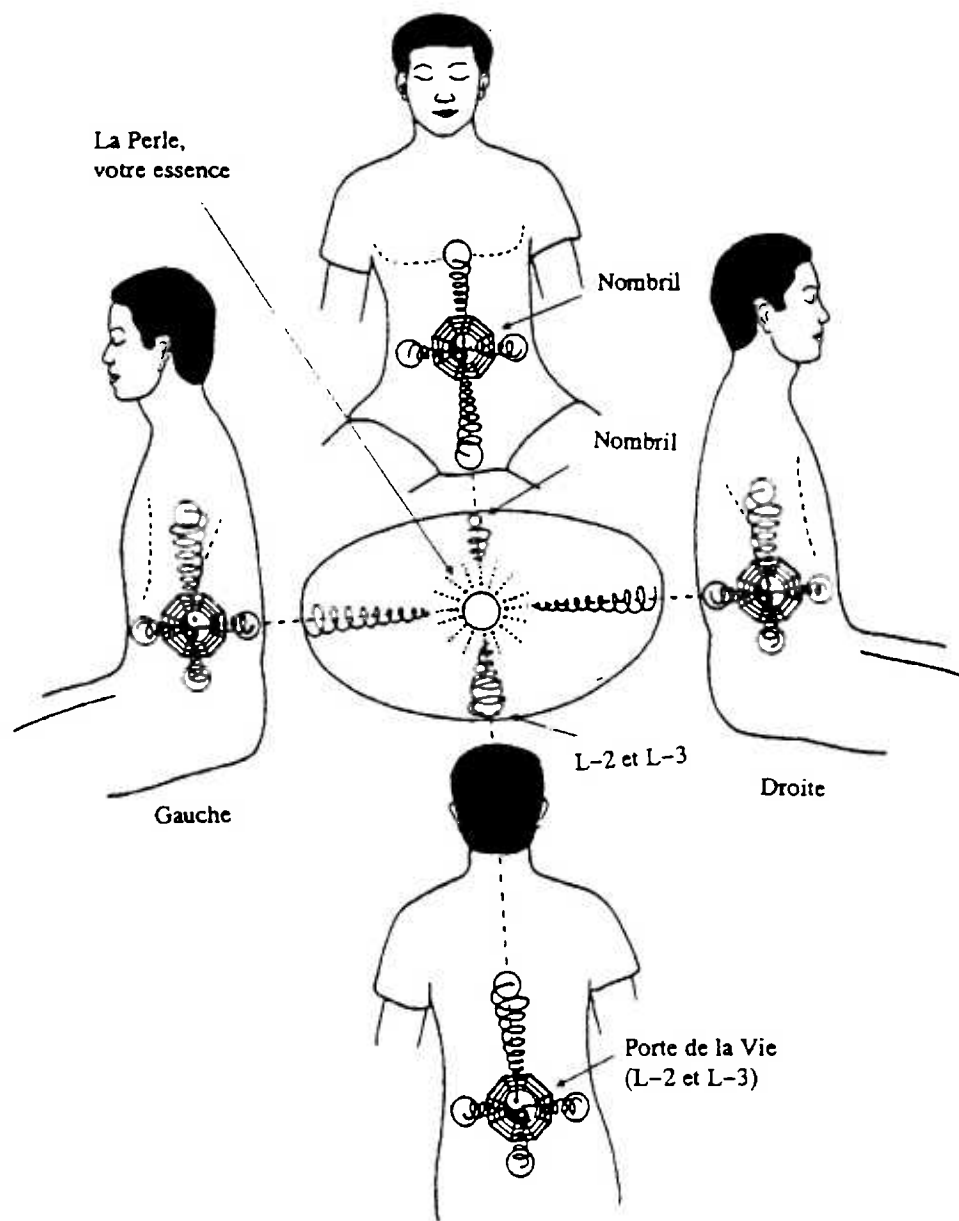


Figure 20. Les quatre Pa Kouas et leurs points collecteurs

16. Rassemblez l'énergie et pratiquez le massage Chi

Faites circuler l'énergie vers le nombril et faites-la tourner autour (pour les hommes, dans le sens des aiguilles d'une montre, pour les femmes dans le sens opposé aux aiguilles d'une montre). Ensuite, inversez le sens six fois.

Frictionnez vos mains l'une contre l'autre, et pratiquez le massage Chi. Si vous voulez continuer sans vous arrêter, vous pouvez faire tourner l'énergie en spirale au nombril et continuer avec la formule suivante.

Formule 3

Connecter les sens aux organes;

Auto-contrôle des sens.

Sceller les ouvertures;

Surmonter les tentations

A. Théorie

Chacun de vos sens est relié à un organe spécifique, comme le parent à son enfant. Si, comme un enfant indiscipliné, les organes expulsent l'énergie négative, ils ont besoin d'être contrôlés ou de donner un équilibre et une harmonie par les sens, leurs parents. Si, en même temps, les sens et les organes sont malades (ou faibles), des quantités plus importantes d'émotions négatives seront créées, puisqu'il n'y aura pas de discipline là. En reconnaissant la relation parent/enfant et en la renforçant, vous serez capable d'augmenter votre énergie.

1. Oreilles - Reins

Les oreilles sont l'ouverture des reins. En écoutant et en augmentant votre conscience des reins, le sens de l'ouïe est attiré endedans où il peut ainsi être contrôlé. Vous allez éprouver un équilibre intérieur, la paix et l'harmonie, puisque les oreilles vous

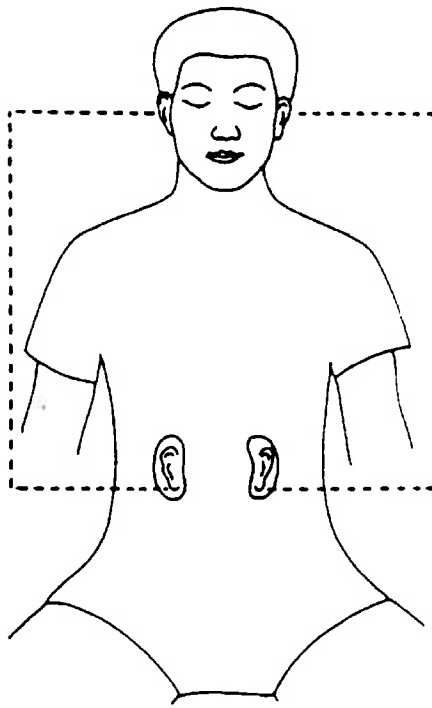


Figure 21. Reliez les oreilles aux reins

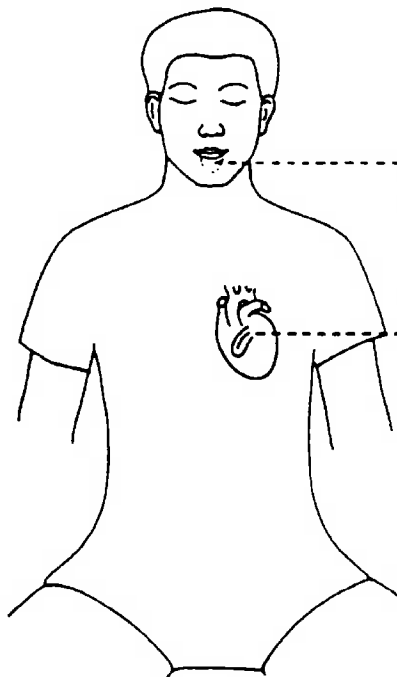


Figure 22. Relier la langue au coeur

oreilles vous rendront capable d'entendre une musique céleste qui est très différente de celle terrestre (figure 21).

2. Langue - Coeur

La langue est l'ouverture du coeur. En connectant la langue avec le coeur, le centre de la parole est attiré en-dedans et la tentation des paroles insensées peut être contrôlée. La langue et le coeur se sentiront en paix (figure 22).

3. Yeux - Foie

Les yeux sont l'ouverture du foie. En regardant dans le foie, le sens de la vue est attiré en-dedans et les tentations visuelles peuvent être contrôlées (figure 23).

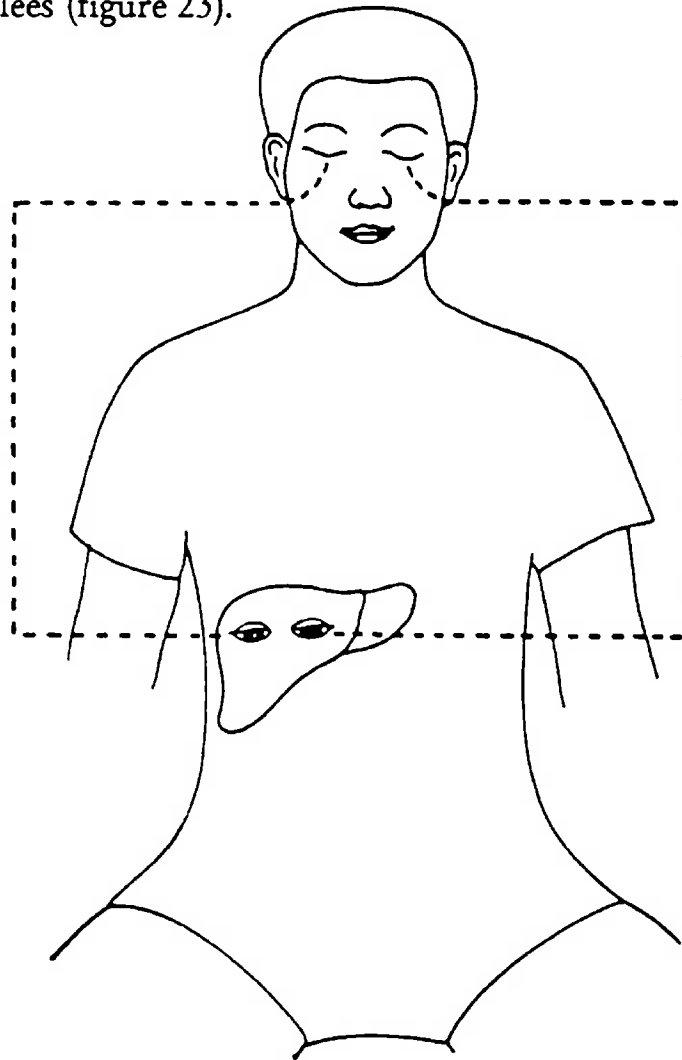


Figure 23. Reliez les yeux au foie

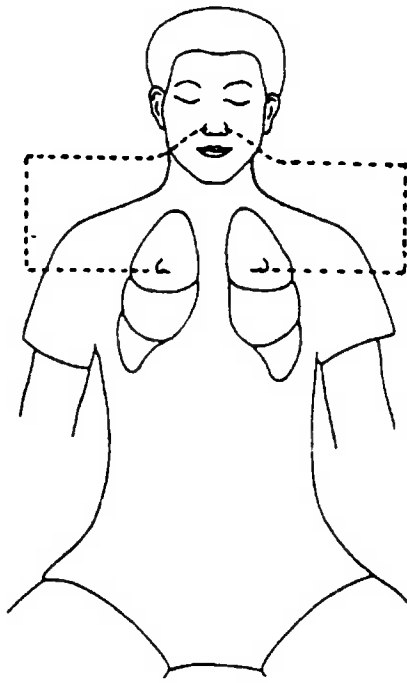


Figure 24. Reliez le nez aux poumons

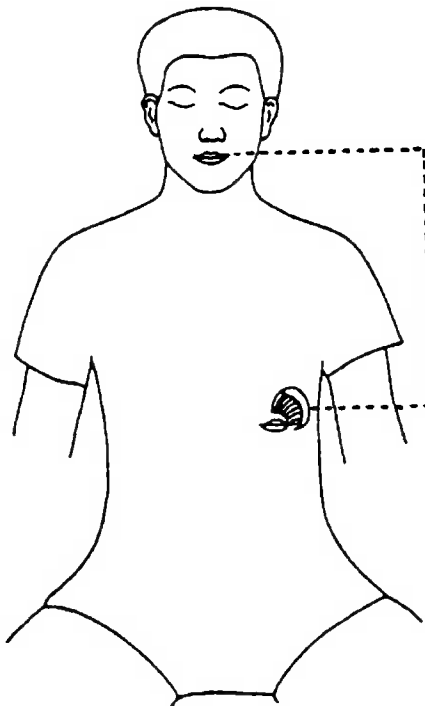


Figure 25. Reliez la bouche à la rate

4. Nez - Poumons

Le nez est l'ouverture des poumons. En connectant le nez avec les poumons, le sens de l'odorat est attiré dans le corps, et les tentations de l'odorat peuvent être contrôlées (figure 24).

5. Bouche - rate

La bouche est l'ouverture de la rate. En connectant la bouche avec la rate, le sens du goût est contrôlé, ainsi que les tentations de l'appétit (figure 25).

B. Procédure de liaison des sens et des organes

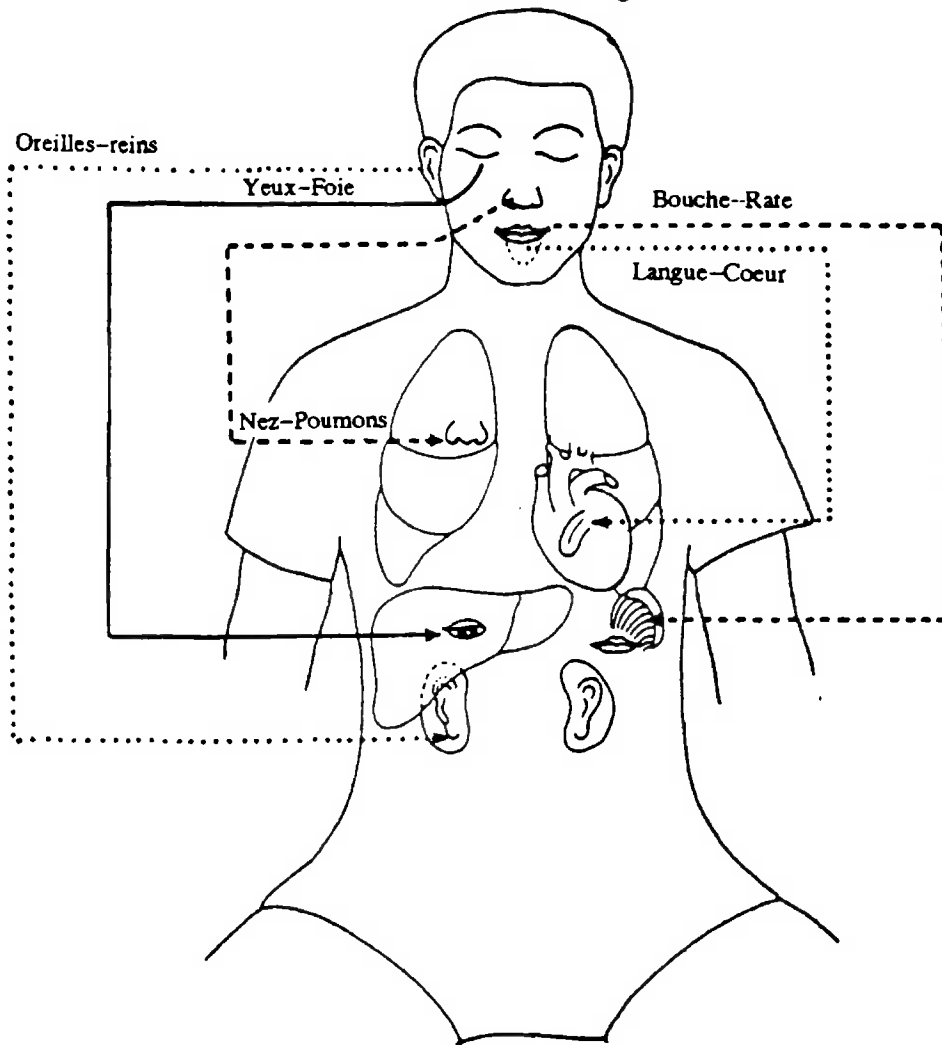


Figure 26. Les liaisons entre les sens et les organes

Vous allez connecter chaque sens avec son organes correspondant, par paires (figure 26).

1. Les oreilles sont connectées aux reins (énergie froide) et la langue au coeur (énergie chaude).

2. Les yeux sont connectées avec le foie (énergie tiède/humide) et le nez aux poumons (énergie froide/sèche).

3. La bouche est connectée à la rate (énergie douce) et au Pa Koua frontal.

C. Pratique de la formule 3

1. Prenez la position

Asseyez-vous confortablement, tenez les mains ensemble, et appuyez la langue contre le palais.

2. Pratiquez le Sourire Intérieur

Souriez à l'intention des organes. Percevez l'énergie qui flotte en descendant à travers l'avant des organes. Percevez les émotions positives dans chaque organe. Souriez à l'intention du nombril, et formez le Pa Koua frontal.

3. Massez les sens et les organes

Vous pouvez masser les sens en pratiquant sur eux des exercices d'auto-massage Chi pendant que vous massez et faites faire de l'exercice aux organes.

4. Concentrez-vous sur les oreilles et les reins

a. Concentrez-vous sur les oreilles, en tournant là en spirale l'énergie. Ecoutez, dirigez votre conscience en-dedans vers les reins, et dirigez la spirale que vous avez créée aux oreilles et aux reins. Avec cette liaison attirez l'essence des oreilles vers les reins, en ac-

centuant la spirale, en faisant devenir, de cette manière, plus forte l'énergie des reins. Ensuite, rassemblez aux reins l'énergie auditive des oreilles et l'énergie froide qui est l'essence des reins.

b. Créez une sphère au périnée (le point collecteur des reins) et tournez en spirale pour attirer et rassembler dans cette sphère l'énergie froide qui est l'essence des reins et l'énergie auditive qui est l'essence des oreilles (figure 27).

5. Concentrez-vous sur la langue et le coeur

a. Concentrez-vous sur votre langue. Bougez la langue pour produire de la salive, et massez le coeur. Tournez l'énergie en spirale vers la langue. Avalez la salive que vous avez produite, et tournez en spirale l'essence de la langue vers le coeur. Avec cette liaison, dirigez votre conscience vers le coeur. Renforcez la spirale au coeur, et rassemblez-y l'énergie gustative de la langue et l'énergie chaude qui est son essence.

b. Créez une sphère au point collecteur du coeur et une spirale puissante. Attirez dedans l'énergie chaude qui est l'essence du coeur et l'énergie gustative qui est l'essence de la langue (figure 28).

6. Tournez en spirale et mélangez les Energies essentielles au Pa Koua frontal

Tournez en spirale à partir des deux points collecteurs au Pa Koua frontal, et mélangez les énergies des reins et du coeur. Sentez les énergies essentielles chaude et froide se mélanger ensemble.

Notez les sens qui sont poussés à l'intérieur.

7. Concentrez-vous sur les yeux et le foie

a. Concentrez-vous sur les yeux. Faites-les tourner et massez-les, ainsi que le foie. Regardez en-dedans vers le foie, et établissez une liaison entre les yeux et le foie. Créez une spirale plus forte au

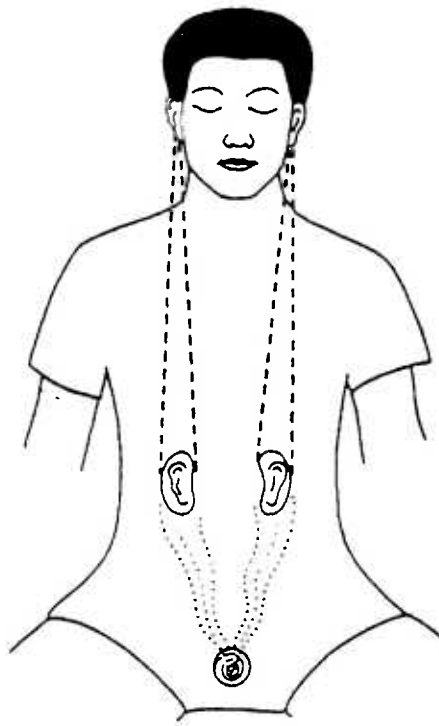


Figure 27. Tournez en spirale et rassemblez l'énergie des oreilles et des reins

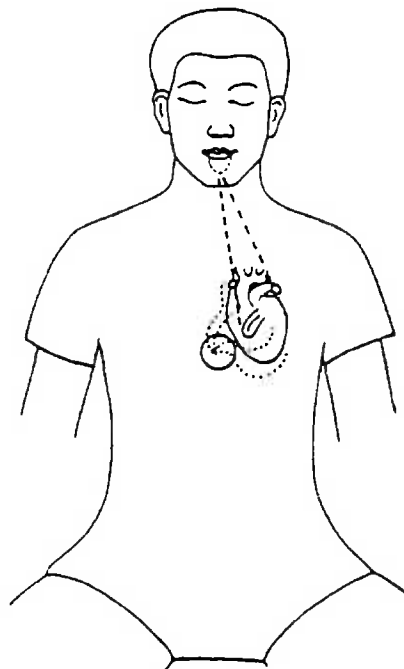


Figure 28 : Tournez en spirale et rassemblez l'énergie de la langue et du cœur

foie, et laissez-la en attirer l'énergie visuelle des yeux. Rassemblez au foie l'énergie humide/tiède qui est son essence.

b. Façonnez une sphère au point collecteur au-dessous du foie. Tournez en spirale et rassemblez au point collecteur l'énergie mélangée : l'énergie tiède/humide, qui est l'essence du foie, et l'énergie visuelle des yeux (figure 29).

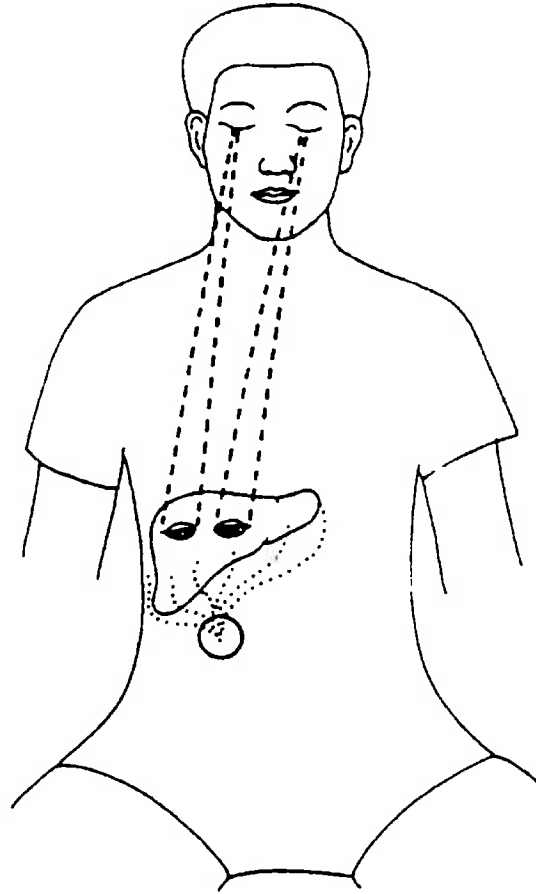


Figure 29. Tournez en spirale et rassemblez l'énergie des yeux et du foie

8. Concentrez-vous sur le nez et les poumons

a. Focalisez votre attention sur le nez. Inspirez et expirez et massez le nez et les poumons. Inspirez vers les poumons et sentez

la liaison entre eux. Tournez en spirale et rassemblez l'énergie sèche/froide des poumons et l'énergie olfactive du nez.

b. Façonnez une sphère au point collecteur au-dessous du poumon gauche. Tournez en spirale et rassemblez au point collecteur l'énergie sèche/froide, qui est l'essence des poumons, et l'énergie olfactive du nez (figure 30).

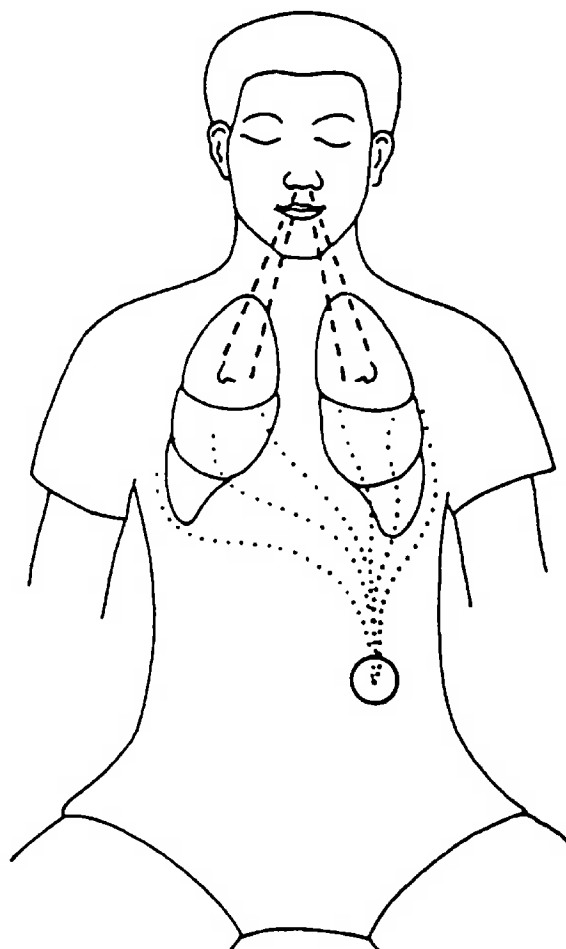


Figure 30. Tournez en spirale et rassemblez l'énergie du nez et des poumons

9. Mélangez les énergies essentielles des Yeux/Foie et du Nez/Poumons au Pa Koua frontal

Concentrez-vous sur le Pa Koua frontal. Tournez en spirale et mélangez l'énergie des yeux/foie et l'énergie du nez/poumons de

leurs points collecteurs. Tandis que vous tournez en spirale, ressentez les énergies humide/tiède et sèche/froide se mélanger ensemble au Pa Koua frontal. Sentez les sens devenir de plus en plus focalisés.

10 Concentrez-vous sur la bouche et la rate

Concentrez-vous sur la bouche et établissez une liaison avec la rate, en tournant en spirale entr'elles. Rassemblez au Pa Koua frontal l'énergie douce qui est l'essence de la rate et de la bouche. Les sens doivent se sentir en sécurité, pendant que l'énergie se mélange (figure 31).

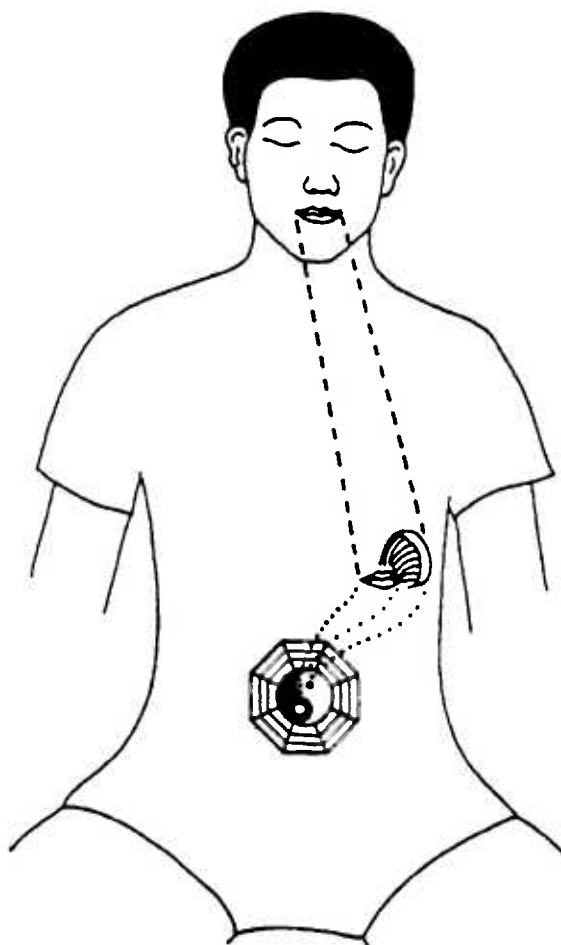


Figure 31. Tournez en spirale et rassemblez l'énergie de la bouche et des reins

11. Formez le Pa Koua dorsal et les Pa Kouas de droite et de gauche et attirez leurs énergies réunies dans le Chaudron

Soyez conscient du Pa Koua dorsal, de ses points collecteurs et de l'énergie qui y a été rassemblée. Tournez en spirale les Pa Kouas frontal et dorsal, pour y attirer leurs énergies et les combiner dans le Chaudron.

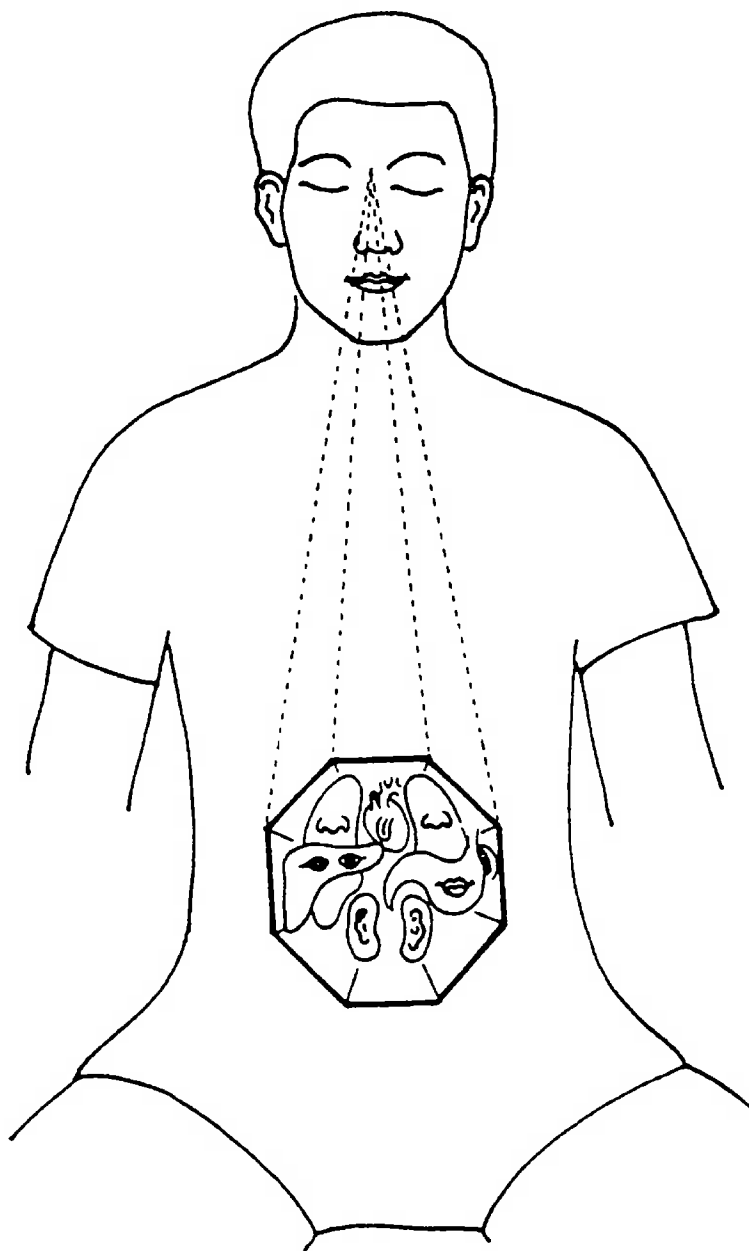


Figure 32. Attirez et mélangez les énergies de l'ensemble des sens et des organes dans le Chaudron

Soyez conscient du Pa Koua de gauche et de ses points collecteurs. Pareillement, soyez conscient du Pa Koua de droite et de ses points collecteurs. Tournez en spirale les Pa Kouas de droite et de gauche pour attirer leurs énergies rassemblées et les combiner dans le Chaudron (figure 32).

12. Formez une Perle

Tournez en spirale et mélangez dans le Chaudron toutes les énergies condensées, pour former une Perle.

13. Affirmez votre auto-contrôle en créant et en programmant la Perle avec une formule

Quand vous sentirez que les sens et les organes sont reliés et se déplacent tous vers un même endroit - le Chaudron - vous allez éprouver un sentiment de contrôle. Vous aurez l'impression que tout est placé sous la surveillance d'un seul et même centre de contrôle.

Ce sentiment peut vous rendre plus fort et augmenter votre capacité d'éviter les tentations, parce que vos sens et vos organes sont plus vigoureux.

A la plénitude de ce sentiment d'auto-contrôle, programmez-vous vous-même, en l'ancrant dans la Perle, pour pouvoir le rappeler à tout moment. *Je suis calme, pur, en paix, concentré, j'ai mon équilibre physique et émotionnel et je me contrôle.*

14. Déplacez la Perle au périnée

Déplacez la Perle et faites circuler l'énergie dans l'Orbite Microcosmique. Gardez vos sens et votre conscience focalisées à l'intérieur; quand la Perle circule dans l'Orbite Microcosmique, percevez les trois sources d'énergie apportées : L'énergie Universelle, l'Energie des Particules Cosmiques et l'Energie Terrestre.

15. Rassemblez l'énergie et pratiquez le Massage CHI

Ramenez la Perle d'énergie vers le Chaudron, et finissez avec le massage CHI.

Formule 4

Transformer les émotions négatives de chaque organe en énergie utile

A. Théorie. Relations entre les organes et les émotions

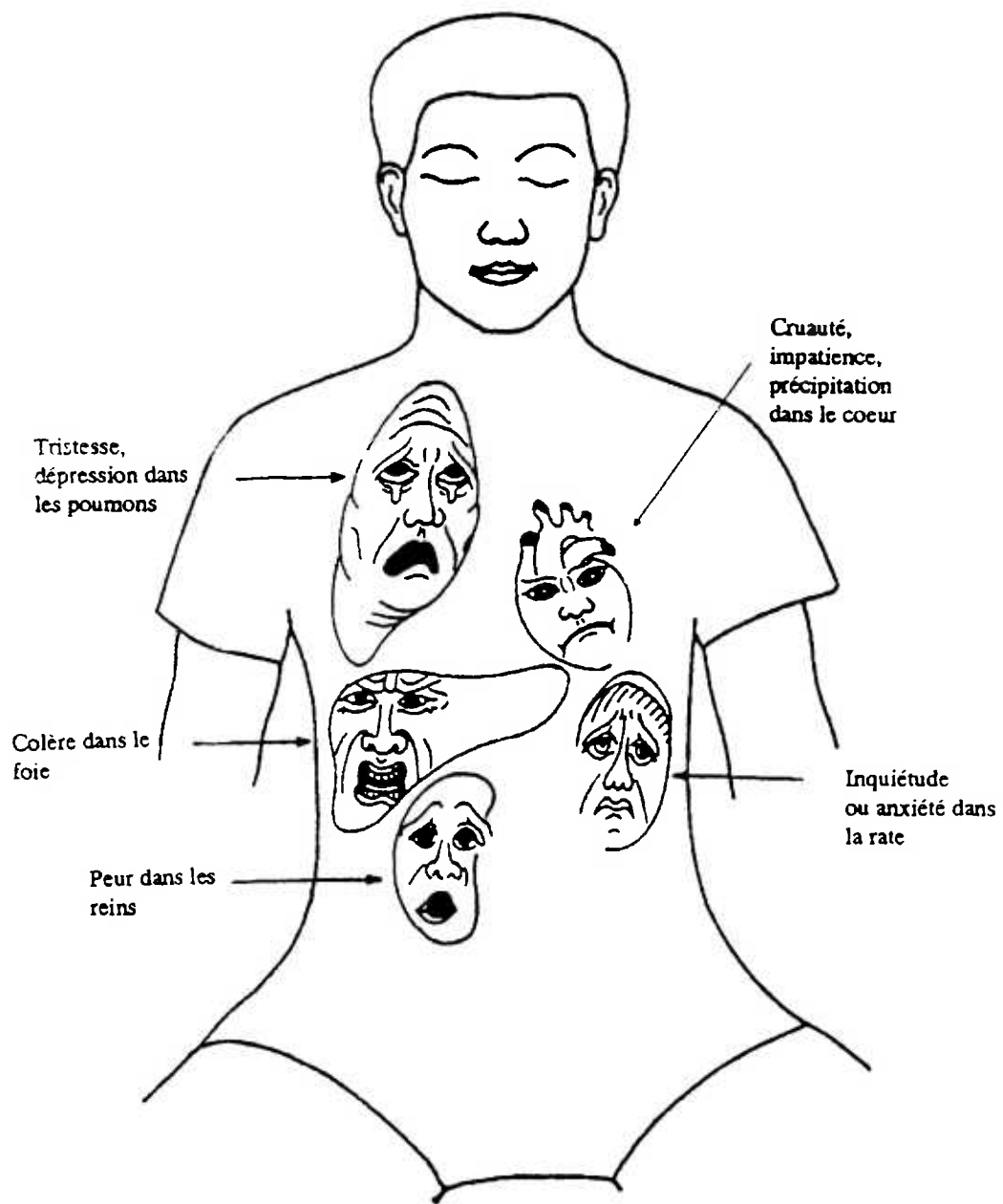
Les Taoïstes pensent que les énergies négatives peuvent être transformées pour qu'on puisse utiliser leur force vitale.

Par conséquent, expulser ou supprimer des émotions négatives, indésirables, c'est expulser ou supprimer de l'énergie vitale. Dans le système taoïste, plutôt que de supprimer les émotions négatives, on gagne plus en faisant leur expérience (figure 33). Cela veut dire que vous leur permettez d'émerger, mais ne les laissez pas devenir incontrôlables et déclencher d'autres émotions négatives. Prenez plutôt vous-même leur contrôle, pour pouvoir les transformer non seulement en énergie vitale utile, mais aussi en la plus haute forme de conscience qui est votre énergie spirituelle.

Quand vous avez relié les sens aux organes dans la Formule 3, vous avez peut-être remarqué que vos émotions commençaient à émerger. Vous pouvez les contrôler. Relisez le tableau 1 dans ce chapitre pour prendre note des énergies que vous voulez transformer.

Après vous être débarrassé des émotions négatives des organes, étudiez le tableau 2, également dans ce chapitre. Le tableau 2 est plus détaillé, notant les aspects négatifs et positifs de chaque modalité : forme, couleur, odeur, température, etc. Il est possible que vous soyez plus fort dans un système de représentation que dans un autre, cela dépendant de votre acuité visuelle, auditive et cénesthésique. Vous devez être capable de vous mettre en rapport au moins avec une des modalités.

Certaines personnes répriment leurs émotions et ont une réaction plus forte à cet exercice, quand leurs émotions émergent. Si vous faites partie de ces personnes, passez plus de temps à pratiquer



Formule 33. Les émotions négatives et les organes

LES CORRESPONDANCES DES ORGANES
AVEC LES CINQ ELEMENTS

	BOIS	FEU	TERRE	METAL	EAU
ORGANES YIN	Foie	Coeur	Rate	Poumons	Reins
ORGANES YANG	Vésicule biliaire	Intestin grêle	Estomac Pancréas	Gros Intestin	Vésisse
OUVERTURES	Yeux	Langue	Bouche Lèvres	Nez	Oreilles
EMOTIONS POSITIVES	Amabilité	Amour Joie	Honnêteté Ouverture	Droiture Courage	Gentillesse
EMOTIONS NEGATIVES	Colère	Haine Impatience	Inquiétude Anxiété	Tristesse Dépression	Crainte Stress
QUALITES PSYCHOLOGIQUES	Contrôle Capacité de décision	Chaleur Vitalité Surexcitation	Capacité de s'intégrer de se sentir concentré et équilibré	Force Solidité	Ambition Volonté

Tableau 1

les sons de guérison ou le Sourire Intérieur. Travaillez ainsi pour guérir les organes avant d'essayer de transformer les émotions profondément enterrées en eux.

Au four et à mesure que vous transformez les énergies négatives de chaque organe en énergie utile, utilisez les Cycles Rééquilibrant et Créateur pour aider à équilibrer l'énergie (figure 34).

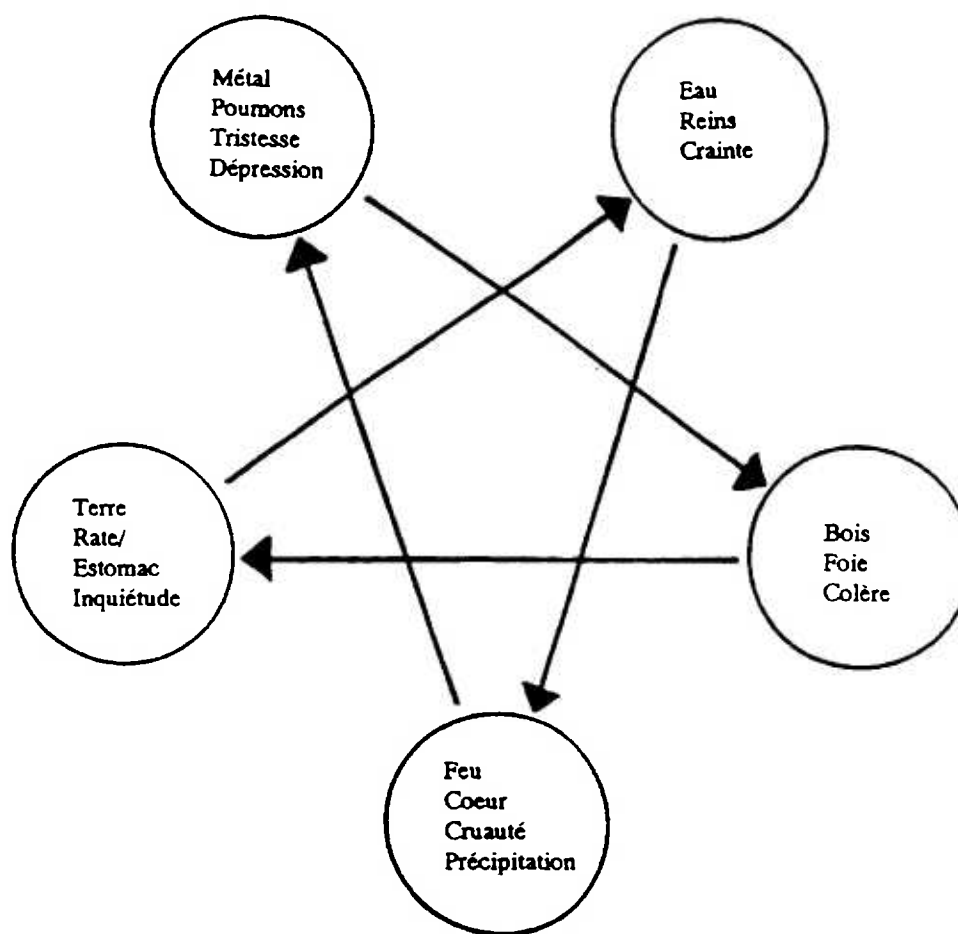


Figure 34. Les Cycles Rééquilibrant et Créateur

B. Pratique de la formule 4

1. Souriez à l'intention des organes

Souriez à l'intention des organes et générez les qualités de l'énergie d'amour en chacun.

2. Formez le Pa Koua Frontal

Comme dans les formules précédentes, formez le Pa Koua frontal.

3. Soyez conscient de la crainte dans les reins

Tournez votre attention vers les oreilles et écoutez les reins. Devenez conscient de la crainte, ou des autres sentiments déplaisants, sous la forme d'un son, goût, couleur, forme ou sensation. L'énergie peut être glaciale ou froide, bleu sombre, contractante ou dégageant des formes bizarres. Tournez en spirale et laissez s'échapper par le souffle la crainte et les autres émotions déplaisantes hors des reins, et rassemblez-les au point collecteur des reins (figure 35).

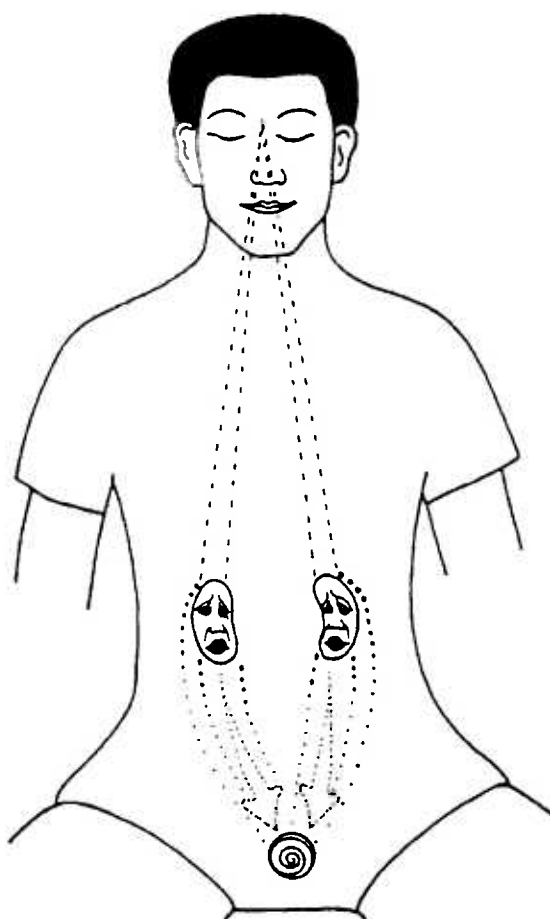


Figure 35. Rassembler la crainte au point collecteur des reins

4. Soyez conscient de l'impatience dans le coeur

Bougez la langue, reliez-la au coeur et devenez conscient de la précipitation, de la cruauté et de tous les autres sentiments qui vous déplaisent profondément à l'intérieur du coeur. Ce sentiment peut se manifester comme une sensation, forme, son ou image. La sensation peut être celle de l'énergie émergente, et vous pouvez voir et flairer quelque chose en train de s'emballer et faire mal dans le coeur. Les sentiments négatifs du coeur peuvent être ressentis comme une couleur rouge très boueux ou comme une sensation de chaud, d'inconstant, de petit, de bruyant ou d'acide. Tournez en spirale et laissez s'échapper ces émotions hors du coeur, en les rassemblant à leur point collecteur (figure 36).

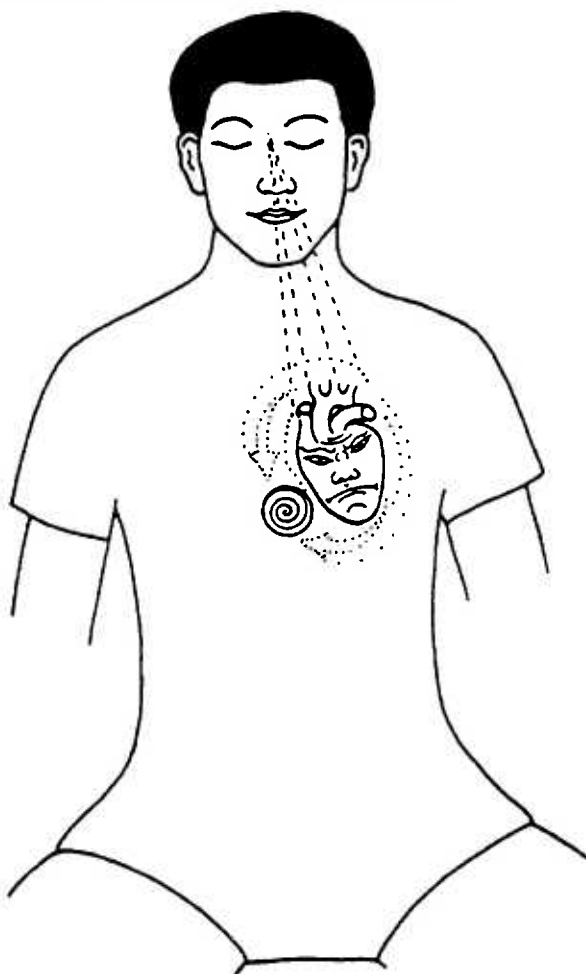


Figure 36. Rassembler la cruauté, la précipitation et l'impatience au point collecteur du Coeur

5. Tournez en spirale, mélangez et transformez l'énergie du coeur et des reins au Pa Koua frontal

Tournez en spirale et laissez s'échapper les émotions négative hors des points collecteurs du coeur et des reins vers le Pa Koua frontal. Tournez-les en spirale et mélangez-les au Pa Koua frontal. L'énergie pure piégée dans ces émotions négatives sera libérée et émise vers le centre du Pa Koua. Tournez en spirale les énergies du coeur et des reins jusqu'à ce qu'ils deviennent une énergie lumineuse, dorée. Cette énergie rayonne amour et gentillesse du centre du Pa Koua et du centre de votre être.

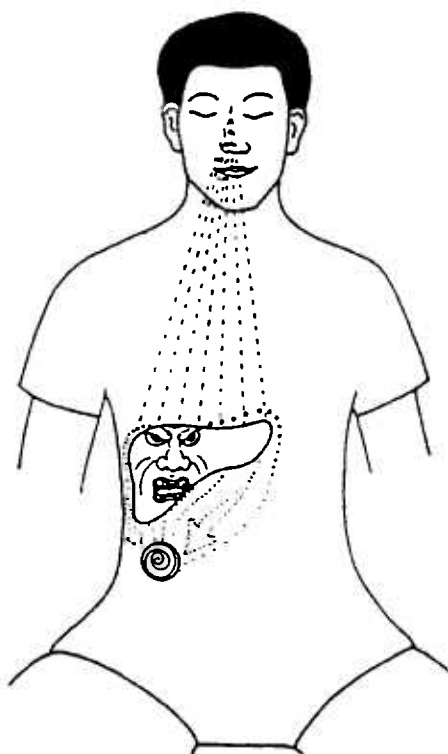


Figure 37. Rassembler la colère au point collecteur du foie

6. Percevez la colère dans le foie

Faites bouger les yeux, reliez-les au foie, et soyez conscient de la colère et des autres sentiments déplaisants, tout au fond du foie. L'énergie de colère peut être ressentie comme une lance pointue, brûlante, douloureuse, sombre, ou piquante. Elle peut être une énergie destructive, en expansion. Tournez en spirale la colère et

les autres émotions déplaisantes hors du foie et déplacez-les à leur point collecteur (figure 37).

7. Soyez conscients de la tristesse et de la dépression dans le Poumons

Inspirez et expirez. Inspirez ensuite de nouveau et établissez une liaison entre le nez et les poumons. L'énergie négative des poumons peut prendre la forme de la tristesse, du grief, et de la dépression, mais peut être représentée aussi par d'autres sentiments déplaisants. Quand vous êtes triste, vous pouvez avoir le sentiment d'être à terre, écroulé, déprimé et avoir une énergie faible. La tristesse et les autres émotions négatives des poumons peuvent être ressenties comme grises, froides, moisies, salées. Tournez en spirale et évacuez la tristesse et les autres émotions déplaisantes hors de poumons. Ramenez-les à leur point collecteur (figure 38).

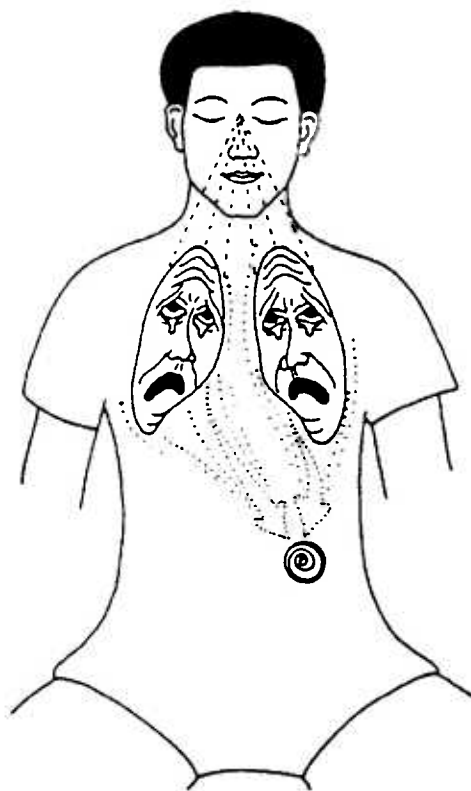


Figure 38. Rassembler la tristesse et le chagrin au point collecteur des poumons

8. Tournez en spirale, mélangez et transformez l'énergie du foie et des poumons au Pa Koua frontal

Tournez en spirale et laissez s'échapper les énergies émotionnelles négatives hors des points collecteurs du foie et des poumons, vers le Pa Koua frontal. Tournez-les en spirale et mélangez-les dans le Pa Koua frontal, utilisant sa puissance pour équilibrer et neutraliser la tristesse et la colère. Nourrir la gentillesse et le courage vous aidera à les transformer, au centre du Pa Koua, dans une lumière dorée.

9. Soyez conscient de l'inquiétude dans la rate

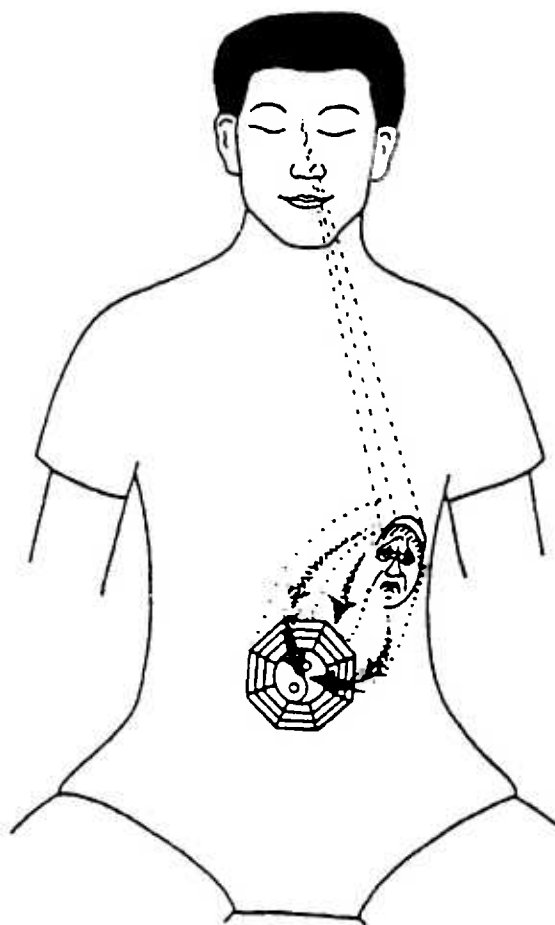


Figure 39. Rassembler l'inquiétude et l'anxiété au point collecteur de la rate

Reliez la bouche à la rate et soyez conscient de l'inquiétude et des autres émotions déplaisantes dans la rate. L'énergie négative de la rate peut être ressentie comme sombre, aigre, peu solide, incertaine et visqueuse. A cause de cela, vous vous sentirez limité, petit et mal à l'aise. Tournez en spirale et laissez s'échapper l'inquiétude et les autres émotions négatives hors de la rate. Ramenez-les au Pa Koua frontal pour les mélanger à l'énergie qui s'y trouve déjà (figure 39).

10. Tournez en spirale toutes les énergie négatives restantes vers le Pa Koua frontal

Retournez aux organes et à leurs points collecteurs et tournez en spirale et laissez s'échapper toutes les énergies négatives restantes. Mélangez-les et neutralisez-les avec l'énergie du Pa Koua frontal. Si vous pensez n'avoir pas assez d'énergie pour transformer les émotions négatives, vous pouvez faire appel à d'autres sources internes d'énergie. Devenez conscient de l'amour et de la joie dans votre coeur. Amenez ces émotions dans le Pa Koua; elles peuvent vous aider à transformer l'énergie négative.

11. Pratiquez l'Observation Intérieure

Tournez vos sens en dedans et commencez l'entraînement à l'Observation Intérieure. En développant la capacité de focaliser intérieurement - sentir, écouter, goûter, voir et entendre les organes et leurs activités - et en observant vos émotions négatives sans idées préconçues, vous avez la possibilité de développer votre vraie nature.

12. Evacuez l'énergie négative pour faire place à l'énergie positive

De la même façon que transformer les ordures ménagères en compost les rend utiles, transformer l'énergie peut devenir aussi utile. Vous augmentez votre énergie vitale au lieu de la gaspiller.

En faisant de la place pour que l'énergie positive augmente, votre énergie vitale continue elle-aussi d'augmenter.

13. Permettez à l'énergie de vertu de se développer dans les organes

Faire s'épanouir l'énergie de vertu est une partie essentielle de l'ensemble des pratiques de la Fusion I et II. L'amour, le bonheur et la joie peuvent grandir dans le coeur. La gentillesse peut augmenter dans le foie. La droiture et le courage peuvent augmenter dans les poumons. L'honnêteté et l'esprit d'ouverture peuvent augmenter dans la rate.

Contrôlez la couleur de chaque organe, en tant que reflet de l'énergie de vertu qui augmente. Maintenant, les reins doivent avoir une couleur bleu brillant, le coeur une couleur rouge brillant, les poumons un blanc brillant, le foie un vert brillant et la rate un jaune brillant (tableau 2).

Les organes, devenus plus forts avec l'augmentation de l'énergie de vertu, vont renforcer graduellement les sens. Pendant ce processus, vous allez développer un réel sens du savoir et une véritable sagesse.

Une fois que vous serez capable de noter chez vous-même ces qualités, vous serez prêt à observer et à faire l'expérience du monde extérieur.

14. Transformez les énergies négatives : le plus puissant acte d'indulgence

Rappelez-vous un moment pendant lequel vous avez eu un conflit ou une discussion avec quelqu'un. Finalement, il est arrivé un temps où vous vous êtes assis ensemble pour parler et essayer de vous comprendre. Vous avez dit *je vous pardonne* et l'autre personne a pardonné aussi. Sur le moment, vous avez eu le sentiment qu'un lourd fardeau vous avait été enlevé. Vous vous sentiez ouvert, heureux, chaleureux.

Quand vous êtes capable de transformer la colère en gentillesse, vous pratiquez l'indulgence. L'indulgence est une des plus importantes pratiques du Taoïsme. Percevez la colère des autres. Ne la supprimez pas. N'en ayez pas peur. Devenez ses amis. Comprenez-la et attirez son énergie dans votre Pa Koua. Tournez-la en spirale avec vos autres émotions et ajoutez-y plus de votre énergie d'amour. Transformez cette énergie combinée en énergie vitale. Au moment de cette transformation, vous allez ressentir un sentiment de délivrance, d'ouverture. Faites son expérience. Rappelez-vous qu'il vous aidera à transformer plus facilement plus d'énergie.

15. Projetez la vertu intérieure à l'extérieur pour accroître l'énergie de vertu

La voie taoïste fait ressortir l'aide discrète apportée aux gens. Une fois que vous avez fait grandir en vous l'amour, la joie, la gentillesse, ils peuvent être projetés à l'extérieur vers d'autres personnes. Plus vous projetez à l'extérieur cette énergie de vertu, plus vous grandissez intérieurement. Plus vous donnez, plus vous recevez, sans jamais en demander.

Vous pouvez aider des personnes tristes ou fâchées, en utilisant vos qualités. Etendez votre aide vers eux quotidiennement et touchez leur cœur avec amour, joie, gentillesse. A votre tour, vous allez sentir les forces universelles se déverser des cieux. Le *Nouveau Testament* raconte l'histoire de Jésus faisant remarquer les dons au Temple. Il nous a dit de ne pas laisser notre main gauche savoir ce que donne la main droite. Ce savoir est réservé uniquement au Père Eternel.

Comme l'énergie de vertu des organes croît, elle devient énergie utile pour transformer votre conscience. Donc cela devient précieux pour l'éternité. La conscience créée et transformée par l'énergie de vertu est semblable à l'argent gardé sur un compte d'épargne, un compte tenu par l'Univers.

Ce tableau présente les caractéristiques des émotions ainsi qu'elles seront perçues par un individu, et non en tant que caractéristiques des éléments. Ce sont des expériences individuelles. Chacun peut les ressentir différemment, suivant ses perceptions visuelle, auditive, cénesthésique.

MODALITE	POUMONS		REINS		FOIE		COEUR		RATE	
EMOTION	Trausee Oaigra	Droiture Courage	Crainte, aires peur	Geoultree	Culte	Amabilité	Impetence Craute, Haise	Ameur, Honeur respect	Anxété	Housteit Ouverture
FORME	Bale aifraic efondree	Grande Droite	Maldroit, compainé	Rood, coler vase	Trauchant	Roude, polie	Mouvaite bouvaite	Draie ouverte	Irégulière	Ouverte, large, grande
COULEUR	Gn	Blanc brillant	Gn foncé sombre	Bieu ciel brillant	Rouge, sombre	Vert clair	Orange, boueux	Rouge brillant	Sombre	Jeune fendu
ODEUR	Rendémé	Pure Fraiche	nauséabonde urine	Fraiche	Acre	Sucré parfumé	Acre brûlé	liacous aromatique	Aigre	Propre, sèche
TEMPERATURE	Froid	Tiede agréable	Froide glaciale	Froid agréable	Chaud Explosif	Tiede plaisant	Isotable	Tiede, complet	Humide	Tiede, moyen
SON	Bas, sans force	Fort, compact Résonnant	Haut-petite, strident	(Nucholereut plaisant à l'oeil	Elalaut retentissant	Melodieux	Bryaut uré gultier	Profond, stable, rangé, uni	Chaaciant	Claie, léger, jusc
SENTIMENT	Epuisé, sans énergie	Bievé	Tendu rendémé	Relaxé, baul, concoerité	Douleur, brutale	Elevation	Intention	Stabilité Protection	Incertitude	Equilibre, Honneur égale
TEXTURE	Prostée	Ferme mais agréable	Glissant	Velouté	Rêche	Légère	Piquante	Agrecable sûre	Vaqueux	Liee, ferme
TAILLE	Basse tassée	Développement ascendant	Petit	Illimité	Expansion explosive	Expansion poudrée	Peut, poutu	Expansive	Hors de proportion	Grande, profonde
GOUT	Salé	Satisfaisant	Salé	Doux, miel	Amer	Sucré	Visaigré	Satisfaisant	Aigre	Doux, propre
DIRECTION	Descendante	Ascendante	Non différenciée	Circulaire	Offensive, d'hors	Enveloppante	Non différenciée	Ouverte, constante	Retenée	Horizontale

16. Pratiquez l'Observation Intérieure et développez l'art du détachement

Une autre discipline taoïste importante à comprendre est l'art de se détacher des éléments matériels et sociaux de votre monde physique. C'est un concept important à embrasser : regardez le monde autour de vous, car il vous prépare à votre destinée.

Regardez les nécessités de la vie, nourriture, habillement, logement, simplement comme des véhicules qui vous aident à atteindre votre but. Essayez de marcher à travers votre maison, par exemple, et de déterminer de quoi il est possible de se passer. Vous sentirez-vous frustré si soudainement tous vos biens matériels disparaissent ? Si vous aviez été abandonné par ceux que vous aimez, auriez-vous pu le supporter ?

Quand, à travers la mort, vous quittez ce monde, vous ne pouvez rien emporter avec vous. L'esprit est tout ce qui survit.

17. Préparez le corps à recevoir l'Energie Universelle

Evacuer les émotions et blocages est important aussi pour une autre raison : préparer le corps et faire de la place pour recevoir une Energie Universelle de qualité plus élevée et une conscience plus élevée. L'Energie Universelle fournit de l'énergie utile pour guérir, un plus d'énergie vitale, un travail spirituel et un plus d'énergie pour travailler à des projets nouveaux, quand vous avez besoin de prendre des décisions ou régler une crise. Vous devez regarder ce processus comme un ménage à fond, pour préparer la «maison». Cela veut dire que vous essayez de vous sentir pur intérieurement. Le premier pas est de nettoyer toutes les «pièces», c'est-à-dire, évacuer les émotions négatives des organes. Ensuite, il est essentiel de nettoyer la «salle à manger»; cela veut dire nettoyer les intestins, spécialement le gros intestin, puisque la constipation est un empêchement sérieux pour l'écoulement de l'énergie. Suivez un régime (à fibres) incluant fruits et légumes, pour garder le corps net.

Une «maison» nette vous fait vous sentir très bien intérieurement et extérieurement. Vous aurez le sentiment de vous connaître mieux. Vous serez capable de mieux déterminer vos points faibles et forts. La pratique de la Fusion vous aidera à équilibrer automatiquement vos points faibles avec vos points plus forts. Elle vous aidera aussi à contrôler les points sur-puissants. Quand vous sentirez cette force et ce contrôle, vous vous sentirez propre intérieurement. Ce sentiment de netteté est très important, parce qu'il vous ouvre à l'attraction et à la réception d'une énergie plus élevée.

Après votre pratique de la Fusion et avant de vous endormir, éprouvez le vide que le sentiment de pureté a créé en vous. Là, demandez à l'Univers, avec un bon cœur et un bon esprit, ce dont vous avez besoin pour remplir ce vide. L'Univers remplira vos besoins. Quand vous vous réveillerez le matin, entrez en communication avec vous-même et avec les problèmes que vous pouvez avoir et vous allez voir que la réponse est déjà arrivée.

18. Augmentez les qualités psychologiques des organes

Les Taoïstes considèrent les organes comme des endroits de stockage des informations et données générales que le cerveau utilise pour fonctionner. Vous devez considérer que ce processus se passe d'une manière semblable au fonctionnement d'un ordinateur. Les organes sont les programmes et le cerveau est l'unité centrale. L'ordinateur ne pourra pas fonctionner sans les programmes pour fournir des informations et des données (figure 40).

Une fois que vous comprenez cette liaison, vous pouvez comprendre la fonction du cerveau, en renforçant et en activant les qualités psychologiques avantageuses des organes, après que ceux-ci aient été purifiés de leur énergie négative.

Les qualités psychologiques positives associées aux organes sont les suivantes :

- a. Reins et vessie : ambition et volonté
- b. Cœur et intestin grêle : chaleur, vitalité et émoi

- c. Foie et vésicule biliaire : contrôle et décision
- d. Poumons et gros intestin : force et substantialité
- e. Rate et estomac : capacité d'intégrer, de stabiliser et se sentir concentré et équilibré (voir tableau 1).

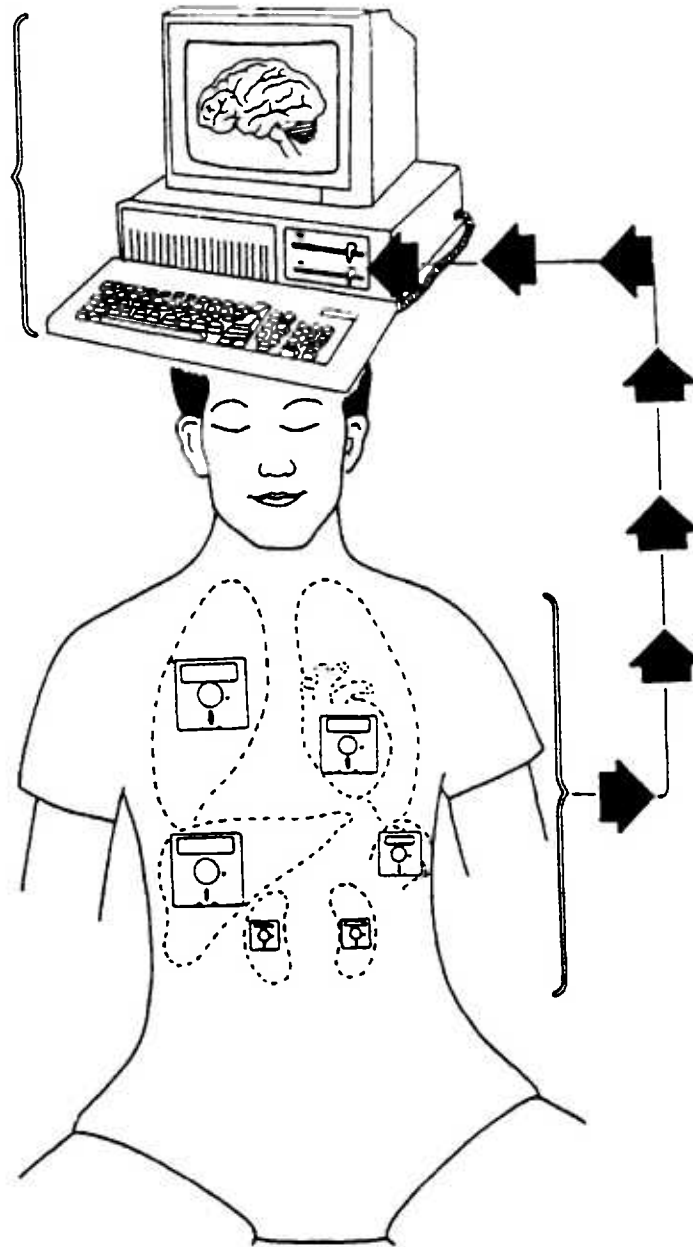


Figure 40. Le cerveau est un computer; les organes sont les programmes

Les poumons sont associés à l'élément métal. Une personne influencée par la colère, la tristesse et dépression, les émotions négatives des poumons, peut faire l'expérience d'un foie affaibli. Le foie est lié à l'élément métal. Un foie affaibli encouragera la colère et affectera la prise de décision. Une personne très en colère prendra de mauvaises décisions. Pendant qu'une personne est triste et déprimée, elle peut perdre le courage et la capacité de situer clairement les choses.

Une personne pressée, impatiente, éprouvant des émotions négatives du coeur, peut perdre sa chaleur et sa vitalité.

En purifiant les émotions négatives des organes et en les transformant en énergie utile, vous serez capable de faire l'expérience de la vitalité des qualités psychologiques positives des organes. Ces qualités psychologiques positives jouent un rôle principal dans votre vie quotidienne, pourvoyant des capacités à prendre des décisions, à avoir un sens des objectifs, et un jugement sûr.

Les Taoïstes pensent que les organes purs, vidés de leurs énergies négatives, permettent au bon sens et à la connaissance d'émerger. Autrement vous pourriez entretenir une fausse connaissance qui perturbera la connaissance véritable et le bon sens.

Quand un Taoïste dit se sentir bien, il veut dire par là que tous ses organes sont en contact, travaillant ensemble de manière positive et contrôlant toutes les actions. Les organes sont libérés de la domination de la pensée.

19. Formez les Pa Kouas dorsal, de gauche et de droite et attirez leurs énergies réunies dans le Chaudron

Soyez conscient du Pa Koua dorsal, de ses points collecteurs et de toutes les énergies que vous avez rassemblées à partir des sens et des organes associés. Faites tourner en spirale les Pa Kouas frontal et dorsal pour les attirer vers le Chaudron et combinez-y les énergies rassemblées. Soyez conscient du Pa Koua de gauche, de ses points collecteurs et de toutes les énergies rassemblées là. De la même façon, soyez conscients du Pa Koua de droite, de ses points

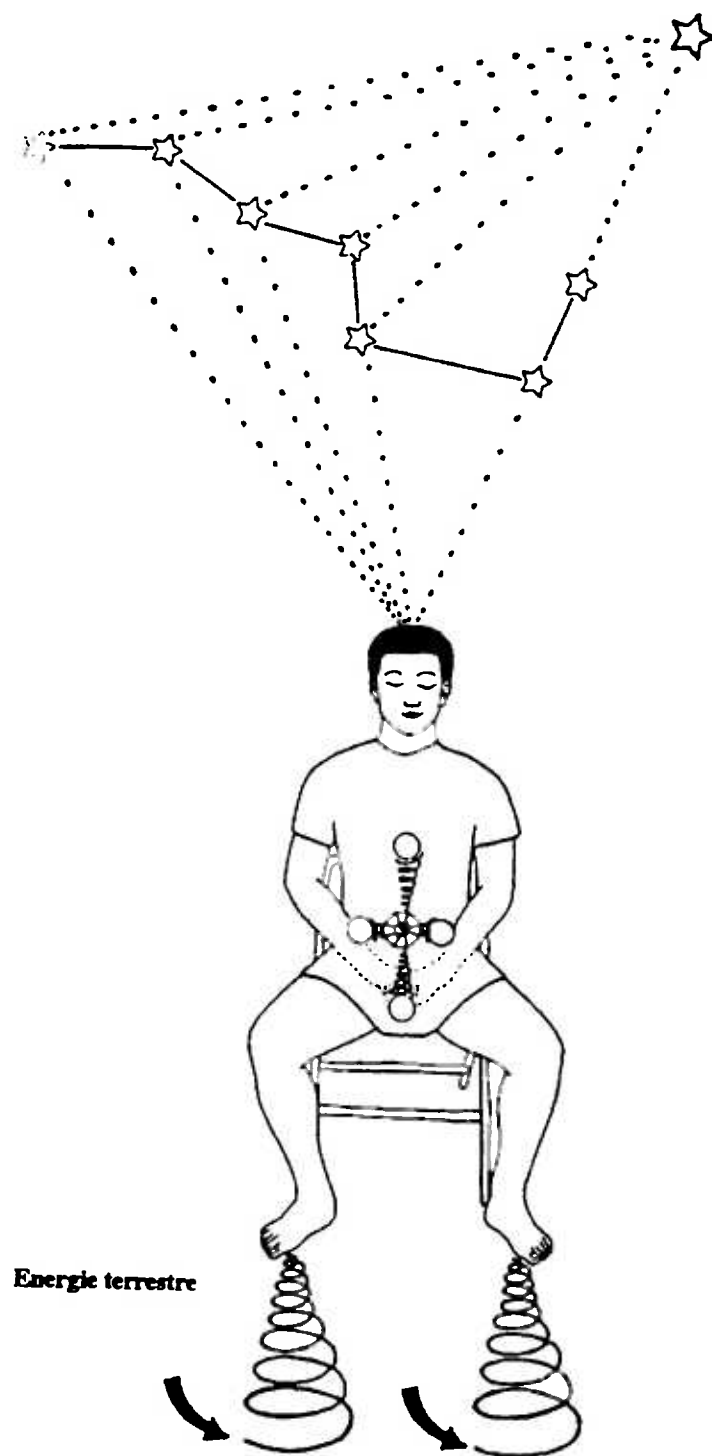


Figure 41. Une fois que vous avez installé les énergies dans les quatre Pa Kouas et avez fait circuler l'Orbite Microcosmique, soyez conscient de l'Energie Terrestre, de l'Energie Universelle et des énergies de l'Etoile Polaire et de la Grande Ourse

collecteurs et de toutes les énergies présentes là maintenant. Faites tourner en spirale les Pa Kouas de droite et de gauche pour attirer vers le Chaudron et y combiner les énergies rassemblées.

20. Formez une Perle

Fusionnez et condensez les énergies de l'ensemble des quatre Pa Kouas dans le Chaudron, et formez une Perle. Avec l'ajout des énergies émotionnelles purifiées des organes, la Perle rayonnera maintenant d'une brillante couleur dorée.

21. Faites circuler la Perle dans l'Orbite Microcosmique

Ramenez la Perle au périnée. Faites la circuler dans l'Orbite Microcosmique. Quand la Perle se déplace à travers l'Orbite Microcosmique, percevez les Energies Universelle, des Particules Cosmiques et Terrestre qui vous sont apportées (figure 41).

22. Pratiquez le massage CHI

Rassemblez l'énergie, et pratiquez le massage Chi.

Formule 5

Créez la Perle qui forme le corps énergétique

A. Procédure pour créer une Perle plus élaborée

La Formule 5 incorpore les procédures des formules 1 à 4 de la Fusion I, et se poursuit en attirant plus d'énergie dans des Pa Kouas spécifiques. Ces énergies qui ont été amenées aux Pa Kouas frontal, dorsal, de droite et de gauche, sont mélangées ensemble. Ensuite, elles sont poussées et condensées dans le Chaudron, pour former une Perle plus puissante. L'énergie rayonnante très pure de cette Perle sera utilisée pour augmenter votre corps spirituel.

B. Pratique de la Formule 5 pour créer la Perle

Souriez à l'intention des organes et créez le Pa Koua frontal en utilisant ce que vous avez appris à travers les formules 1 à 4.

1. Formez le Pa Koua frontal et mélangez l'énergie des points collecteurs frontaux

Reliez les sens aux organes, rassemblez l'énergie aux points collecteurs des organes, et mélangez-la aux émotions des organes, au Pa Koua frontal. Commencez avec les émotions des reins et du coeur, ensuite celles des poumons et du foie, et continuez avec celles de la rate (figure 42).

2. Formez le Pa Koua dorsal et les Pa Kouas de gauche et de droite et attirez les énergies rassemblées dans le Chaudron

Soyez conscient du Pa Koua dorsal, de ses points collecteurs et de toutes les énergies que vous avez rassemblées à partir des sens et des organes reliés. Tournez en spirale les Pa Kouas frontal et dorsal, pour attirer et combiner leurs énergies rassemblées dans le

Chaudron. Soyez conscient du Pa Koua de gauche, de ses points collecteurs et de toutes les énergies rassemblées là. De la même façon, soyez conscient du Pa Koua de droite, de ses points collecteurs et de toutes les énergies présentes là maintenant. Tournez en spirale les Pa Kouas de gauche et de droite pour attirer et combiner leurs énergies dans le Chaudron.

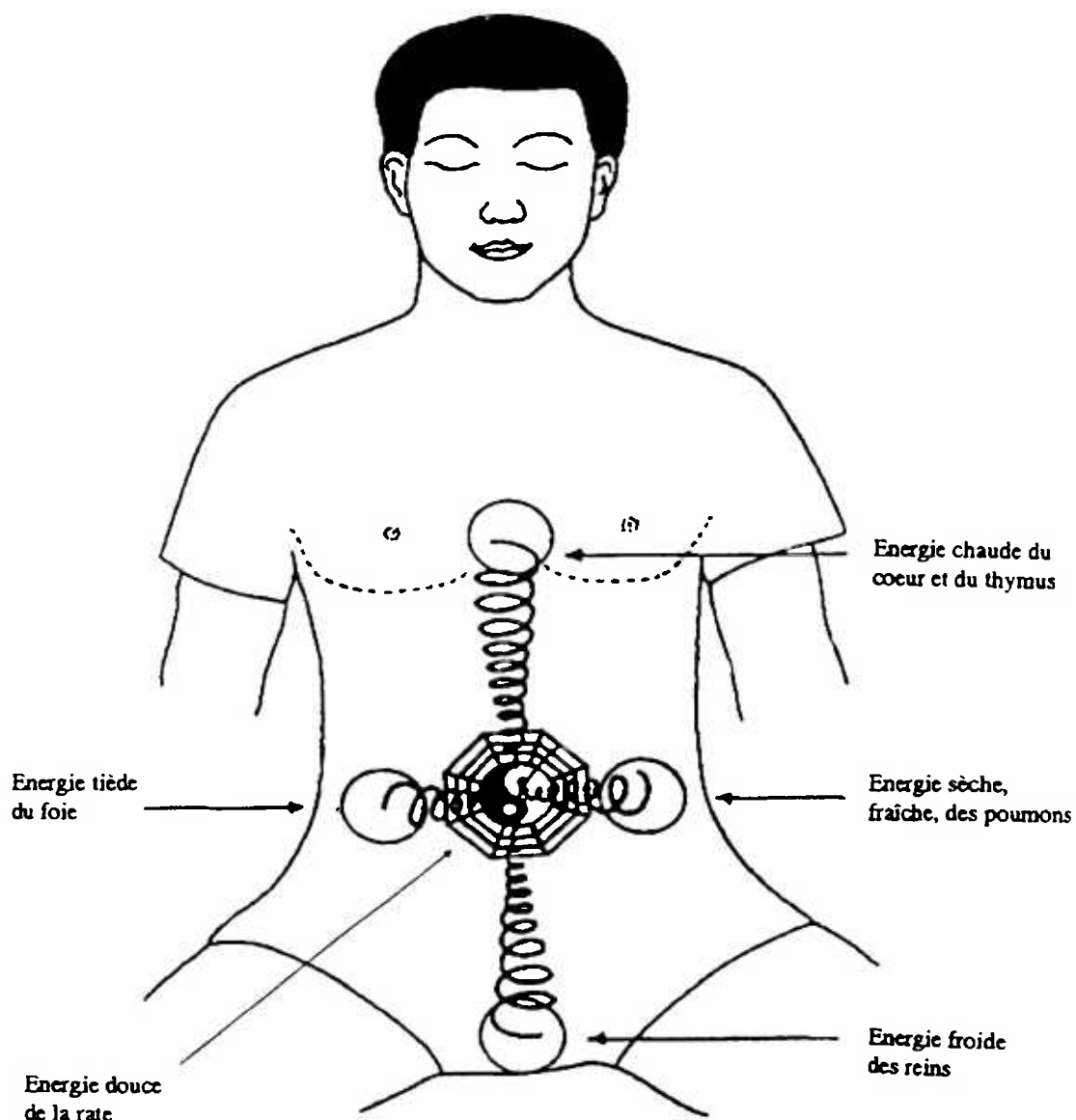


Figure 42. Les points collecteurs du Pa Koua frontal

3. Condensez les énergies dans une Perle purifiée

Fusionnez ensemble et condensez les énergies des quatre Pa Kouas dans le Chaudron pour former une Perle pure, d'une couleur dorée brillante.

C. Travailler avec la Perle

Pratiquer avec la Perle est un exercice très avancé. Pour certains, il faut longtemps pour en créer une. Ne vous pressez pas, l'impatience dissoudra votre Perle. Chacune des étapes suivantes doit être maîtrisée avant de continuer (une telle maîtrise devient spécialement importante quand vous travaillez avec la Perle au-dessus du point couronne dans la pratique de la Fusion II).

1. Faites circuler la Perle dans l'Orbite Microcosmique

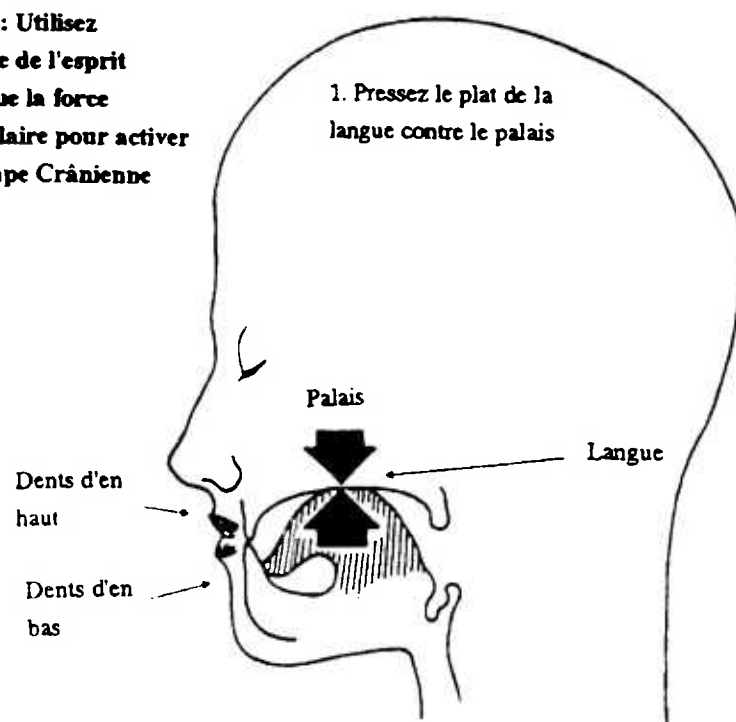
Ramenez la Perle au périnée. Faites la circuler dans l'Orbite Microcosmique. Quand la Perle se déplace à travers l'Orbite Microcosmique, sentez les Energies Universelle, des Particules Cosmiques, et Terrestre, comme des sources de l'énergie qui vous est fournie. Construisez l'élan de la Perle.

2. Activez les pompes crânienne et sacrale pour ouvrir le Point Couronne

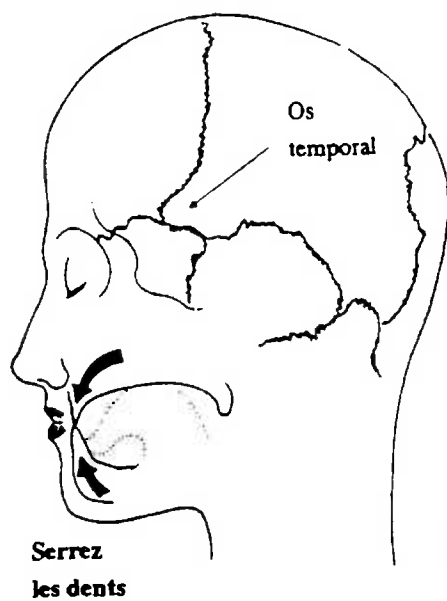
a. La pompe crânienne (le processus palatal du maxillaire)

Pour activer la pompe crânienne, pressez le bout de votre langue contre vos dents d'en bas. Serrez les dents, penchez le menton vers le cou pour renforcer les vertèbres cervicales, tournez les yeux en-dedans, tournez les oreilles, le nez et la langue vers l'arrière de la tête et tournez tous les sens en-dedans vers le point couronne. Sentez la pulsation de la pompe crânienne activée (figure 43) (si vous êtes un débutant, il est peut-être plus facile de sentir la pulsation au point couronne en prenant votre pouls au niveau du poignet.

**NOTE: Utilisez
la force de l'esprit
plus que la force
musculaire pour activer
la Pompe Crânienne**



2. Serrez les dents pour
activer l'os temporal



3. Appuyez le menton en
arrière pour activer
l'os occipital

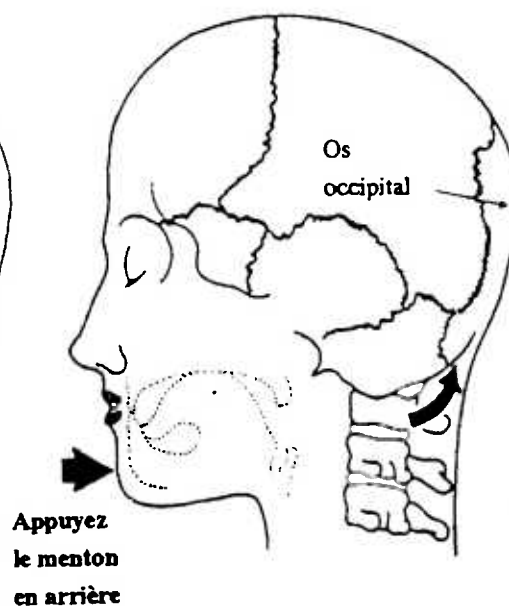


Figure 43. Activer la Pompe crânienne

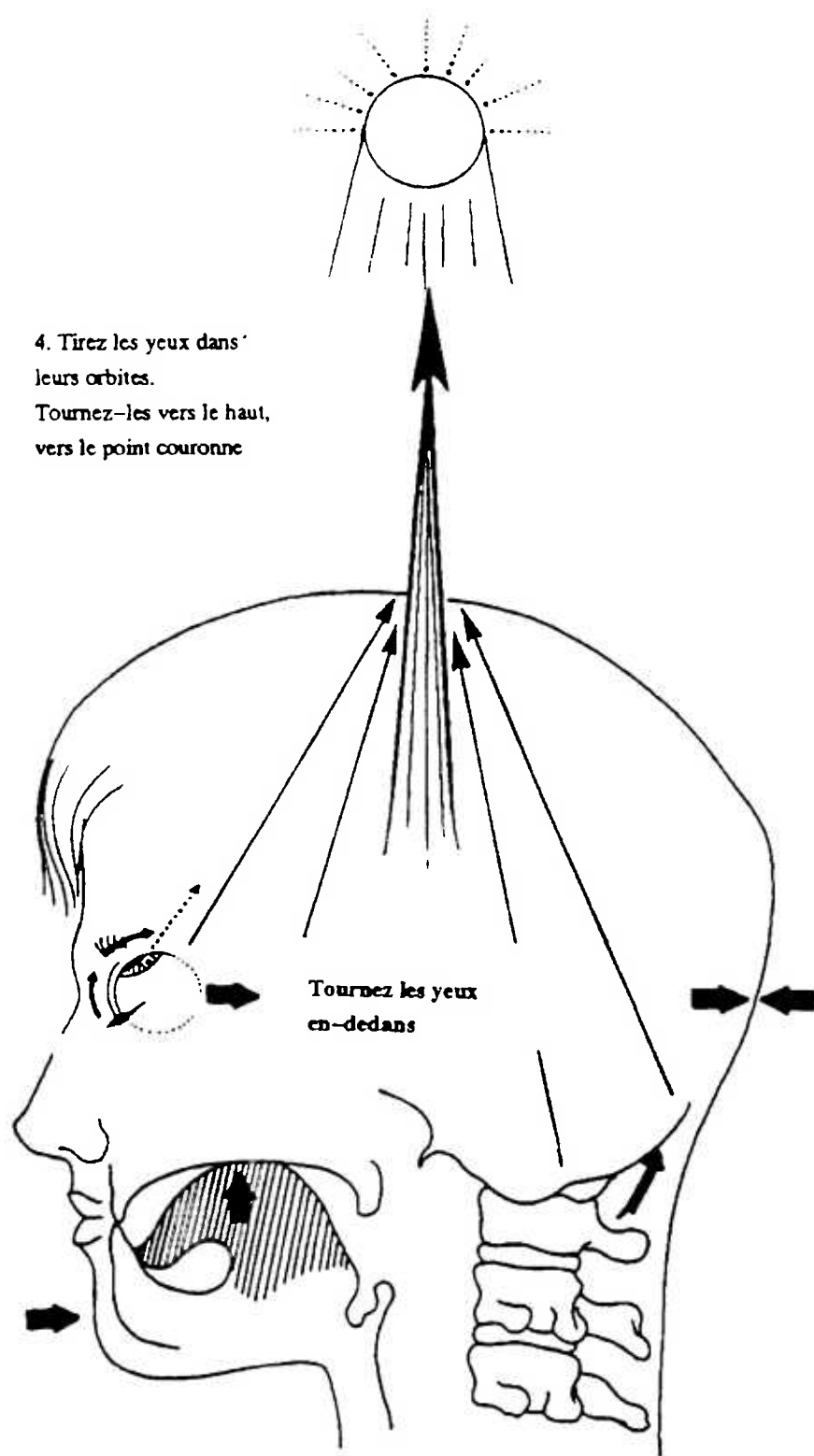


Figure 43bis. Tournez les yeux vers le haut, vers le point couronne

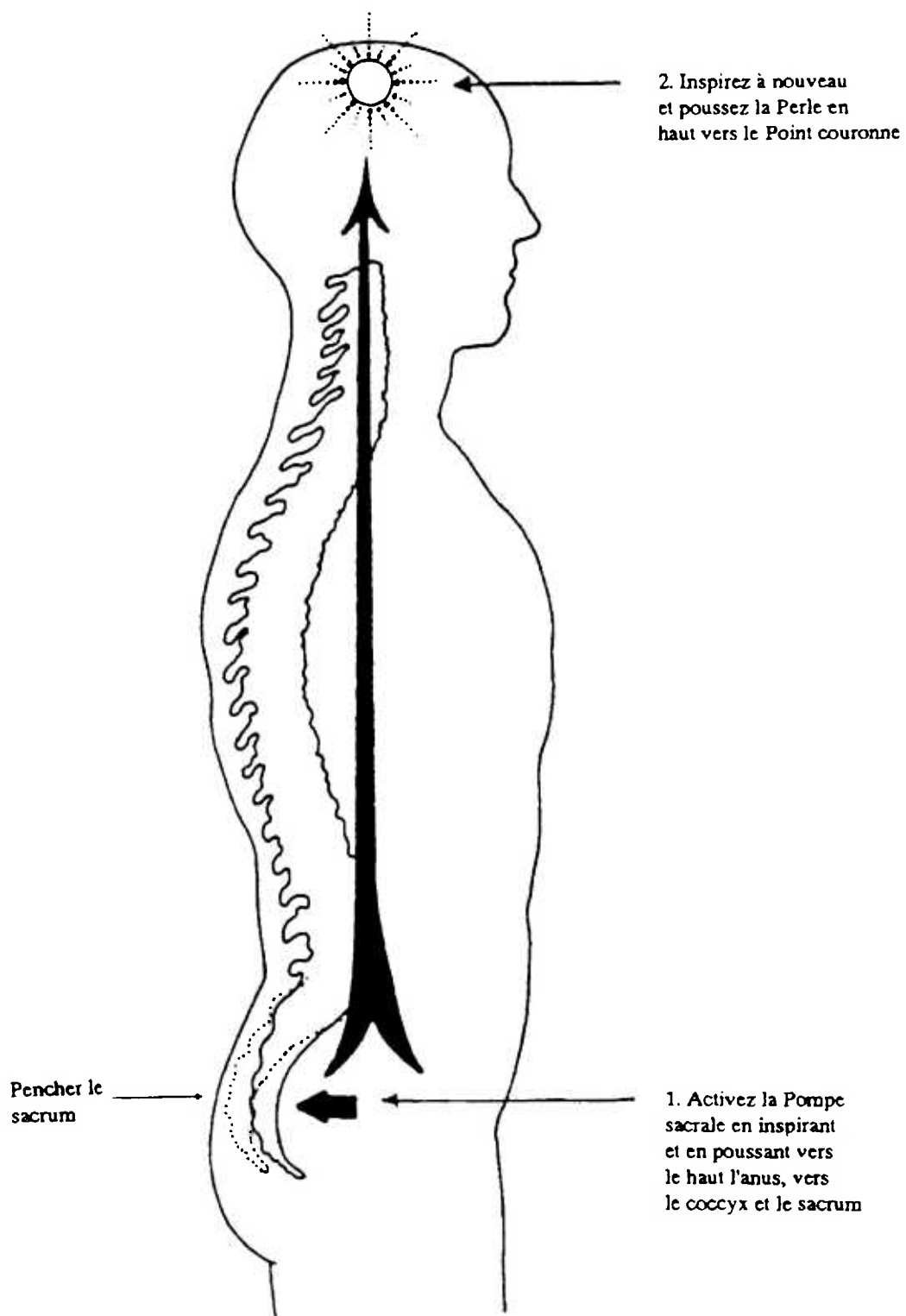


Figure 44. Activer la Pompe Sacrale

b. La pompe sacrale

Activez la pompe sacrale en inspirant, en remontant le périnée, en inspirant ensuite de nouveau et en remontant la partie arrière de l'anus vers le périnée. Inspirez plus fort et remontez la Perle du périnée vers le sacrum, vers T-11, C-7, la base du crâne et le point couronne.

Inspirez de nouveau et ressentez la puissance du point couronne (figure 44). A ce moment, vous pouvez ressentir une forte sensation, comme une vague brillante de lumière, qui est nommée la lumière-guide, émerger du point couronne.

Note : si vous souffrez d'une maladie du coeur ou si vous avez des difficultés respiratoires retenez votre souffle seulement aussi longtemps que vous vous sentirez à l'aise.

c. Inspirez et avalez votre salive. Cette action vous aidera à remonter la Perle vers le point couronne.

d. Percevez l'ouverture du point couronne.

e. Soyez conscients du point couronne et de son ouverture. Pompez vers le haut la salive et ressentez une poussée vers le point couronne. Expirez fortement vers le point couronne et lancez la Perle hors du corps, à environ 15 cm au-dessus de la tête. Quand vous serez plus expérimenté, vous pourrez déplacer la Perle plus haut.

3. Cherchez la Lumière-guide

La lumière-guide est la lumière conductrice qui peut être ressentie à travers le point couronne. Quand, aux étapes avancées de la pratique, vous envoyez la Perle hors du corps pour former le corps énergétique, la lumière peut être utilisée par celui-ci pour communiquer avec le corps physique. Elle peut également être utilisée comme un compas, pour guider le corps énergétique dans le prochain monde (figure 45).

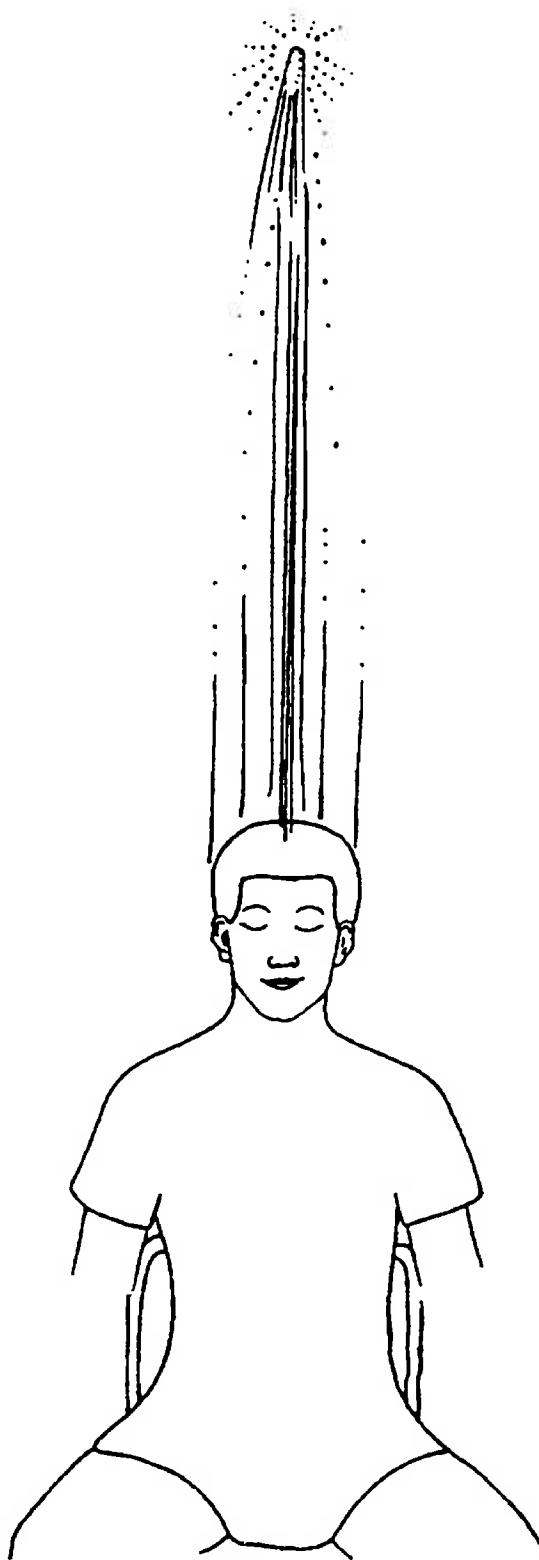


Figure 45. La Lumière Guide

4. Agrandir la Perle au-dessus du point couronne

Les sens deviennent maintenant le radio-guidage de la Perle.

Commencez par vous concentrer sur les déplacements de la Perle vers le haut et vers le bas. Avec un contrôle plus grand, vous pouvez la faire tourner dans d'autres directions.

5. Réactivez la pompe crânienne

Ramenez la Perle dans l'Orbite Microcosmique du corps physique.

Inspirez et réactivez la pompe crânienne. Quand le point couronne est ouvert, inspirez et ramenez la Perle dans l'Orbite Microcosmique. Rassemblez l'énergie dans le nombril et portez-la au Chaudron. Terminez avec le massage Chi.

6. Etape avancée

a. Contrôler la Perle au-dessus du corps physique

Remontez la Perle par étapes d'environ 30 cm à la fois, et pratiquez à chaque niveau, jusqu'à ce que le contrôle est maîtrisé. Finalement, vous pouvez la remonter à un niveau égal à votre propre taille. A chaque niveau, déplacez d'abord la Perle vers le haut et vers le bas, puis essayez les différentes directions, gauche et droite, en avant et en arrière, etc. Ensuite tournez-la en spirale à gauche et à droite, rapidement et lentement, etc. Une fois que vous avez acquis une capacité certaine pour déplacer la Perle dans le cadre d'un niveau, continuez vers le suivant (figure 46).

7. Terminez l'entraînement

Vous pouvez terminer votre entraînement maintenant, ou continuer par l'exercice suivant. Si vous décidez d'arrêter là, vous pouvez condenser de nouveau la Perle et activer la pompe crânienne. Inspirez, poussez la Perle vers l'Orbite Microcosmique et

faites-la y circuler. Rassemblez l'énergie au nombril, ramenez-la au Chaudron, et terminez par le massage Chi.

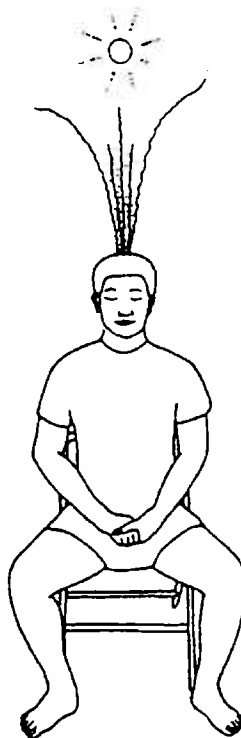


Figure 46. Contrôler la Perle au-dessus du corps physique

D. Créez les corps énergétiques Yin et Yang (le corps de l'âme ou le corps énergétique et le corps spirituel) pour voyager dans l'espace

1. Le corps énergétique est né de l'énergie originelle - renaître

Le nouveau corps Chi que vous allez créer dans cette formule est connu comme étant votre corps énergétique (corps de l'âme), le corps qui durera toujours. La plupart des gens ont peur de la mort, mais ils ne devraient pas. Les Taoïstes pensent que la mort est le changement de *résidence* de l'esprit. Votre corps physique retournera à la poussière d'où il est venu, mais Chi, l'âme et l'esprit, vient des planètes et des étoiles et de la force originelle, le Wu Chi.

En séparant l'âme et l'esprit du corps physique vous vous dirigez vers la mort et vous retournez au Wu Chi. En apprenant comment condenser et transformer cette énergie, et comment la renvoyer aux planètes et étoiles et à la Force Originelle, vous pouvez être sûr que votre énergie continuera à exister en tant que partie de l'univers.

2. Le corps énergétique est comme un nouveau-né

Pendant les quelques milliers d'années passées à développer le corps spirituel et le corps énergétique, les Taoïstes ont compris que le processus ne peut pas être accéléré. Développer le corps de l'âme et le corps spirituel est similaire aux soins à donner au nouveau-né. Celui-ci a besoin d'être nourri et soigné. Pendant qu'il grandit, il a besoin d'être éduqué et formé pour utiliser pleinement son potentiel. L'enfant a aussi besoin d'acquérir la force de se protéger lui-même.

La première étape, non-développée, de la création du corps énergétique, a été vue par les Taoïstes comme le corps Yin, ou étape enfantine. Pendant cette étape enfantine, vous ne laissez pas votre énergie corporelle errer sans contrôle, tout comme vous ne laisseriez un bébé s'ébattre sans surveillance.

3. La transformation du corps Yin en corps Yang marque le début du transfert de conscience

Avec de l'expérience, le corps Yin peut graduellement se changer de plus en plus en corps Yang. Cette transformation est amorcée par une transformation de la conscience. Le processus commence par la Formule 5 de la Fusion I, avec le transfert de l'Orbite Microcosmique dans le corps énergétique. Le processus continue avec l'entraînement des Fusions I et III, pendant lesquelles les énergies vertueuses des organes, le Canal de Ceinture, les Canaux de Poussée et les autres canaux s'étendent du corps physique jusqu'au corps énergétique. Pendant ce processus, l'âme se charge d'une qualité Yang. Tandis que vous continuez l'entraînement, le

corps spirituel se forme, qui est lui aussi un corps Yang, capable de voyager dans l'espace et capable de prendre soin de lui-même.

4. Le dessein de voyager dans l'espace

Le but principal de votre entraînement au Tao guérisseur est de voyager vers un niveau d'énergie plus élevé.

a. L'énergie nécessaire pour absorber, qui aide à développer l'âme et le corps énergétique, n'est pas disponible au niveau humain.

b. En voyageant vers un niveau plus élevé d'énergie, vous expérimentez le retour au Wu Chi, la source originelle de laquelle vous provenez.

c. Les corps de l'âme et le corps énergétique combinées, que vous avez développés, peuvent voyager très vite. On pense que leur vitesse est plus rapide que celle de la lumière. Maintenant, il devient possible de rencontrer les âmes et les esprits des gens qui ont déjà dépassé leurs vies humaines.

d. Certaines personnes voyagent vers un temps différent, comme le temps d'avant la naissance à la vie humaine. Cette possibilité les rendra aussi capables de voir dans l'avenir.

Dans le Taoïsme et dans d'autres système de pensée, les pratiquants essaient d'éviter les éléments qui, dans le passé ou l'avenir, touchent à leur vie terrestre. Leur but est d'essayer de retourner aux endroits d'où ils sont originaires, ou aller aux endroits qui pourraient leur plaire. Si, comme dans un voyage terrestre normal, vous vous arrêtez continuellement en route pour parler aux gens, cela prendra beaucoup plus de temps pour arriver à destination, ou il se peut que vous n'y arrivez plus du tout.

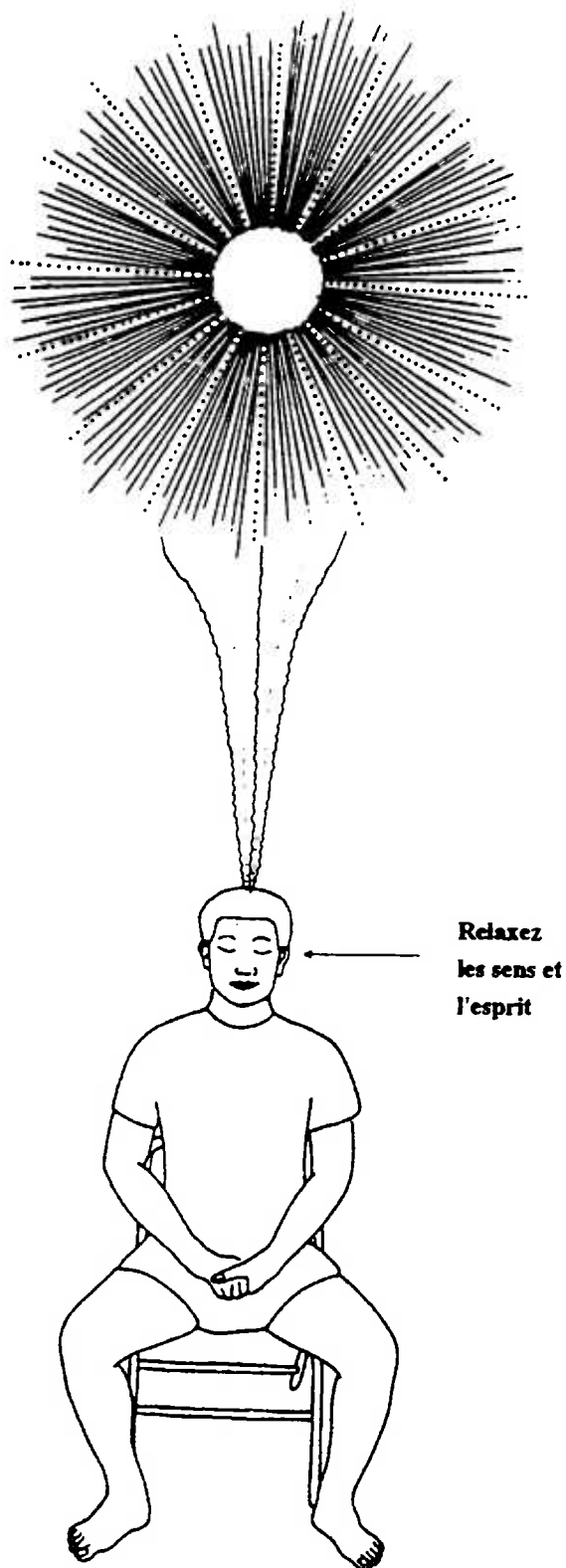


Figure 47. Relaxez-vous; laissez la Perle se prolonger

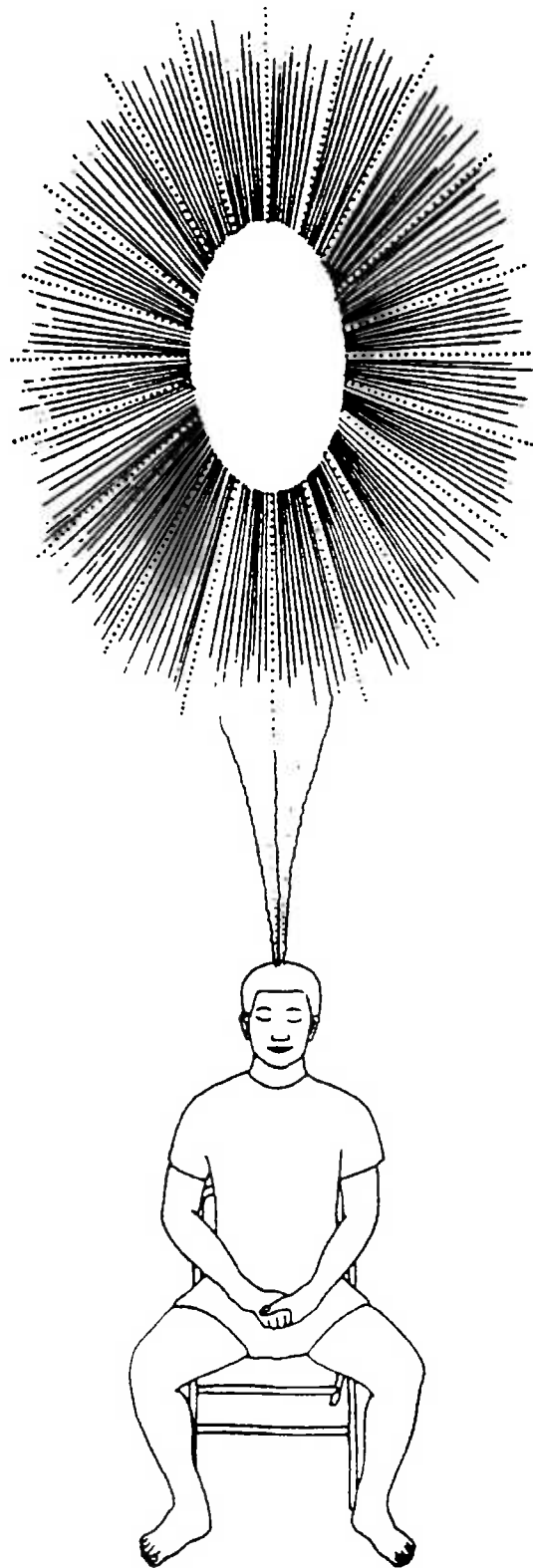


Figure 48. La Perle doit être ressentie comme une grande masse d'énergie

E. Comment développer le corps énergétique

1. Utilisez une Perle pour créer le corps énergétique

a. Le corps énergétique est créé en utilisant une Perle. Vous pouvez utiliser la Perle que vous avez déjà développée ou, si vous venez de commencer, créer une Perle en pratiquant les formules 1 à 5 à nouveau.

b. Faites circuler la Perle dans l'Orbite Microcosmique.

c. Inspirez, activez les pompes crânienne et sacrale et lancez la Perle à travers le point couronne du corps physique. Amenez la Perle à un niveau au-dessus, égal à la taille de votre corps physique.

2. Créez le corps énergétique

Relaxez les sens et l'esprit, et utilisez-les pour élargir la Perle (figure 47). Commencez à façonner la Perle dans une forme semblable à celle de votre corps, ou dans celle que vous auriez aimé avoir. Au début, vous devez ressentir cela comme une grande masse d'énergie (figure 48). Utilisez vos sens comme des outils de sculpture pour façonner la tête, le corps, les mains et les pieds (figure 49).

Si vous préférez une idée religieuse, vous pouvez former l'image d'un dieu, du fondateur de votre religion, Bouddha par exemple. Les Taoïstes pensent que tous les êtres humains sont conçus à l'image de Dieu, puisque tous les gens viennent de la force originelle.

b. Une fois que le corps énergétique est bien façonné, utilisez à nouveau vos sens pour sculpter le visage.

(1) Pour façonner les yeux, focalisez sur les yeux du corps physique. Quand vous ressentirez une forte conscience de ces yeux, condensez leur essence dans une boule. Activez le point couronne et menez-la vers l'endroit du visage du corps énergétique où les yeux doivent être positionnés. Sentez que les yeux du corps énergétique ont été formés (figure 50).

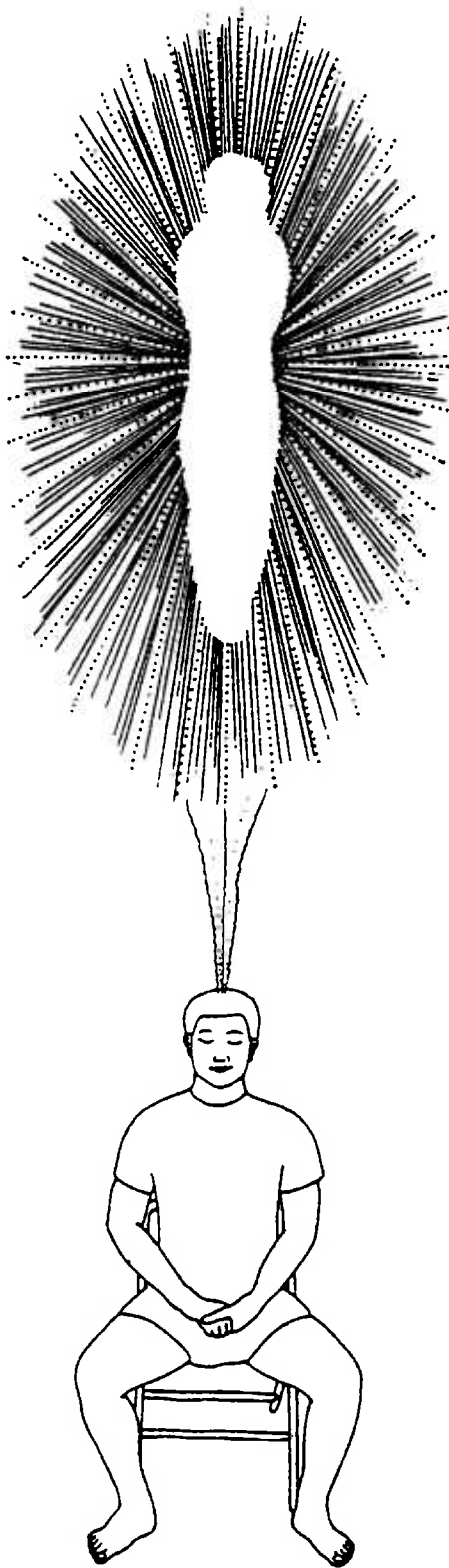


Figure 49. Continuez à prolonger la Perle dans un Corps
Énergétique

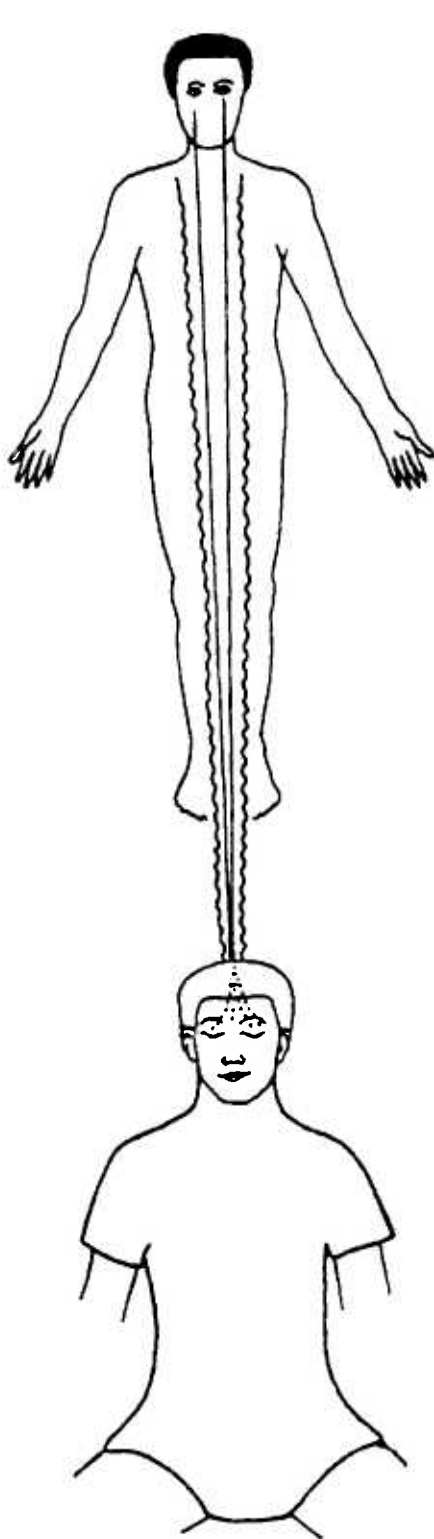


Figure 50. Former le
Corps Énergétique

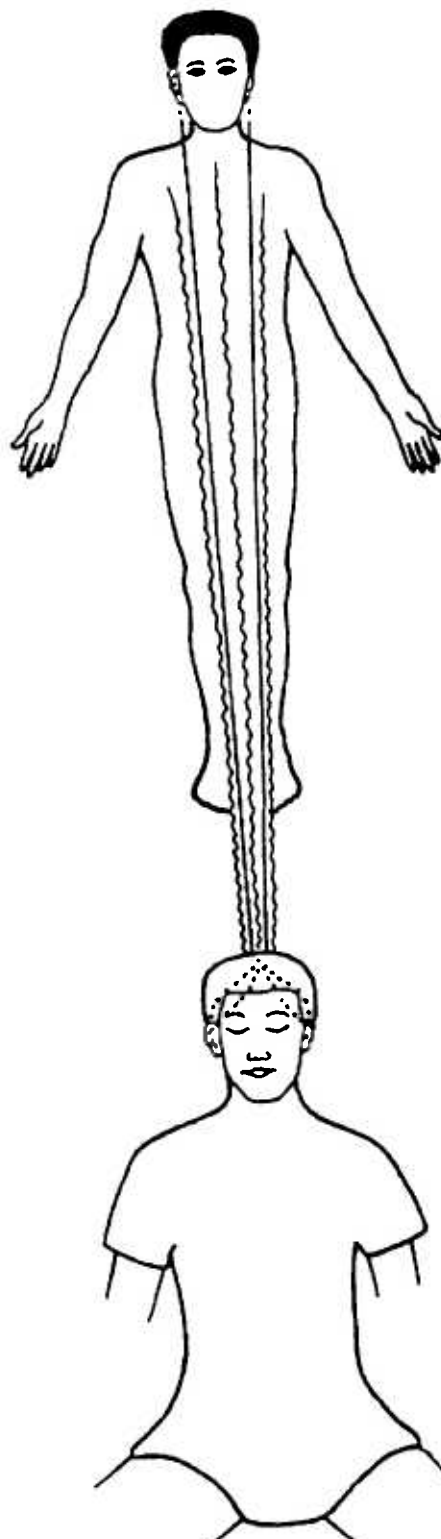


Figure 51. Former le
Corps Énergétique

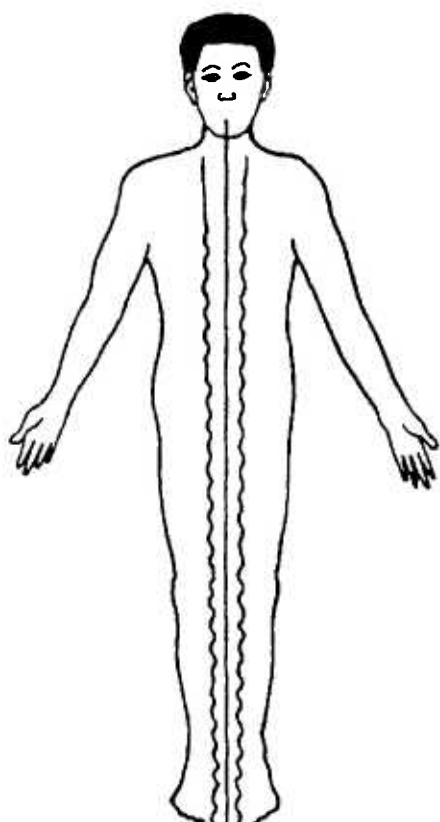


Figure 52.
Former le nez du
Corps Energétique

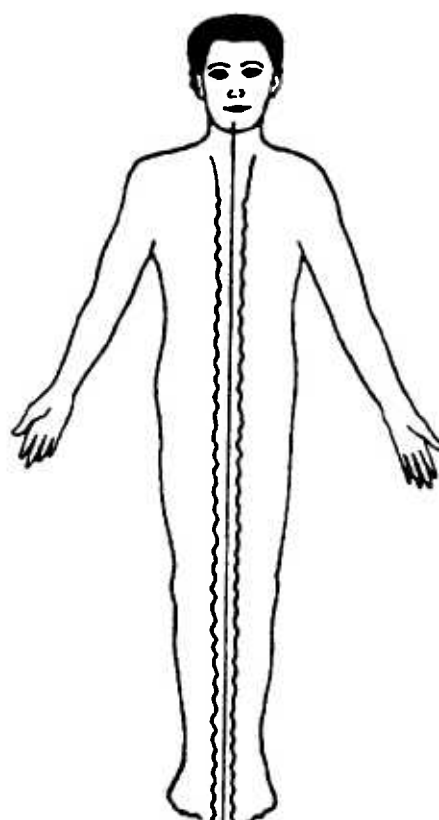


Figure 53.
Former la bouche du
Corps Energétique

(2) Soyez conscient des oreilles. Quand vous sentirez que l'essence des oreilles du corps physique est condensée dans une boule d'énergie, transférez-la vers les oreilles du corps énergétique (figure 51).

(3) Soyez conscients du nez, et de la même manière, transférez-le vers le corps énergétique (figure 52).

(4) Soyez conscient de la bouche, et de la même façon transférez-la vers le corps énergétique (figure 53).

(5) Soyez conscient de la langue, et de la même façon, transférez-la vers le corps énergétique.

c. Maintenant, vous pouvez former et disposer les sens du corps énergétique de la façon qui vous plaît. Vous pouvez rallonger ou raccourcir le nez, ou le planter plus haut ou plus bas sur le visage, agrandir ou diminuer les yeux, élargir ou diminuer la bouche, etc.

d. Adaptez le Chaudron du corps physique sur le corps énergétique en vous concentrant dessus. Quand vous aurez le sentiment que l'énergie est très condensée, lancez-la à travers le périnée vers le corps énergétique.

e. Vous pouvez construire un corps énergétique du sexe de votre choix.

f. Quand vous sentirez que le corps énergétique est complètement développé, vous pouvez lui donner un *nom intime* et lui associer ce nom à l'avenir. Ensuite, dans la pratique ultérieure, il suffira d'appeler simplement le nom de la forme énergétique et tout le processus se déroulera instantanément.

Il vaut mieux garder pour vous le nom du corps énergétique, pour être la seule personne capable de l'activer. Cela est important, puisque à des étapes plus avancées de la pratique, une personne mal intentionnée qui connaît ce nom peut l'activer et l'utiliser. Ce qui veut dire que cette personne peut voler de l'énergie au corps énergétique, ou ordonner à l'âme de faire quelque chose de mal ou de mauvais. Si cela arrivait, vous devriez changer le nom de votre corps énergétique.

g. De la même manière que vous associez le corps énergétique à un nom intime, vous pouvez l'associer également avec une voix intérieure ou des voix intérieures.

La voix (ou les voix) intérieure vous donne des conseils pour vous aider à prendre des décisions. Plus vous l'écoutez, plus elle deviendra nette.

Au four et à mesure que vous commencez à développer plus d'énergie vertueuse, la voix deviendra plus distincte. Cela vous aidera à choisir entre le bien et le mal, à choisir vos amis, etc.

3. Transférez l'Orbite Microcosmique vers le corps énergétique

Le corps énergétique est un corps Chi qui n'offre pas de résistance, ce qui rend facile l'ouverture de son Orbite Microcosmique. Créer le corps énergétique et transférer l'Orbite Microcosmique du corps physique au corps énergétique est le premier transfert de conscience que vous allez expérimenter dans votre entraînement.

Chaque jour, en travaillant cette étape de la Fusion, vous transférerez plus de conscience au corps énergétique. A cette étape, il est simplement une projection puissante de votre esprit et de votre corps physique. A des étapes plus élevées de l'entraînement, le corps énergétique est cristallisé dans un corps spirituel permanent.

a. Créez une autre Perle dans le Chaudron et faites-la circuler dans l'Orbite Microcosmique du corps physique.

b. Inspirez, activez les pompes crânienne et sacrale, activez la lumière-guide et reliez-la au périnée du corps énergétique. Lancez la Perle à travers le point couronne du corps physique et pénétrez au périnée.

c. Utilisez vos sens pour remonter la Perle vers le sacrum du corps énergétique. Arrêtez-vous un moment et sentez la Perle s'installer au sacrum. Ensuite déplacez la Perle vers la Porte de la Vie, T-11, C-7, la base du crâne, le point couronne, le troisième oeil, la langue, la gorge, le coeur, le plexus solaire, le nombril, le

centre sexuel et le périnée, complétant l'Orbite Microcosmique du corps énergétique. Un autre moyen de transférer l'Orbite Microcosmique est de le copier tout simplement à partir du corps physique (figure 54).

4. Formez un bouclier protecteur autour du corps énergétique

a. Formez une Perle dans le corps physique et faites-la circuler dans son Orbite Microcosmique, jusqu'à ce qu'elle gagne de l'élan. Une fois cet élan acquis et sur son retour au périnée du corps physique, commencez à nouveau à faire remonter la Perle à travers le corps physique, comme suit :

(1) Inspirez et activez la pompe crânienne. Contractez le périnée, l'anus et la partie arrière. Poussez la Perle vers le sacrum, la Porte de la Vie, le T-11, le C-7, la base du crâne et vers le point situé à l'arrière du point couronne, à environ 3,8 cm. Arrêtez à ce point.

(2) Ressentez la pulsation à l'arrière du point-couronne. Expirez et lancez la Perle. Utilisez-la pour former une boule pour couvrir entièrement le corps énergétique.

5. Former une grande boule pour enfermer les deux corps dans un bouclier protecteur

a. Formez une autre Perle. Faites-la circuler dans l'Orbite Microcosmique du corps physique pour gagner de l'élan. Arrêtez-la de nouveau au périnée du corps physique.

b. Comme précédemment, poussez la Perle par le Canal Gouverneur du corps physique vers le point situé à 3,8 cm derrière le point-couronne, lancez-la hors de ce point pour entourer le corps énergétique, ramenez-la jusqu'en bas pour qu'elle entoure aussi bien le corps physique. Maintenant, vous avez formé une grande boule enfermant les deux corps et le bouclier protecteur du corps énergétique (figure 55).

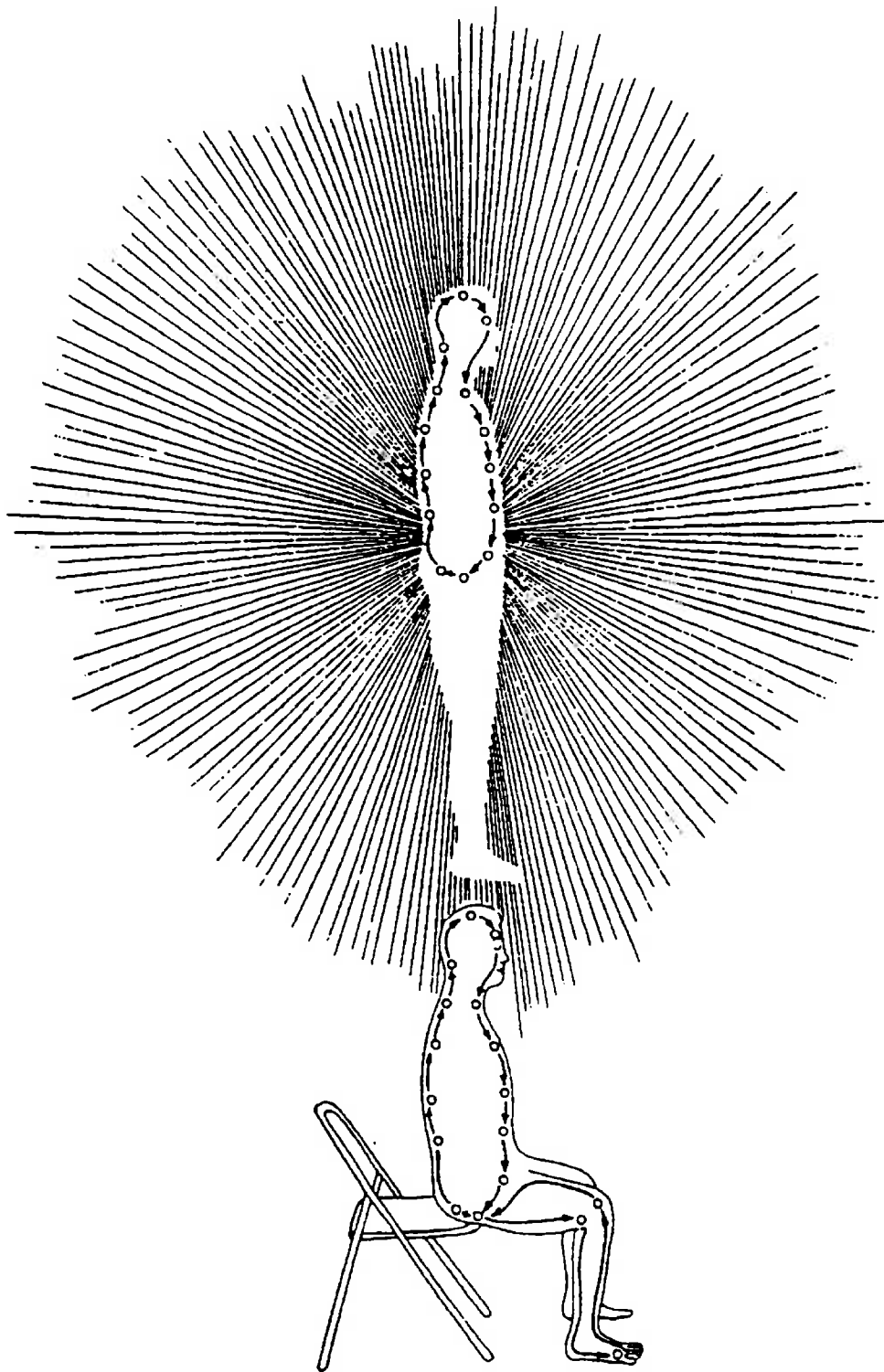


Figure 54. Lancez la perle au périnée au corps énergétique pour ouvrir son Orbite Microcosmique. Faites circuler les deux Orbites Microcosmiques

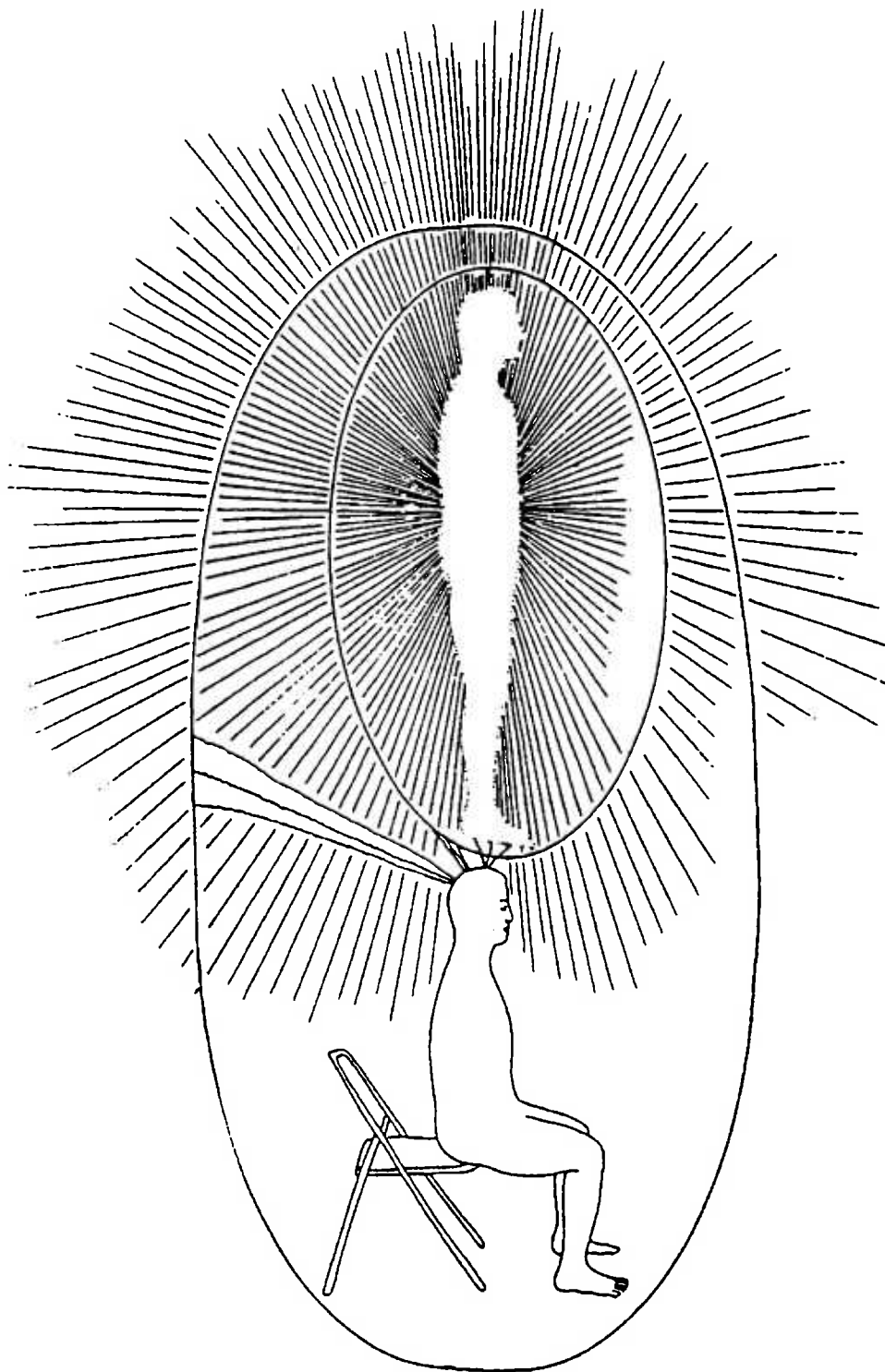


Figure 55. Former le corps énergétique, son bouclier protecteur et la grande boule qui protège l'ensemble

c. Soyez conscient du corps énergétique, du corps physique et des boules qui forment les boucliers protecteurs autour des deux corps. De même, soyez conscient de l'énergie au-dessus du corps énergétique et au-dessous du corps physique.

6. Attirez le corps énergétique et la grande boule protectrice pour terminer l'exercice

a. Quand vous êtes prêt à terminer cet exercice, absorbez d'abord autant d'énergie céleste que possible, une fois encore.

b. Condensez le corps énergétique dans une Perle encore entourée par la boule qui lui a servi de bouclier. Notez que la Perle peut être devenue maintenant plus brillante, ou plus grande.

c. Soyez conscient de la grande boule qui continue à protéger les corps énergétique et physique et de la boule du corps énergétique, en tant que grands boucliers protecteurs.

d. Inspirez et activez la pompe crânienne. Sentez la pulsation. Sentez la lumière-guide sortir du point couronne.

e. Inspirez et utilisez doucement l'esprit pour attirer la Perle. Inspirez et utilisez votre esprit pour la faire se poser à l'ouverture du point couronne, là où la lumière-guide émerge. Inspirez fortement à nouveau, pour faire descendre la Perle du point couronne à travers le canal frontal.

f. Faites circuler la Perle dans l'Orbite Microcosmique. Tandis que la Perle renforcée tourne autour de l'orbite, elle apporte son énergie élevée aux organes et aux glandes. Toutes les parties du corps qui en ont besoin vont l'absorber.

g. Soyez conscient de la boule protectrice du corps énergétique, qui reste au-dessus du corps physique, à l'intérieur de la grande boule protectrice. Soyez conscient du point couronne et du point situé à 3,8 cm derrière lui. Inspirez et tirez la boule du corps énergétique à travers le point couronne et le point situé à 3,8 cm derrière lui. Inspirez et tirez la boule du corps énergétique à travers

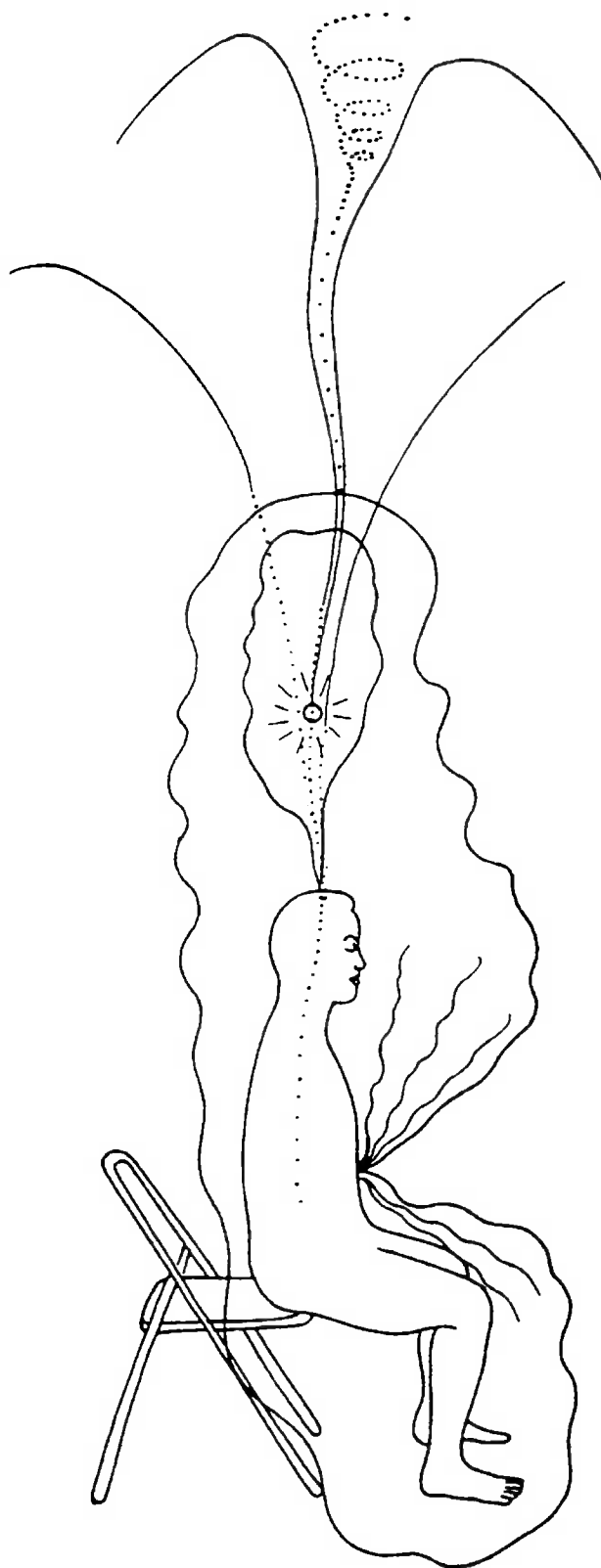


Figure 56. Resserrer et attirer à travers le point couronne vers le nombril la Grande Boule du corps énergétique

l'arrière de ce point, dans l'Orbite Microcosmique, et ajoutez cette énergie à la Perle qui y circule déjà.

L'énergie qui circule maintenant dans l'Orbite Microcosmique est l'énergie combinée du corps énergétique et de sa boule protectrice, qui a été tirée dans le corps physique. La grande boule qui entoure ensemble les corps énergétique et physique et la boule du corps énergétique subsistent et continuent à entourer et à protéger le corps physique.

h. Commencez doucement à orienter vers le bas la boule qui continue à entourer le corps physique, en la condensant ou en la contractant et en la tirant à travers le point situé à 3,8 cm derrière le point couronne. Ajoutez cette énergie à la Perle qui circule dans l'Orbite Microcosmique (figure 56).

i. Faites redescendre la Perle par le canal frontal au nombril.

j. Le bouclier protecteur restant peut être tiré plus près et plus serré du corps physique, en attirant son énergie à l'intérieur à travers le nombril. Sentez l'énergie restante comme une boule à l'extérieur du corps physique, qui tire fortement pour couvrir le corps. Vous êtes maintenant protégé de l'intérieur et de l'extérieur par ce bouclier. Pendant que votre entraînement se poursuit, vous pouvez continuer à former des nouvelles Perles et des boucliers protecteurs supplémentaires.

k. Faites revenir la Perle au Chaudron. Tournez en spirale et condensez l'énergie.

l. Pratiquez le massage Chi.

LA MEDITATION DE LA FUSION I

DEUXIEME PARTIE

PRATIQUE AVANCEE DE LA FUSION I

Formules 6 à 9

Les formules de la deuxième partie décrivent l'énergie par des images. Ces images sont utilisées pour renforcer et protéger les énergies des organes pendant que vous créez une Perle plus puissante et formez un corps énergétique plus fort.

Les Taoïstes ont émis la théorie que, comme l'eau, l'énergie n'a pas de forme. Sans lui donner une forme quelconque, il est difficile de retenir sa puissance. Tout comme l'eau prend la forme du vase qui la contient, l'énergie peut prendre la forme du récipient dans lequel elle est placée. Sans être influencées par la forme du récipient, les qualités de l'eau restent inchangées. Déjà, étant contenue dans le récipient, elle devient plus facile à utiliser. Par exemple, parce que maintenant vous pouvez transporter l'eau, vous pouvez la verser dans un endroit spécifique. En faisant cela, vous établissez une connexion entre l'eau et cet endroit. De la même façon, donner une forme à l'énergie, en lui conservant sa pureté, vous aide à établir des liaisons pour l'utiliser.

Regardez les statues des dieux et des saints. Pour aider les dévots à avoir une perception visuelle et à établir une liaison entre eux-mêmes et une force qui les surpasse, une image a été créée, qui re-

présente et donne forme à cette force. Une fois qu'une image plus compréhensible de cette force s'est formée dans l'esprit d'un individu, celui-ci peut plus facilement se relier à l'énergie positive de cette force. C'est la puissance secrète de la visualisation derrière toutes les religions du monde : cela peut être l'image de Jésus, de la Vierge et de l'enfant, du Bouddha, la géométrie sacrée de l'Islam, ou l'image des nombreux dieux ou déesses de l'Hindouisme, des Grecs, des Romains ou des anciens Egyptiens.

Formule 6

Former les garçons ou les filles vierges et leur descendance animale pour les relier aux Energies Universelle, des Particules Cosmiques et Terrestre

A. Utiliser l'image des enfants ou des animaux pour donner une forme à l'énergie pure

Il est souhaitable de les relier avec la qualité positive et utile de l'énergie. Les images établies par les premiers Taoïstes sont devenues très pratiques, en faisant cette liaison. Ainsi qu'une coupe devient un récipient pour garder l'eau, ainsi que les statues, ou les récipients faits en bois, pierre, or ou argent contiennent une certaine force ou énergie, les images taoïstes d'enfants et d'animaux contiennent, elles aussi, de l'énergie. Indifféremment de sa forme et du matériel dont il est fait, aucun réceptacle n'est meilleur que l'autre. Tous contiennent la même énergie.

Les images taoïstes de garçons et de fille vierges et innocents, utilisées en les associant à des émotions, sont des images facilement acceptables pour la plupart des gens. Ceci, probablement parce que la majorité des gens ont eu à faire avec de jeunes enfants innocents.

Les associations taoïstes avec les animaux peuvent sembler légèrement inhabituelles, puisque les individus modernes s'associent plus avec les animaux domestiques - chiens, chats, oiseaux. De plus, certains pays tendent à s'associer avec certains animaux. Vous pouvez utiliser d'autres animaux ou d'autres images, comme un rubis pour le coeur, une émeraude pour le foie, etc.

D'habitude, les gens remarquent plus les problèmes des autres que les leurs propres. Quand un enfant, une autre personne ou un animal tombent malades, ils ont besoin de soins. Quand ils ressen-

tent une dépression, peur, colère, ces sentiments sont les reflets de leur état intérieur. Vous devez en prendre en charge, jusqu'à ce qu'ils guérissent ou surmontent ces émotions négatives.

Soyez conscients des images des enfants innocents et des animaux, gardez-les de bonne humeur; ainsi vous prendrez soin de votre propre état intérieur.

B. L'exercice pour former des images d'enfants innocents et de leur descendance sous la forme d'animaux

1. L'énergie pure des reins produit l'enfant bleu et le cerf.

a. Ramenez votre attention vers les reins et leur point collecteur. Sentez s'ils sont purifiés de toute émotion négative. Cela est clairement indiqué par une couleur brillante, bleue, lumineuse, ou un fort sentiment de calme et de gentillesse. Tournez en spirale l'essence des reins vers leur point collecteur jusqu'à ce que celui-ci commence à briller, tandis que le sentiment de gentillesse s'intensifie.

b. Une fois que la couleur intense, brillante et le sentiment de gentillesse culminent, façonnez la lumière bleue dans l'image d'un enfant innocent habillé de bleu. Cette image représente la forme la plus pure de la gentillesse. Imaginez l'enfant soufflant une haleine bleue. Quand il s'est accumulé suffisamment de cette haleine bleue, regardez-la se transformer dans un beau cerf avec ses bois. Le cerf est une image plus raffinée, plus pure, de la vertu de gentillesse. Il est l'essence de la conscience des reins, et peut être transformé pour la création et l'utilisation des corps physique et spirituel.

Constituez une connexion forte avec l'enfant vierge et le cerf, et instantanément, à tout moment, vous pourriez rétablir un sentiment de calme et de gentillesse en vous-mêmes (figure 57).

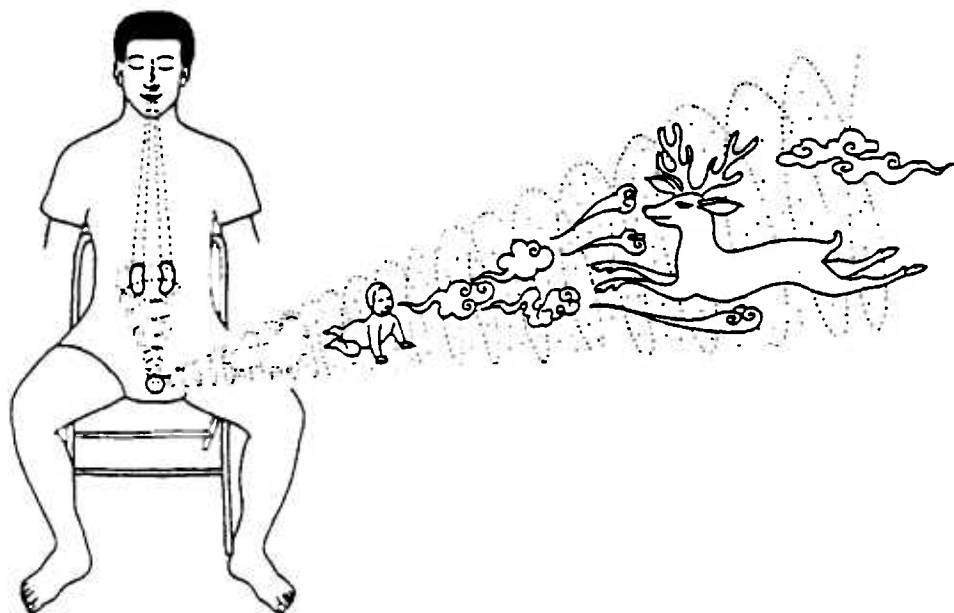


Figure 57. L'enfant vierge bleu et le cerf des reins

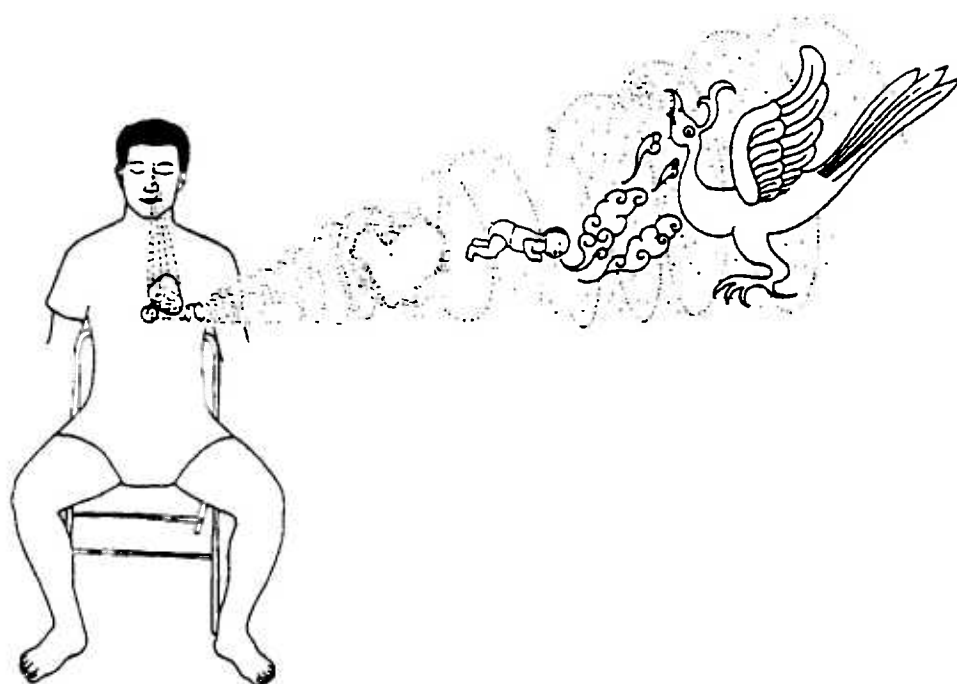


Figure 58. L'enfant vierge rouge et le faisan du coeur

2. L'essence du Coeur produit l'enfant vierge rouge et le faisan

a. Soyez conscients du coeur et de son point collecteur. Visualisez ce point luisant d'une lumière rouge, brillante, et ressentez un fort sentiment d'amour et de joie, les vertus du coeur.

b. Au moment où la couleur et le sentiment sont les plus forts, façonnez la rayonnante lumière rouge dans l'image d'un enfant vierge habillé de rouge. Regardez l'enfant souffler une haleine rouge, ou ressentez l'amour, la joie et le bonheur. Evacuez l'haleine ou le sentiment sous la forme d'un faisan rouge.

Constituez une connexion forte avec l'enfant vierge et la faisan, et instantanément, à tout moment, vous pourriez rétablir les sentiment d'amour, de joie et de bonheur en vous-même (figure 58).

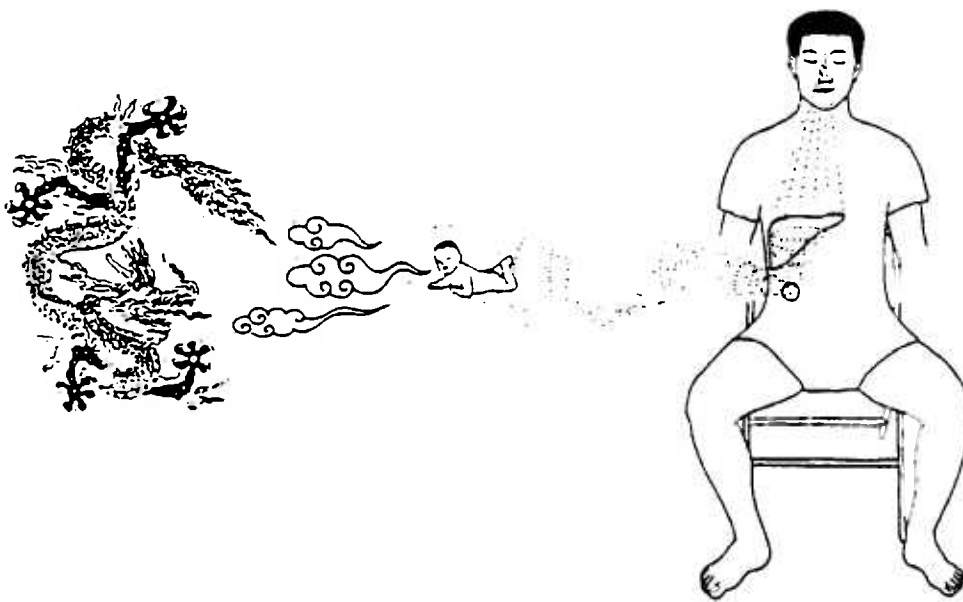


Figure 59. L'enfant vierge vert et le dragon du foie

3. L'énergie pure du foie produit l'enfant vierge vert et le dragon

a. Concentrez-vous sur le foie et son point collecteur, jusqu'à ce que vous pouvez le visualiser luisant d'une lumière verte ou ressentir un extrême sentiment de gentillesse.

b. Quand la couleur verte est la plus brillante ou le sentiment de gentillesse est à son point maximum, façonnez-les dans un enfant vierge portant du vert. Regardez-le souffler une haleine verte ou ressentez une extrême gentillesse et transformez-les en un dragon vert.

Constituez une forte connexion avec eux, et instantanément, à tout moment, vous pourriez rétablir un sentiment de gentillesse en vous-même (figure 59).

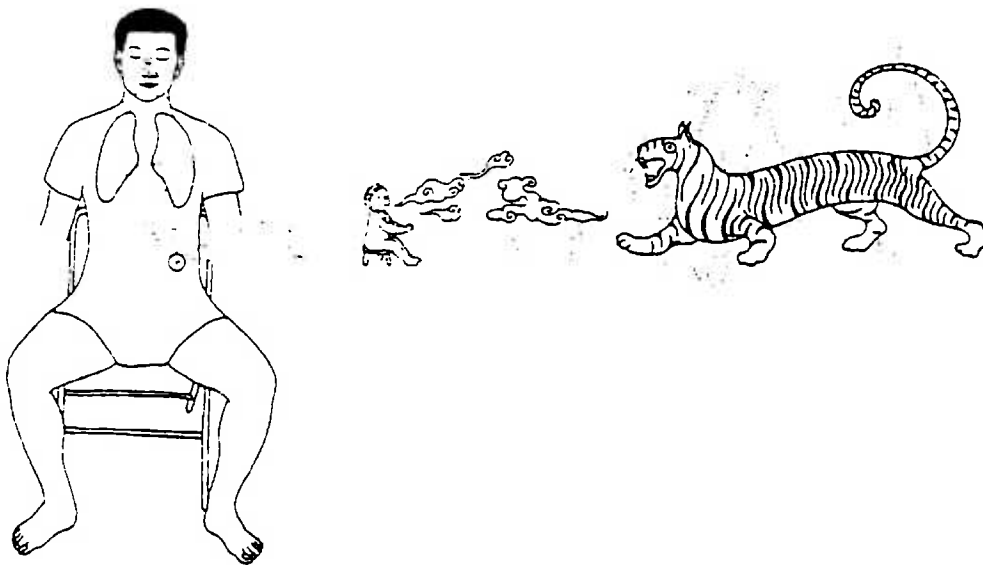


Figure 60. L'enfant vierge blanc et le tigre des poumons

4. L'essence des poumons produit l'enfant vierge blanc et le tigre

a. Concentrez-vous sur les poumons et leur point collecteur, jusqu'à ce que vous puissiez les visualiser luisant d'une lumière blanche ou métallique ou ressentir un sentiment puissant de courage.

b. Quand la couleur blanche est la plus intense ou le sentiment de courage est le plus fort, façonnez-les dans un enfant habillé de blanc. Regardez-le souffler une haleine blanche ou ressentir un sentiment de courage intense et transformez-les en un tigre blanc.

Constituez une connexion forte avec eux, et instamment, à tout moment, vous pourriez rétablir un sentiment de courage en vous-même (figure 60).

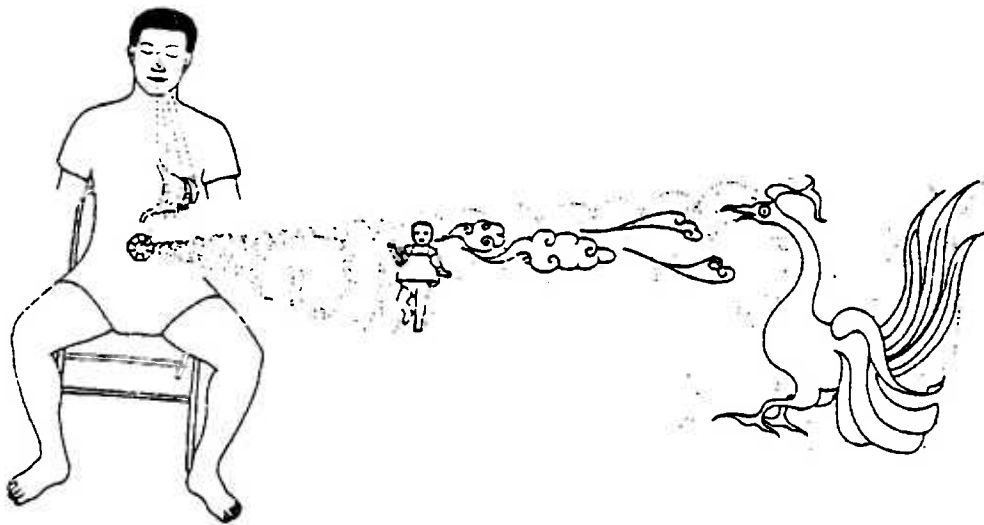


Figure 61. L'enfant vierge jaune et le phoenix de la rate

5. L'essence de la rate produit l'enfant vierge jaune et le phoenix

a. Concentrez-vous sur la rate et son point collecteur au Pa Koua frontal. Observez-les luire d'une lumière jaune ou ressentez un sentiment puissant d'ouverture et d'honnêteté.

b. Quand la couleur est très intense ou le sentiment à son apogée, transformez-les en un enfant vierge habillé de jaune. Regardez l'enfant souffler une haleine jaune ou le sentiment d'ouverture s'accroître, et leur transformation en phoenix se produit.

C. Utilisez l'enfant vierge et les animaux pour former des anneaux protecteurs dans votre corps

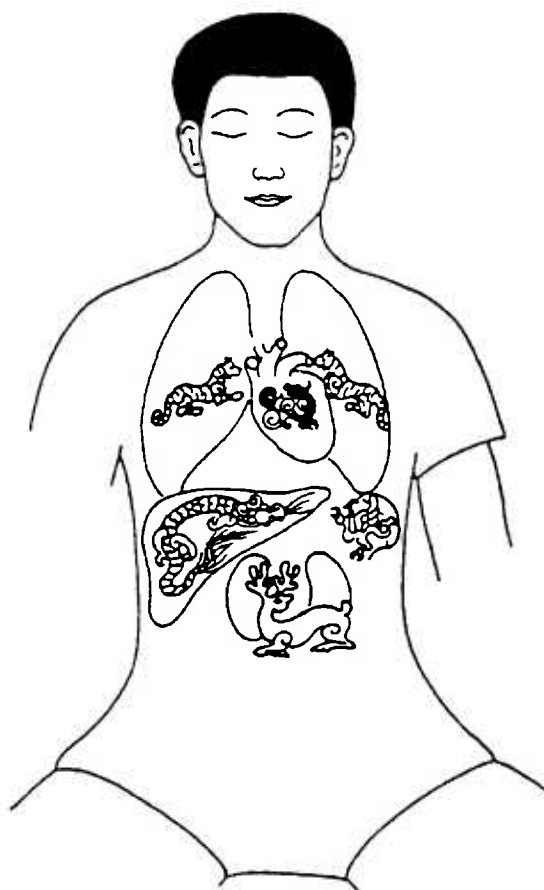


Figure 62. L'anneau protecteur des animaux terrestres des organes

En commençant au point collecteur du foie, tracez un cercle en remontant vers l'enfant vierge et le faisan rouge du point collecteur du coeur. Puis, continuer le tracé en descendant vers l'enfant vierge et le tigre blanc du point collecteur des poumons, l'enfant vierge et le cerf bleu du point collecteur des reins. L'enfant vierge et le phoenix jaune sont au Pa Koua frontal, qui se trouve au milieu des quatre points par lesquels le cercle passe.

Ces «animaux-forces» forment un anneau protecteur extérieur autour de vos organes (figure 62). L'anneau intérieur est formé par vos énergies vertueuses cristallisée sous la forme d'enfants vierges de différentes couleurs.

Vous pouvez créer des animaux différents pour vous protéger. Après avoir médité quelque temps sur chaque organe, vous vous poserez la question : *Existe-t-il un animal protecteur désireux de sauvegarder l'énergie-eau de mes reins ?* S'il n'y a pas d'animal qui apparaît, essayez un «cristal-force» ou un «guerrier puissant», pour vous aider dans votre travail spirituel.

D. La Perle est reliée aux Energies Universelle, des Particules Cosmiques et Terrestre pour fournir énergie aux enfants et aux animaux

La Perle sera le centre de rassemblement des enfants et des animaux, qui la renforceront. Si la Perle diminue ou disparaît, les enfants et les animaux seront difficiles à façonner.

a. Soyez conscients de la Perle au Chaudron. Sentez la rayonner brillamment, d'une couleur argentée ou nacrée, telle une vraie Perle.

b. Soyez conscients des quatre Pa Kouas, des points collecteurs des organes, des organes, des sens et de leurs énergies.

c. Faites redescendre la Perle au périnée et dans l'Orbite Microcosmique. Tandis que la Perle se déplace à travers l'Orbite Microcosmique, sentez les Energies Universelle, des Particules Cosmiques et Terrestre qu'elle fournit. Tandis qu'elle se déplace, les

enfants et les animaux peuvent en prendre de l'énergie, si nécessaire. Cette énergie, à son tour, aidera à fortifier les organes, physiquement et spirituellement.

d. Si vous désirez poursuivre par la formule suivante, il n'est pas nécessaire de rassembler de l'énergie dès maintenant.

E. Terminez la méditation

1. Pour terminer la méditation, rassemblez l'énergie, déplacez la Perle dans le Chaudron et tournez en spirale pour faire condenser l'énergie là-bas.

2. Soyez conscient des animaux et absorbez-les dans l'enfant correspondant à chacun : le cerf en l'enfant bleu, le faisan en l'enfant rouge, le dragon en l'enfant vert, le tigre en l'enfant blanc, le phoenix en l'enfant jaune.

3. Soyez conscient des organes et de l'enfant appartenant à chacun d'eux.

Formule 7

Appelez l'Energie Terrestre, pour maîtriser et protéger

Quand l'énergie impure (énergie émotionnelle négative) a été dégagée des organes et de leurs points collecteurs, ceux-ci vont s'éclairer d'une lumière qui sera projetée à l'extérieur et vont attirer l'Energie Terrestre. Une fois que vous percevez clairement cette énergie et que vous serez capables de visualiser très clairement les animaux taoïstes, ces images pourront vous servir de récipient pour faciliter sa capture et sa rétention. Cela est particulièrement vrai quand vous êtes expérimenté. A nouveau, vous auriez pu choisir un anneau de diverses fleurs magnifiquement colorées, ou un anneau de grands arbres pour être les gardiens de votre Energie Terrestre.

A. L'énergie pure des reins attire l'Energie Terrestre sous la forme d'une Grande Tortue bleu-noire.

1. Asseyez-vous face au Sud.
2. Soyez conscient des reins et de leur point collecteur, tandis qu'ils s'éclairent d'une lumière bleue.
3. Percevez l'enfant vierge et le cerf. Quand ce sentiment devient très fort, tournez en spirale vers le point collecteur, émettez à travers lui. Utilisez votre esprit et la force de vos sens pour projeter une intense vague de gentillesse à la partie avant, ou Sud, du corps.

Les énergies élémentales sont omniprésentes. Cela veut dire que les cinq éléments de l'énergie terrestre existent partout sur la Terre.

Par conséquent, vous pouvez projeter l'énergie à l'extérieur dans n'importe quelle direction, bien qu'au début vous allez trouver plus facile de projeter l'énergie vers la partie avant du corps. (Note : les figures 63 à 67 montrent la projection de l'énergie vers la partie avant du corps). Si vous êtes expérimenté, il vous est possible de la projeter vers une direction spécifique, qui est associée à l'énergie que vous voulez attirer. Par exemple, l'énergie de la gentillesse peut être projetée en arrière, vers le Nord. Il est important de se rappeler que, quelle que soit l'énergie que vous projetez hors du corps, l'énergie appelée sera la même, indifféremment de la direction.

En jetant une ligne amorcée pour attraper du poisson, votre prise dépend de la taille de l'appât; de même, votre succès dépendra de l'énergie que vous projeterez.

4. Plus grande est l'énergie que vous projetez, plus élevé sera la quantité d'énergie terrestre de l'eau que vous attirerez.

5. Vous pouvez sentir l'énergie. Si vous êtes plus visuel vous verrez une énergie bleu brillante. Si vous êtes plus sensible à la cénesthésie, vous ressentirez l'énergie comme gentillesse et calme.

6. La Tortue est l'énergie terrestre du Nord. Une fois que vous la ressentez très intensément, visualisez-la sous la forme d'une grande tortue (connue aussi comme *le guerrier noir*). Installez-la à l'arrière, ou Nord, de votre corps, pour être protégé (figure 63).

B. L'énergie pure du coeur attire l'énergie terrestre sous la forme d'un faisan rouge

1. Continuez à rester assis face au Sud.

2. Devenez conscient du coeur et de son point collecteur.

3. Percevez les organes s'éclairant de rouge, jusqu'à ce que l'enfant vierge et le faisan soient perçus clairement.

4. Tournez en spirale l'énergie au coeur et à son point collecteur. Projetez-la à l'extérieur par la partie avant, ou Sud, du corps, pour appeler et attirer l'énergie terrestre ardente.

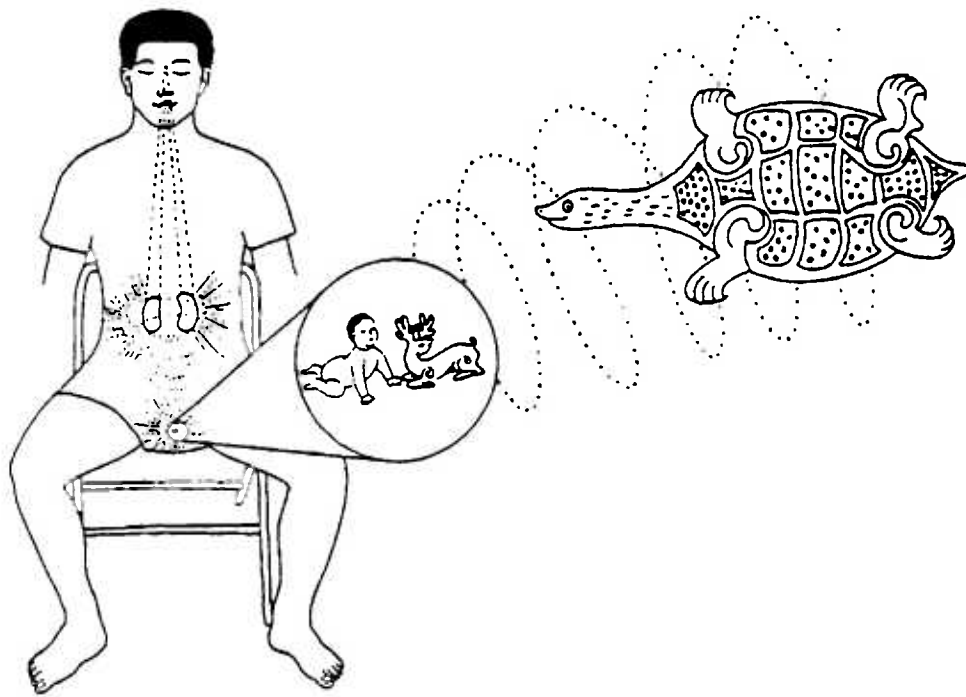


Figure 63. Les reins, projetés vers l'avant, attirent l'Energie Terrestre du Nord de la Tortue

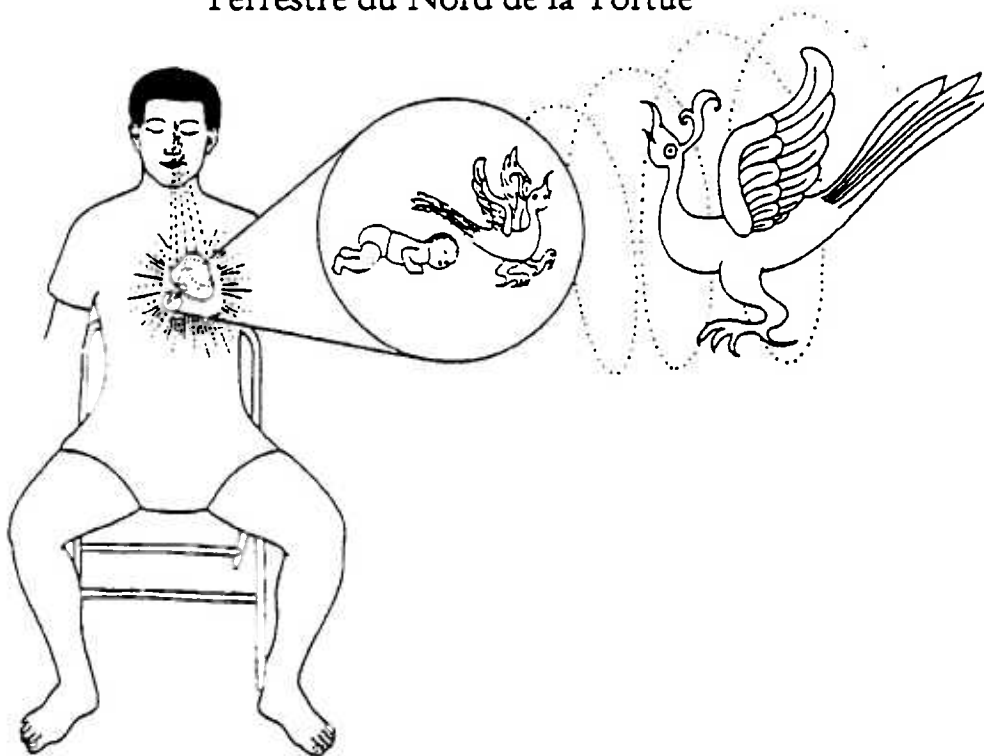


Figure 64. Le coeur, projetés vers l'avant, attire l'Energie Terrestre du Sud du faisan

5. Le faisan est l'Energie Terrestre du Sud. Quand vous sentirez la couleur rouge briller, ou quand vous ressentirez très fort l'énergie d'amour et de joie, imaginez un faisan pour capter l'énergie terrestre du feu. Placez le faisan à l'avant, ou Sud, de votre corps, pour être protégé (figure 64).

C. L'énergie pure du foie attire l'Energie Terrestre sous la forme d'un dragon vert

1. Continuez à rester assis face au Sud.
2. Percevez les organes s'éclairant d'une lumière verte, jusqu'à ce que l'enfant vierge et le dragon soient perçus clairement.
3. Tournez en spirale l'énergie au foie et à son point collecteur. Quand vous la ressentirez intensément au point collecteur, projetez-la à l'extérieur vers la partie avant du corps, pour attirer l'énergie du bois de la Terre (si vous en êtes capable, projetez l'énergie vers la partie Est (gauche) du corps).
4. Quand vous ressentirez l'énergie verte, ou les reins, très intensément, imaginez un dragon vert pour retenir l'énergie du bois de la Terre. Déplacez-le vers la partie est, ou gauche, du corps, pour être protégé (figure 65).

D. L'énergie pure des poumons attire l'énergie terrestre sous la forme d'un tigre blanc

1. Continuez à rester assis face au Sud. Devenez conscient des poumons et de leur point collecteur.
2. Percevez les organes s'éclairer d'une lumière blanche, jusqu'à ce que l'enfant vierge et le tigre soient perçus clairement.
3. Tournez en spirale l'énergie aux poumons et leur point collecteur. Quand l'énergie s'intensifie au point collecteur, projetez-la à l'extérieur vers la partie avant, ou Sud, du corps, pour attirer l'énergie métal de la terre (si vous en êtes capable, projetez l'énergie vers la partie Ouest, ou droite, du corps).

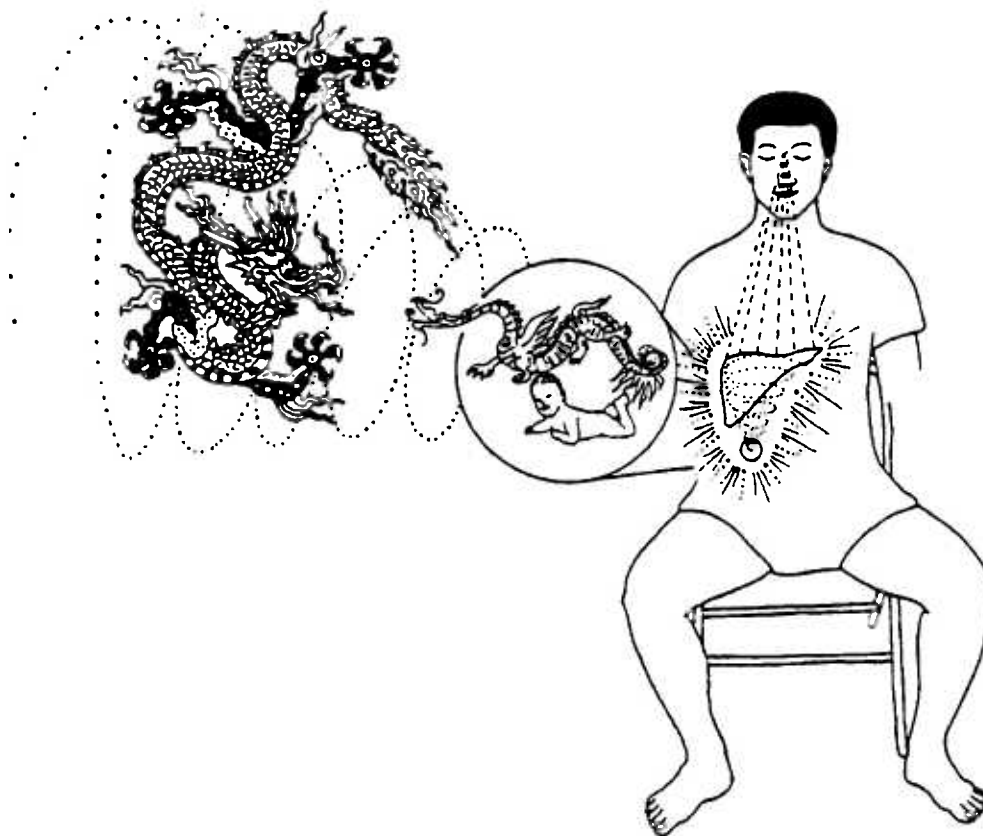


Figure 65. Le foie, projeté vers l'avant, attire l'Energie Terrestre de l'Est du Dragon

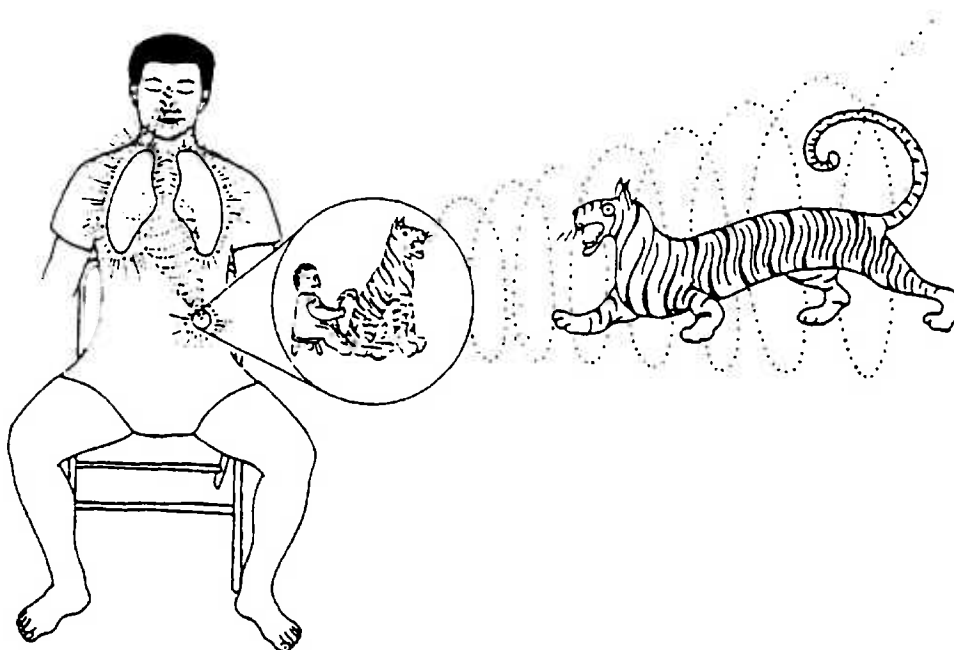


Figure 66. Les poumons, projetés vers l'avant, attirent l'Energie Terrestre du Ouest du Tigre

4. Quand vous ressentirez une forte sensation de la force blanche de l'énergie métal de la Terre, imaginez un tigre blanc. Déplacez-le vers la partie droite, ou ouest, du corps, pour être protégé (figure 66).

Note : Quand vous avez besoin d'un équilibre au foie ou aux poumons, il est possible d'appeler leurs deux animaux terrestres, correspondant aux deux animaux internes respectifs. Par exemple, le dragon vert du foie, qui se trouve dans la partie droite du corps, peut attirer l'énergie du tigre associé aux poumons. L'énergie du tigre sera alors placée dans la partie gauche du corps pour atteindre le foie. Le même processus est vrai pour le tigre blanc des poumons et l'énergie du dragon, avec le dragon placé dans la partie droite pour équilibrer les poumons. Cette méthode s'applique seulement à ces deux énergies.

E. L'énergie pure de la rate attire l'Energie Terrestre sous la forme d'un phoenix jaune

1. Continuez à rester assis face au Sud. Soyez conscient de la rate et de son point collecteur.

2. Sentez la rate s'éclairer d'une lumière jaune brillante, ou éprouvez un fort sentiment d'honnêteté et d'ouverture.

3. Tournez en spirale l'énergie vers la rate et son point collecteur. Une fois que vous la ressentez intensément au point collecteur, projetez votre énergie à l'extérieur, vers l'avant, au Sud, du corps, pour attirer l'énergie terrestre (si vous en êtes capable, projetez l'énergie vers le haut, à travers le centre du corps et le sommet de la tête).

4. Quand vous ressentirez fortement la force jaune de l'énergie terrestre, ou un sentiment de honnêteté et d'ouverture, imaginez un phoenix. Déplacez-le vers le milieu du sommet de la tête, pour être protégé (figure 67).

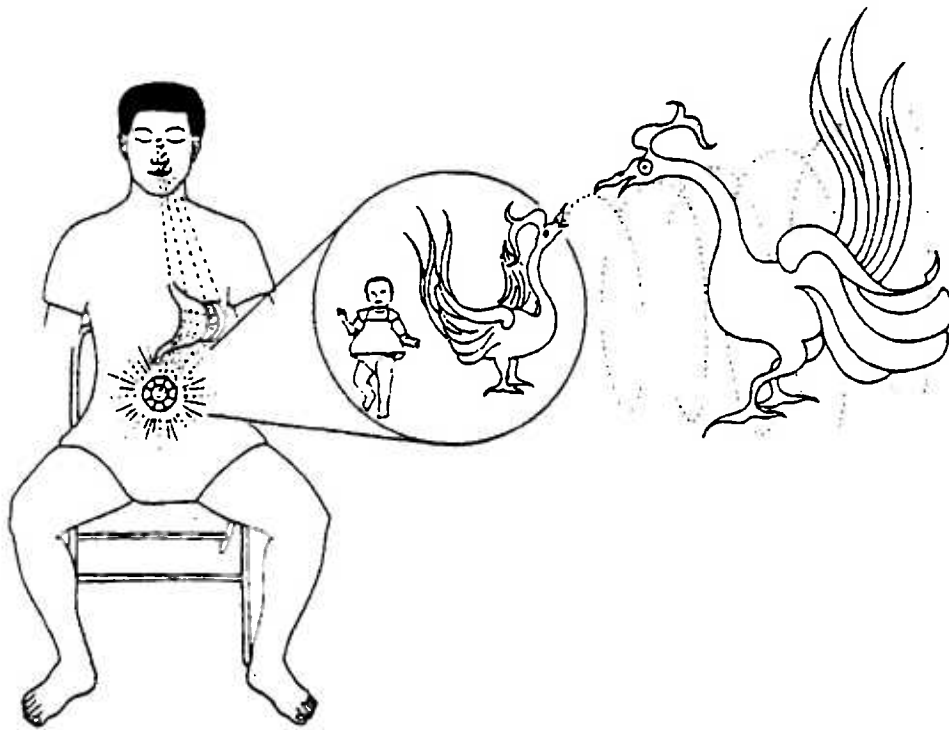


Figure 67. La rate, projetée vers l'avant, attire l'Energie Terrestre du phoenix

F. Imaginez les animaux-énergies terrestres en un anneau protecteur et un dôme de feu

1. Renforcez les animaux-énergies terrestres. Regardez-les, ressentez-les, ou, d'une façon ou d'une autre, percevez leur force et l'énergie vierge de la force-Terre.

2. Formez un anneau de feu en reliant les quatre animaux ensemble : le faisan rouge, le dragon vert, la grande tortue bleu-noire, et le tigre blanc. Le phoenix jaune au sommet de la tête forme un dôme ardent qui touche et ferme le cercle (figure 68).



Figure 68. Le cercle protecteur et le Dôme des animaux terrestres

**LES CORRESPONDANCES DES ORGANES
AVEC LES CINQ ELEMENTS**

	BOIS	FEU	TERRE	METAL	EAU
ORGANES YIN	Foie	Coeur	Rate	Poumons	Reins
ORGANES YANG	Vésicule biliaire	Intestin grêle	Estomac Pancréas	Gros Intestin	Vessie
OUVERTURES	Yeux	Langue	Bouche Lèvres	Nez	Oreilles
EMOTIONS POSITIVES	Amabilité	Amour Joie	Honnêteté Ouverture	Droiture Courage	Gentillesse
EMOTIONS NEGATIVES	Colère	Haine Impatience	Inquiétude Anxiété	Tritesse Dépression	Crainte Stress
QUALITES PSYCHO-LOGIQUES	Contrôle Capacité de décision	Chaleur Vitalité Surexcitation	Capacité de s'intégrer de se sentir concentré et équilibré	Force Solidité	Ambition Volonté
TRANSFORMER L'ENERGIE PURE DES ORGANES EN UN ENFANT VIERGE HABILLE DE :	Vert	Rouge	Jaune	Blanc	Bleu
TRANSFORMER L'ENERGIE PURE DE L'ENFANT EN UN ANIMAL	Dragon vert	Faisan rouge	Phoenix jaune	Tigre blanc	Cerf bleu
L'ENERGIE TERRESTRE PREND LA FORME DE	Dragon vert	Faisan rouge	Phoenix jaune	Tigre blanc	Tortue bleu-noire
DIRECTIONS	Est	Sud	Centre	Ouest	Nord

Tableau 3

3. Le dôme de feu peut protéger le corps physique en renforçant ses organes. Il peut protéger aussi le corps énergétique. Déplacez en spirale le dôme et les Pa Kouas de chaque côté.

4. En restant face au Sud, soyez conscients de la parenté entre les quatre Pa Kouas et les quatre animaux : le Pa Koua frontal avec le faisan rouge, le Pa Koua dorsal avec la tortue bleu-noire, le Pa Koua de gauche avec le tigre blanc, le Pa Koua de droite avec le dragon vert. Absorberez l'énergie du phoenix à travers le point couronne, vers le Chaudron. Absorberez les énergies terrestres des animaux dans les Pa Kouas et ensuite dans leurs organes correspondants. Leur énergie aidera à renforcer tous les organes et toutes les landes (voir tableau 3).

5. A ce stade, revenez à la Formule 5 et générez une Perle plus puissante. Continuez à attirer l'énergie, y compris celle des cinq animaux-Terre, dans les quatre Pa Kouas et mélangez-la. Poussez leurs énergies dans le Chaudron, pour créer une Perle rayonnante très pure, qui sera utilisée pour créer un corps énergétique, plus puissant.

6. Soyez conscients du Chaudron, pendant que la Perle est fortifiée; vous sentirez la Perle devenir plus grande et plus lourde. Faites circuler la Perle dans l'Orbite Microcosmique. Soyez conscient de l'Energie des étoiles et des planètes au-dessus de vous, de l'Energie des Particules Cosmiques devant vous et de l'Energie terrestre au-dessous de vous. L'énergie terrestre des animaux sera absorbée dans la Perle.

G. Créez le corps énergétique

Suivant la formule 5, créez le corps énergétique, utilisant cette fois la Perle grandement renforcée. Une fois que le corps est créé, si vous décidez de poursuivre, continuez vers la formule 8.

H. Terminez la méditation

1. Si vous désirez terminer la méditation, absorbez d'abord encore une fois l'énergie des étoiles, autant que possible.

2. Condensez le corps énergétique dans une Perle. Notez que sa couleur est très brillante et sa taille plus grande.

3. Inspirez et activez la pompe crânienne. Sentez la palpiter. Sentez la lumière-guide prolonger le point couronne.

4. Inspirez et utilisez doucement l'esprit et les sens pour les attirer vers la Perle. Inspirez de nouveau et utilisez votre esprit pour faire se poser la Perle à l'ouverture du point couronne, où la lumière-guide émerge. Inspirez de nouveau fortement pour faire descendre la Perle du point couronne à travers le canal frontal.

5. Faites circuler la Perle dans l'Orbite Microcosmique. Pendant que la Perle renforcée se déplace, elle renforcera à son tour les organes et les glandes. Toutes les parties du corps qui en ont besoin, absorberont cette énergie.

6. Faites descendre la Perle au nombril et ramenez-la au Chaudron. Soyez conscient des quatre Pa Kouas et du point couronne qui absorbe continuellement l'Energie Terrestre. Tournez en spirale les quatre Pa Kouas et la Perle, et absorbez l'Energie Terrestre dans la Perle. Rassemblez l'énergie au Chaudron.

7. Pratiquez le massage Chi

8. Maintenant, l'énergie terrestre des animaux peut retourner à ses origines, ou peut rester là où elle est, pour continuer à vous protéger. Cela dépend de votre capacité à pratiquer l'exercice.

Rappelez-vous que les exercices de guérison taoïstes ne sont pas seulement des exercices de visualisation. Vous devez aussi percevoir l'énergie.

Formule 8

Appelez les énergies des planètes et des étoiles pour acquérir maîtrise et protection

A. La Perle est le résultat du succès de votre entraînement

Commencez la formule 8 en pratiquant les formules 1 à 7. Avec le temps et un entraînement continu, le tout deviendra plus facile et plus rapide. Une fois que votre esprit est entraîné, vous serez capable de contrôler facilement les quatre Pa Kouas, les points collecteurs, le temps qu'il fait, les sens, les émotions. Tandis que vous tournez l'énergie en spirale, vous ressentirez que tout est équilibré et en harmonie, prêt à être transformé et condensé dans une Perle. Ce processus prendra quelques minutes.

Plus tard, quand vous serez expérimenté, tout ce que vous auriez à faire sera de vous concentrer sur le centre de contrôle (le Chaudron). Alors, vous utiliserez votre esprit pour tourner en-dehors tous les sens et condenser la Perle. Cela demandera seulement d'avoir conscience des quatre Pa Kouas et de l'ensemble des points collecteurs, des organes et des sens.

Si la Perle formée est brillante, votre essai d'équilibrer l'énergie et de transformer les émotions négatives sera réussi. Comme dans une usine automatique, vous aurez à contrôler seulement le produit fini. Si celui-ci est bon, c'est que l'usine tourne sans heurts. La Perle est le produit fini de votre exercice.

B. Créez une Perle complètement développée. Tendez-la et maintenez-la au-dessus du point couronne

Une fois que la Perle a été complètement développée et bien positionnée au Chaudron, soyez conscient des animaux-terre qui lui

fournissent de l'énergie. Faites descendre la Perle vers le périnée et faites-la se déplacer dans l'Orbite Microcosmique jusqu'à ce qu'elle gagne de l'élan. Soyez conscient de toutes les sources qui fournissent de l'énergie à la Perle. Arrêtez-la au périnée et ressentez-y la pleine charge d'énergie.

2. Activez la pompe crânienne et faites remonter la Perle vers le point couronne. Concentrez complètement votre esprit et vos sens sur le point couronne et ressentez-en la pulsation. Sentez le point couronne respirer, s'ouvrir et se refermer. Sentez la lumière-guide sortir à travers l'ouverture, comme une ficelle fine. Vérifiez que votre contrôle du temps est correct et inspirez une fois de plus. Avalez la salive et sentez la Perle remonter à travers le point couronne. Sentez le s'ouvrir.

3. Expirez fortement à travers le point couronne pour lancer la Perle à l'extérieur. Elle servira de liaison entre vous-même et le ciel. Elle vous rendra capable d'absorber l'Energie Universelle plus élevée, plus pure, en l'amenant à votre corps physique. Là, elle peut être transformée dans une énergie plus raffinée, que vous pourriez utiliser.

4. Maintenez la Perle à environ 1 à 2 cm au-dessus du point-couronne du corps énergétique. Utilisez l'esprit et les sens comme un contrôle téléguidé déterminant le mouvement de la Perle, la déplaçant vers le haut ou vers le bas, à droite ou à gauche, et en spirale.

C. Appelez l'énergie des planètes

Formez autant de Perles que nécessaire pour exécuter cet exercice.

1. Appelez l'énergie de Mercure au corps énergétique

a. Soyez conscient du corps physique, du Chaudron et des reins. Sentez la couleur bleue ou l'énergie de l'amabilité générée par les reins.

b. Formez une Perle bleue ou Perle d'amabilité et amenez-la au périnée.

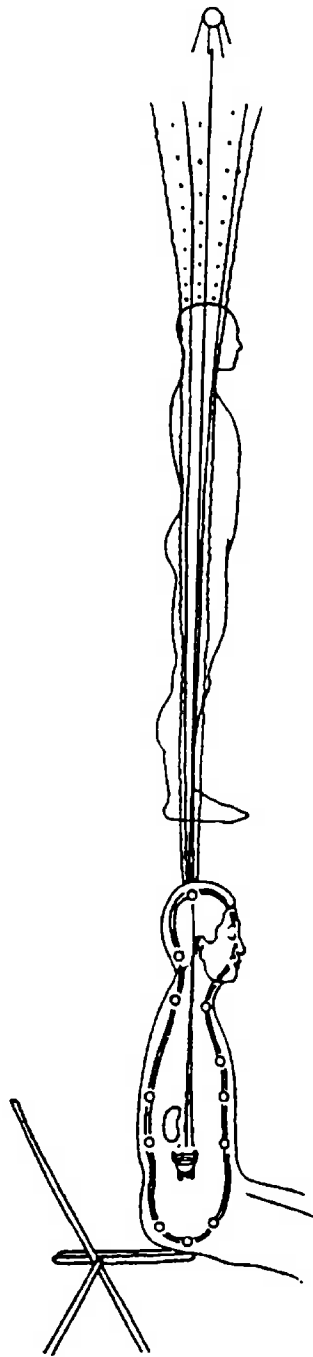


Figure 69. Lancez la perle haut dans l'espace au-dessus de vous

c. Déplacez-la dans l'Orbite Microcosmique pour gagner de l'élan et absorbez de l'énergie à toutes les sources. Arrêtez au périnée et activez les pompes crânienne et sacrale.

d. Tirez la Perle vers le point couronne et la lumière-guide. Regardez vers le haut avec le Regard Intérieur et aigüisez votre conscience de l'espace au-dessus de vous et de votre corps énergétique dans lequel vous allez lancer la Perle.

e. Inspirez, avalez la salive et expirez fortement à travers le point couronne. Lancez la Perle aussi haut que vous le pouvez, au-dessus de vous (figure 69).

f. Expirez. Relaxez-vous complètement et émettez le son du coeur (HAWWWWWWWWW) pour attirer l'Energie Universelle et rassembler l'énergie qui tombe. Ressentez cette énergie tombante comme une neige bleue (figure 70).

g. Concentrez votre esprit et vos sens pour condenser la neige bleue qui tombe, sous la forme d'une planète bleue représentant l'énergie de l'eau, Mercure. Cette énergie fortifiera l'âme et l'esprit des reins.

h. Placez cette énergie à l'arrière du corps énergétique (figure 71).

2. Appelez l'énergie de Mars au corps énergétique

a. Soyez conscient du corps physique, du Chaudron et du coeur. Sentez la couleur rouge ou l'énergie de l'amour, de la joie et du bonheur générée par le coeur.

b. Formez une Perle rouge ou une Perle de joie et amenez-la au périnée.

c. Déplacez-la dans l'Orbite Microcosmique pour gagner de l'élan et absorbez de l'énergie à toutes les sources. Arrêtez au périnée et activez les pompes crânienne et sacrale.

d. Tirez la Perle vers le point couronne et activez la lumière-guide. Regardez vers le haut avec le Regard Intérieur et aigüisez

votre conscience de l'espace au-dessus de vous dans lequel vous allez lancer la Perle.

e. Inspirez, avalez la salive et expirez fortement à travers le point couronne. Lancez la Perle aussi haut que vous le pouvez, au-dessus de vous.

f. Expirez. relaxez-vous complètement et émettez le son du coeur (HAWWWWWWWWW) pour attirer l'énergie universelle et rassembler l'énergie qui tombe. Ressentez cette énergie tombante comme une neige rouge.

g. Concentrez votre esprit et vos sens pour condenser la neige rouge qui tombe, sous la forme d'une planète rouge représentant l'énergie du feu, Mars. Cette énergie fortifiera l'âme et l'esprit du coeur.

h. Placez cette énergie à l'avant du corps énergétique (figure 72).

3. Appelez l'énergie de Jupiter au corps énergétique

a. Soyez conscient du corps physique, du Chaudron et du foie. Sentez la couleur verte ou l'énergie de l'amabilité générée par le coeur .

b. Formez une Perle verte ou une Perle d'amabilité et amenez-la au périnée.

c. Déplacez-la dans l'Orbite Microcosmique pour gagner de l'élan et absorbez de l'énergie à toutes les sources. Arrêtez au périnée et activez les pompes crânienne et sacrale.

d. Tirez la Perle vers le point couronne et activez la lumière-guide. Regardez vers le haut avec le Regard Intérieur et aiguisiez votre conscience de l'espace au-dessus de vous dans lequel vous allez lancer la Perle.

e. Inspirez, avalez la salive et expirez fortement à travers le point couronne. Lancez la Perle aussi haut que vous le pouvez, au-dessus de vous.

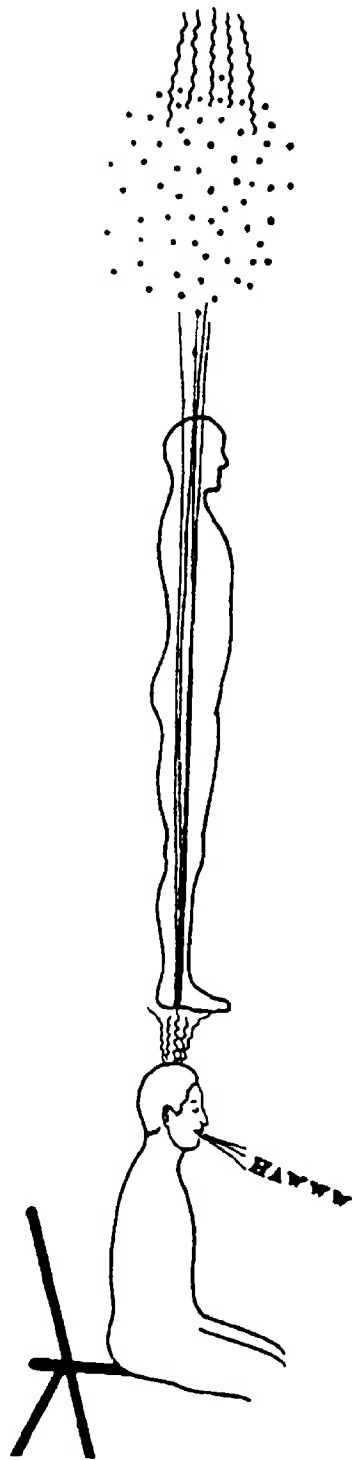


Figure 70. Emettez le son du coeur : Hawwwwwwwwwww pour attirer l'Energie Universelle. Sentez l'énergie tomber comme une neige bleue

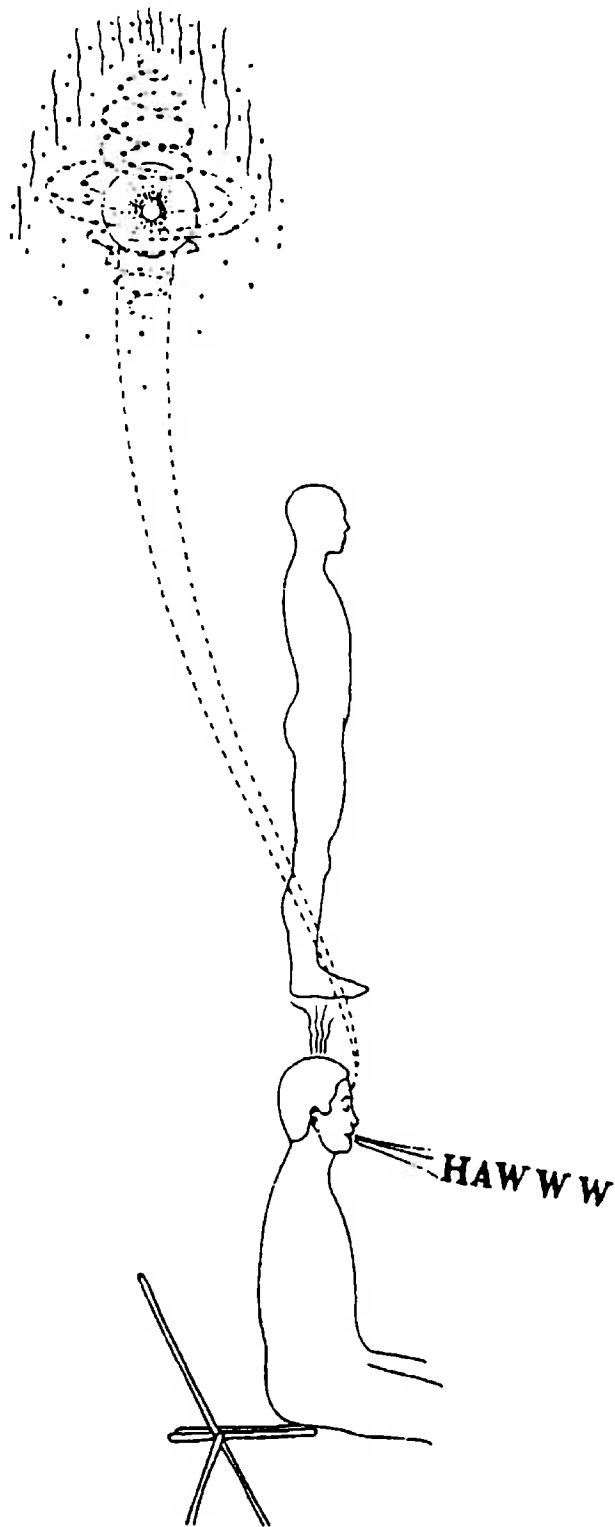


Figure 71. Condensez la neige bleue qui est tombée dans la planète Mercure et placez-la derrière le corps énergétique

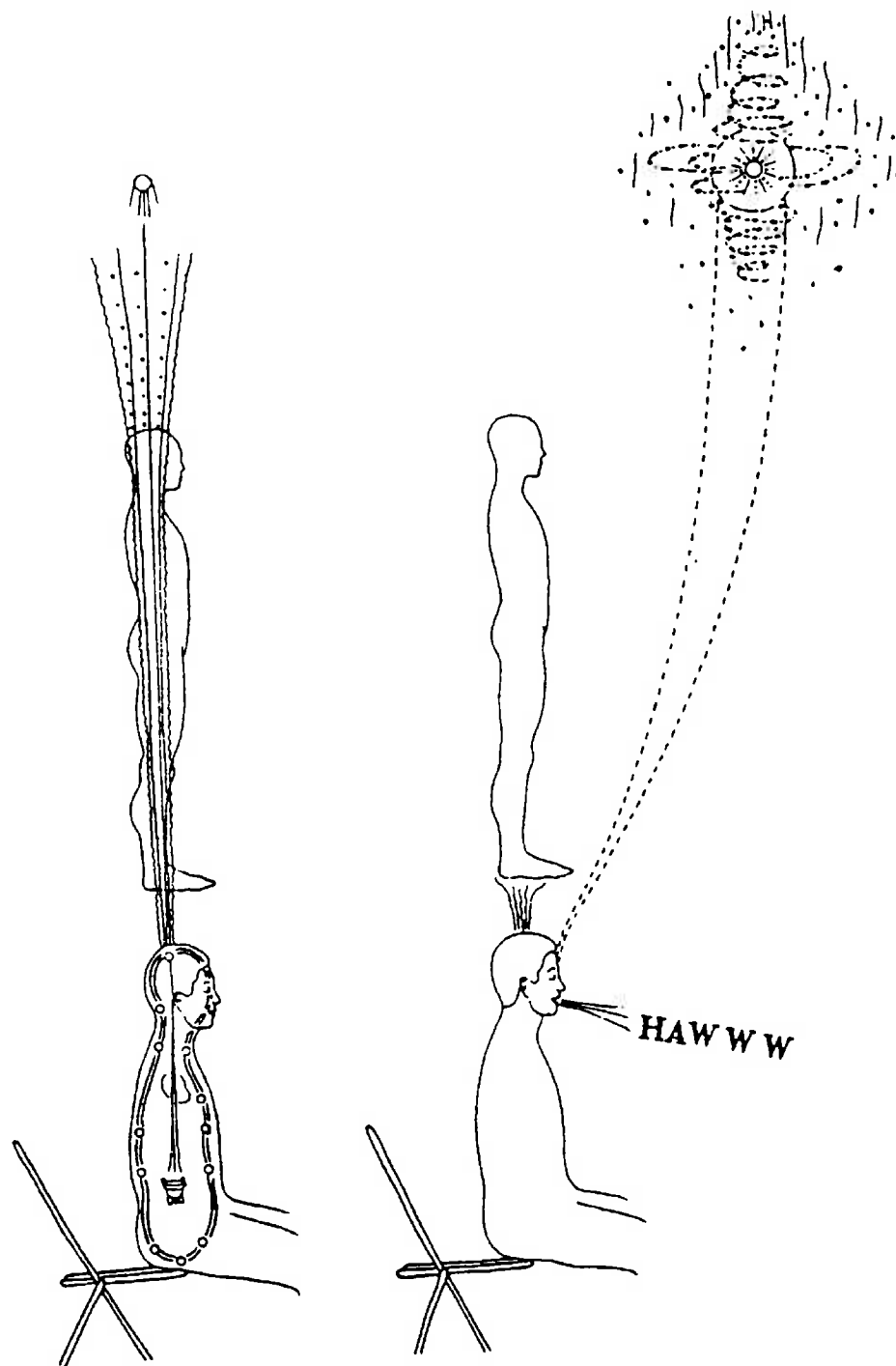


Figure 72. Lancez la Perle aussi haut que vous le pouvez pour vous relier à l'énergie de Mars. Placez l'énergie de Mars à l'avant du corps énergétique

f. Expirez. RelaxeZ-vous complètement et émettez le son du coeur (HAWWWWWWWWW) pour attirer l'énergie universelle et rassembler l'énergie qui tombe. Ressentez cette énergie tombante comme une neige verte.

g. Concentrez votre esprit et vos sens pour condenser la neige rouge qui tombe, sous la forme d'une planète verte représentant l'énergie du bois, Jupiter. Cette énergie fortifiera l'âme et l'esprit du foie.

h. Installez cette énergie à gauche du corps énergétique.

4. Appelez l'énergie de Vénus au corps énergétique

a. Soyez conscient du corps physique, du Chaudron et des poumons. Sentez la couleur blanche ou l'énergie du courage générée par les poumons.

b. Formez une Perle blanche ou une Perle de courage et amenez-la au périnée.

c. Déplacez-la dans l'Orbite Microcosmique pour gagner de l'élan et absorbez de l'énergie à toutes les sources. Arrêtez au périnée et activez les pompes crânienne et sacrale.

d. Tirez la Perle vers le point couronne et activez la lumière-guide. Regardez vers le haut avec le Regard Intérieur et aigüisez votre conscience de l'espace au-dessus de vous dans lequel vous allez lancer la Perle.

e. Inspirez, avalez la salive et expirez fortement à travers le point couronne. Lancez la Perle aussi haut que vous le pouvez, au-dessus de vous.

f. Expirez. RelaxeZ-vous complètement et émettez le son du coeur (HAWWWWWWWWW) pour attirer l'énergie universelle et rassembler l'énergie qui tombe. Ressentez cette énergie tombante comme une neige blanche.

g. Concentrez votre esprit et vos sens pour condenser la neige blanche qui tombe, sous la forme d'une planète blanche représen-

tant l'énergie du métal, Vénus. Cette énergie fortifiera l'âme et l'esprit des poumons.

h. Placez cette énergie à droite du corps énergétique.

5. Appelez l'énergie de Saturne au corps énergétique

a. Soyez conscient du corps physique, du Chaudron et de la rate. Sentez la couleur jaune ou l'énergie d'honnêteté et ouverture générée par la rate.

b. Formez une Perle jaune ou une Perle d'honnêteté et d'ouverture et amenez-la au périnée.

c. Déplacez-la dans l'Orbite Microcosmique pour gagner de l'élan et absorbez de l'énergie à toutes les sources. Arrêtez au périnée et activez les pompes crânienne et sacrale.

d. Tirez la Perle vers le point couronne et activez la lumière-guide. Regardez vers le haut avec le Regard Intérieur et aigüisez votre conscience de l'espace au-dessus de vous dans lequel vous allez lancer la Perle.

e. Inspirez, avalez la salive et expirez fortement à travers le point couronne. Lancez la Perle aussi haut que vous le pouvez, au-dessus de vous.

f. Expirez. RelaxeZ-vous complètement et émettez le son du coeur (HAWWWWWWWWW) pour attirer l'énergie universelle et rassembler l'énergie qui tombe. Ressentez cette énergie tombante comme une neige jaune.

g. Concentrez votre esprit et vos sens pour condenser la neige rouge qui tombe, sous la forme d'une planète jaune représentant l'énergie de la terre, Saturne. Cette énergie fortifiera l'âme et l'esprit de la rate.

h. Placez cette énergie au sommet du corps énergétique.

6. Soyez conscient des 5 planètes entourant le corps énergétique

Soyez conscient des cinq planètes que vous avez placées autour du corps énergétique pour le renforcer et le protéger. Sentez la lumière rayonnant des planètes.

D. Placez les planètes sur une orbite, et absorbez leurs énergies dans le corps énergétique

1. Démarrez l'orbite de Mars autour du corps énergétique.

Soyez conscient de la planète Mars se déplaçant sur son orbite autour du Soleil. De la même façon, commencez à déplacer Mars sur une orbite autour du corps énergétique.

2. Le mouvement de Mars active l'orbite des autres planètes autour du corps énergétique.

Pendant que Mars se déplace sur l'orbite, il activera le déplacement de Vénus, de Mercure et de Jupiter. Leurs orbites forment des anneaux de lumière entourant et protégeant la Perle. Ces anneaux de lumière sont aussi utilisés dans un exercice suivant pour développer la Perle en un corps énergétique.

3. Saturne forme le dôme protecteur au-dessus du point couronne

Déplacez Saturne sur une orbite autour du sommet du point couronne pour former un dôme de lumière protecteur au-dessus du point couronne.

4. Absorberez l'énergie des planètes dans le corps énergétique.

Soyez conscients du corps énergétique et utilisez votre esprit et vos sens pour l'aider à absorber les énergies des planètes. Remarquez que la Perle change de couleur, s'agrandit ou s'alourdit.

E. Le corps énergétique irradie les énergies des planètes dans le point couronne

1. La chambre de cristal au-dessous du point couronne est utilisée comme une prisme par les énergies des planètes

Quand le point couronne du corps énergétique reçoit les énergies des planètes, les fait rayonner à travers le point couronne du corps physique vers la *chambre de cristal* en-dessous. La chambre de cristal, connue aussi comme la *troisième chambre verticale*, est située au milieu du cerveau. Elle est considérée comme étant le centre de contrôle pour les processus de connaissance des glandes pinéale, pituitaire et de toutes les autres glandes du corps. Pendant l'exercice de la méditation de la Fusion, la chambre de cristal fonctionne comme une prisme pour refléter les couleurs de l'arc-en-ciel vers les organes. Vous pouvez sentir les organes briller (figure 73).

2. Les énergies de l'Etoile Polaire et de la Grande Ourse brillent dans le point couronne

Soyez conscients de la lumière pourpre de l'Etoile Polaire et de celle rouge de la Grande Ourse, brillant au point couronne du corps énergétique et ensuite au point couronne du corps physique. Sentez la lumière entrer dans la chambre de cristal.

3. Les Energies Essentielles condensées reviennent vers les Energies Originelles

Les énergies des cinq planètes, de l'Etoile Polaire et de la Grande Ourse vous aideront à purifier et renforcer davantage les organes. L'essence pure des organes, qui existe maintenant, peut être condensée facilement au point couronne. Les Taoïstes disent que, quand les cinq énergies essentielles sont condensées au point couronne, elles retournent aux énergies originelles.

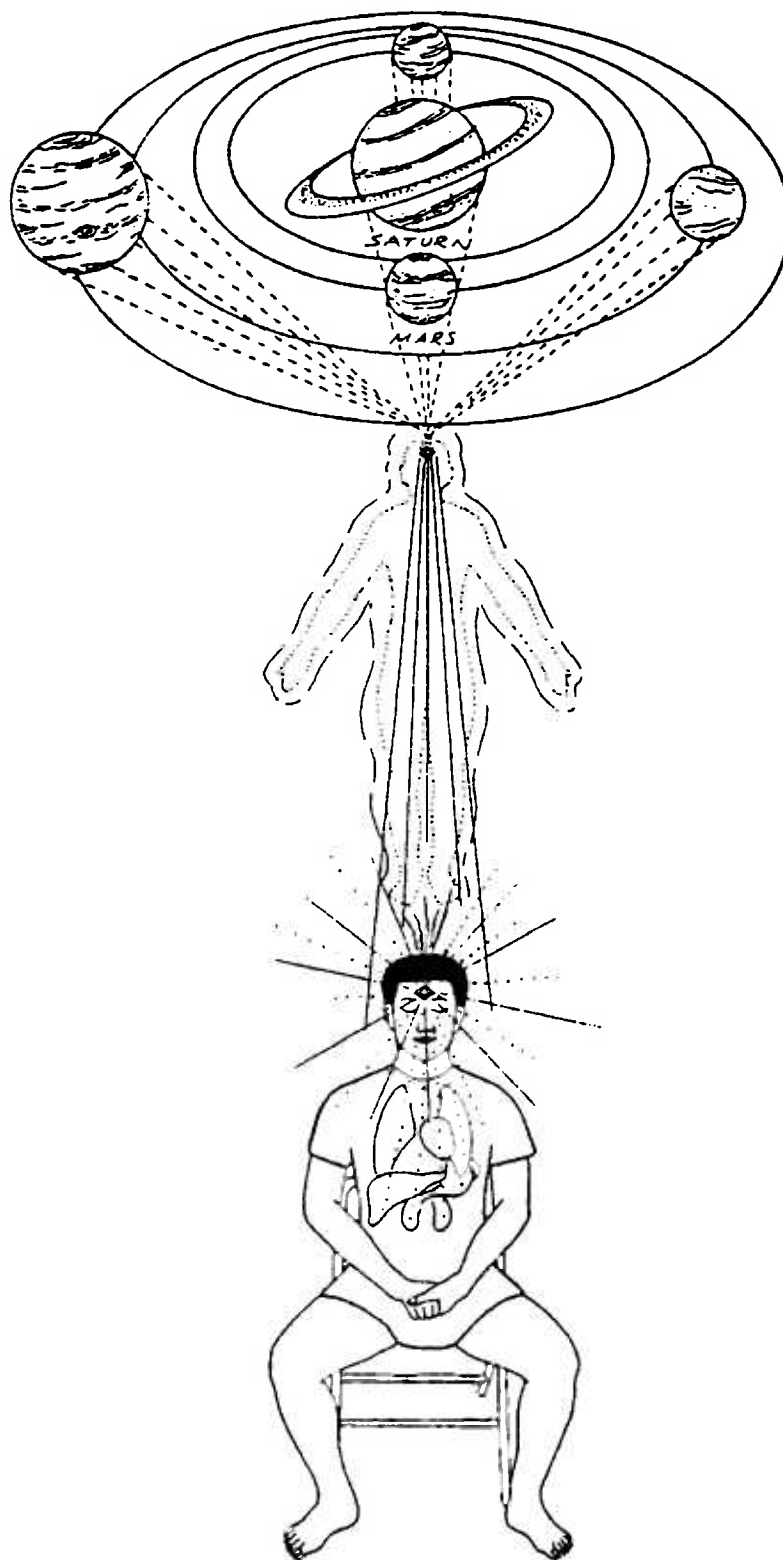


Figure 73. Les énergies des planètes rayonnent vers la Chambre de Cristal

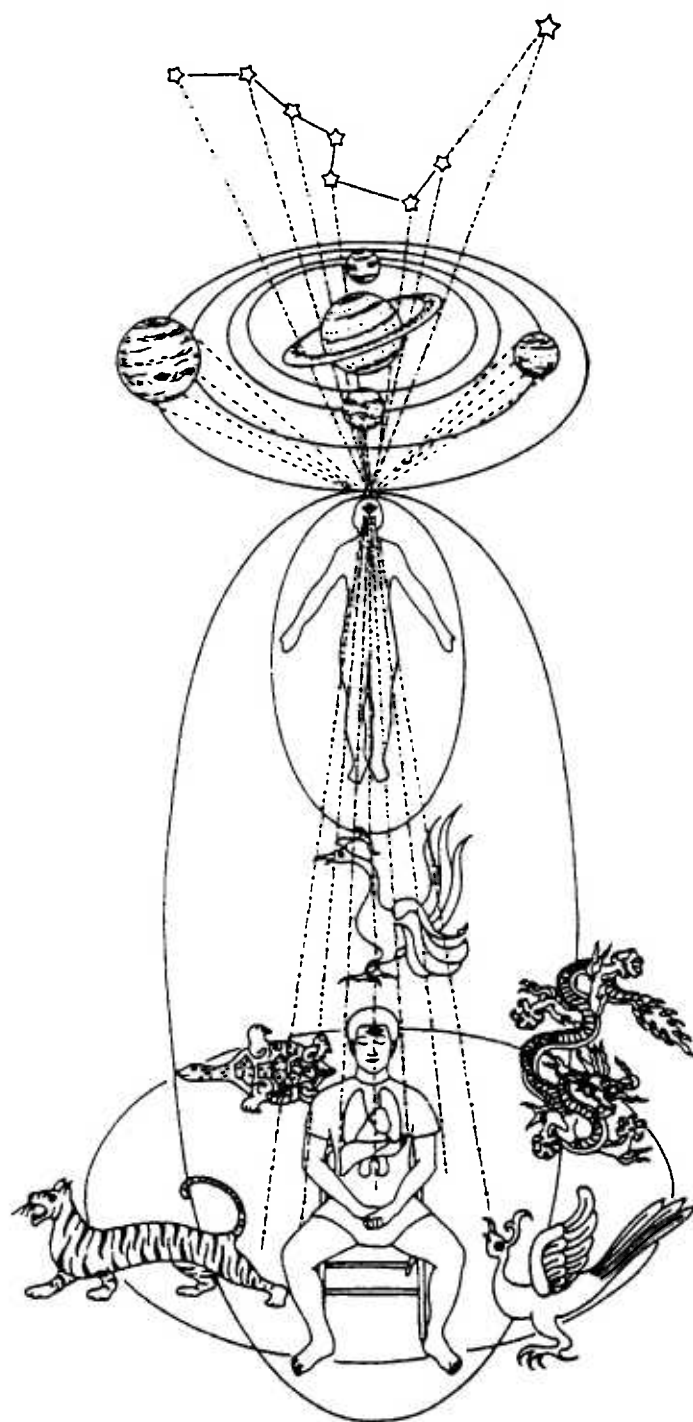


Figure 74. L'interconnexion de toutes les énergies

LES CORRESPONDANCES DES ORGANES AVEC LES CINQ ELEMENTS					
	BOIS	FEU	TERRE	METAL	EAU
ORGANES YIN	Foie	Coeur	Rate	Poumons	Reins
ORGANES YANG	Vésicule biliaire	Intestin grêle	Estomac Pancréas	Gros Intestin	Vessie
OUVERTURES	Yeux	Langue	Bouche Lèvres	Nez	Oreilles
EMOTIONS POSITIVES	Amabilité	Amour Joie	Honnêteté Ouverture	Droiture Courage	Gentillesse
EMOTIONS NEGATIVES	Colère	Haine Impatience	Inquiétude Anxiété	Tritesse Dépression	Crainte Stress
QUALITES PSYCHO-LOGIQUES	Contrôle Capacité de décision	Chaleur Vitalité Surexcitation	Capacité de s'intégrer de se sentir concentré et équilibré	Force Solidité	Ambition Volonté
TRANSFORMER L'ENERGIE PURE DES ORGANES EN UN ENFANT VIERGE HABILLE DE :	Vert	Rouge	Jaune	Blanc	Bleu
TRANSFORMER L'ENERGIE PURE DE L'ENFANT EN UN ANIMAL	Dragon vert	Faisan rouge	Phoenix jaune	Tigre blanc	Cerf bleu
L'ENERGIE TERRESTRE PREND LA FORME DE	Dragon vert	Faisan rouge	Phoenix jaune	Tigre blanc	Tortue bleu-noire
DIRECTIONS	Est	Sud	Centre	Ouest	Nord
PLANETES	Jupiter	Mars	Saturne	Vénus	Mercure
ENERGIE UNIVERSELLE	Génératrice	Prospère	Stabilisatrice	Contractante	Rassemblante

Tableau 4

F. L'Energie Terrestre, sous la forme des enfants vierges et de animaux, s'interconnecte avec les énergies des planètes et de étoiles

1. Soyez conscient de l'enfant vierge, des animaux internes des planètes et des étoiles.

Soyez conscient de l'enfant vierge, des animaux internes, de l'Energie Terrestre, sous la forme d'animaux-Terre externes, et de l'énergie des planètes et étoiles. Vous allez trouver une interconnexion, chaque énergie étant en relation avec une autre, et la renforçant (figure 74).

a. Les reins, l'enfant bleu et le cerf bleu de l'énergie de gentillesse sont en relation avec l'Energie Terrestre de la tortue bleue, la direction Nord et l'énergie bleue de la planète Mercure.

b. Le coeur, l'enfant rouge et la faisane rouge de l'amour et du bonheur sont en relation avec l'Energie Terrestre du faisan rouge, la direction Sud et l'énergie rouge de la planète Mars.

c. Le foie, l'enfant vert et le dragon vert de l'amabilité sont en relation avec l'Energie Terrestre du dragon vert, la direction Est et l'énergie verte de la planète Jupiter.

d. Les poumons, l'enfant blanc et le tigre blanc du courage sont en relation avec l'Energie Terrestre du tigre blanc, la direction Ouest et l'énergie blanche de la planète Vénus.

e. La rate, l'enfant jaune et le phoenix jaune de l'honnêteté et de l'ouverture sont en relation avec l'Energie Terrestre du phoenix jaune, la direction du centre et l'énergie jaune de la planète Saturne.

Le Tableau 4 présente les correspondances de ces énergies.

f. Exercez-vous à absorber l'énergie dans une Perle et dans les organes et glandes du corps.

g. Si vous le désirez, continuez pour la formule suivante.

G. Terminez l'exercice

Si vous désirez terminer l'exercice, absorbez les énergies des planètes et étoiles, une fois de plus, dans le corps énergétique.

1. Condensez l'énergie dans une Perle

Quand vous désirez terminer l'exercice, activez les pompes crânienne et sacrale pour rouvrir le point couronne. Sentez-le s'ouvrir et faites atterrir la Perle à l'ouverture.

2. Tirez la Perle à l'intérieur et faites-la se déplacer dans l'Orbite Microcosmique

Inspirez, tirez la Perle dans le point couronne et laissez-la commencer à circuler dans l'Orbite Microcosmique.

3. Absorbez les énergies des planètes, étoiles et de la Terre

Absorbez les énergies terrestres dans les quatre Pa Kouas et le point couronne. Toute l'énergie rémanente des planètes, étoiles et terrestre, retournera à son origine.

4. Rassemblez l'énergie

Rassemblez l'énergie dans le Chaudron

5. Pratiquez le massage Chi

Terminez l'exercice avec le Massage Chi.

Formule 9

Le transfert de conscience vers le corps énergétique pendant cette vie mène à l'immortalité.

Le corps énergétique est un corps Chi qui n'offre pas de résistance; il devient très facile d'ouvrir l'Orbite Microcosmique. Créer le corps énergétique et y transférer l'Orbite Microcosmique du corps physique représente le transfert de conscience expérimenté d'abord dans la Formule 5 de votre entraînement de base, puis à nouveau dans la Formule 9 de votre entraînement avancé.

Chaque jour, en travaillant cette étape de la Fusion, vous allez transformer plus de conscience au corps énergétique. A ce niveau, le corps énergétique est simplement une projection puissante de votre esprit et de votre corps physique. A des niveaux plus élevés de l'entraînement, ce corps énergétique est cristallisé dans un corps énergétique permanent.

A. Transformer l'Orbite Microcosmique en corps énergétique

1. Créez une autre Perle dans le Chaudron et faites-la circuler dans l'Orbite Microcosmique du corps physique.
2. Inspirez, activez les pompes crânienne et sacrale, activez la lumière-guide et dirigez-la au périnée du corps énergétique. Lancez cette Perle à travers le point couronne du corps physique et faites-la pénétrer au périnée du corps énergétique.
3. Utilisez les sens pour remonter la Perle vers le sacrum du corps énergétique. Arrêtez-vous un moment et sentez le sacrum se stabiliser. Déplacez ensuite la Perle vers la Porte de la Vie, T-11,

C 7, la base du crâne, le point couronne, le Troisième Oeil, la langue, la gorge, le coeur, le plexus solaire, le nombril, le centre sexuel et le périnée, complétant l'Orbite Microcosmique du corps énergétique. N'offrant pas de résistance, l'Orbite Microcosmique du corps énergétique est facile à ouvrir. Une autre possibilité de transfert de l'Orbite Microcosmique est de la copier purement et simplement à partir du corps physique (figure 75).

4. Maintenant, commencez à faire tourner l'Orbite Microcosmique dans les deux corps, énergétique et physique, perçus comme une seule entité, en faisant redescendre la Perle tout le long du Canal Fonctionnel du corps physique. Continuez à faire circuler l'Orbite Microcosmique, un cycle devant inclure l'ensemble des corps (figure 76).

B. Formez un bouclier protecteur

Formez une autre Perle dans le corps physique, et faites-la circuler cette fois-ci seulement dans son Orbite Microcosmique, jusqu'à ce qu'elle ait pris de l'élan. Cela étant, sur le chemin de son retour au périnée du corps physique, recommencez à faire monter la Perle à travers le corps physique, comme suit :

a. Inspirez et activez la pompe crânienne. Contractez le périnée, l'anوس, et sa partie arrière. Remontez la Perle vers le sacrum, Porte de la Vie, T-11, C-7, la base du crâne et à l'arrière du point couronne vers un point situé à 3,8 cm derrière lui. Arrêtez-vous là.

b. Sentez la pulsation à l'arrière du point couronne. Expirez et lancez la Perle à l'extérieur. Utilisez-la pour former une boule qui couvrira le corps en son entier.

C. Formez une grande boule englobant l'ensemble des corps, en tant que bouclier protecteur

1. Formez une autre Perle. Faites-la circuler dans l'Orbite Microcosmique du corps physique pour gagner de l'élan. Arrêtez de nouveau au périnée du corps physique.

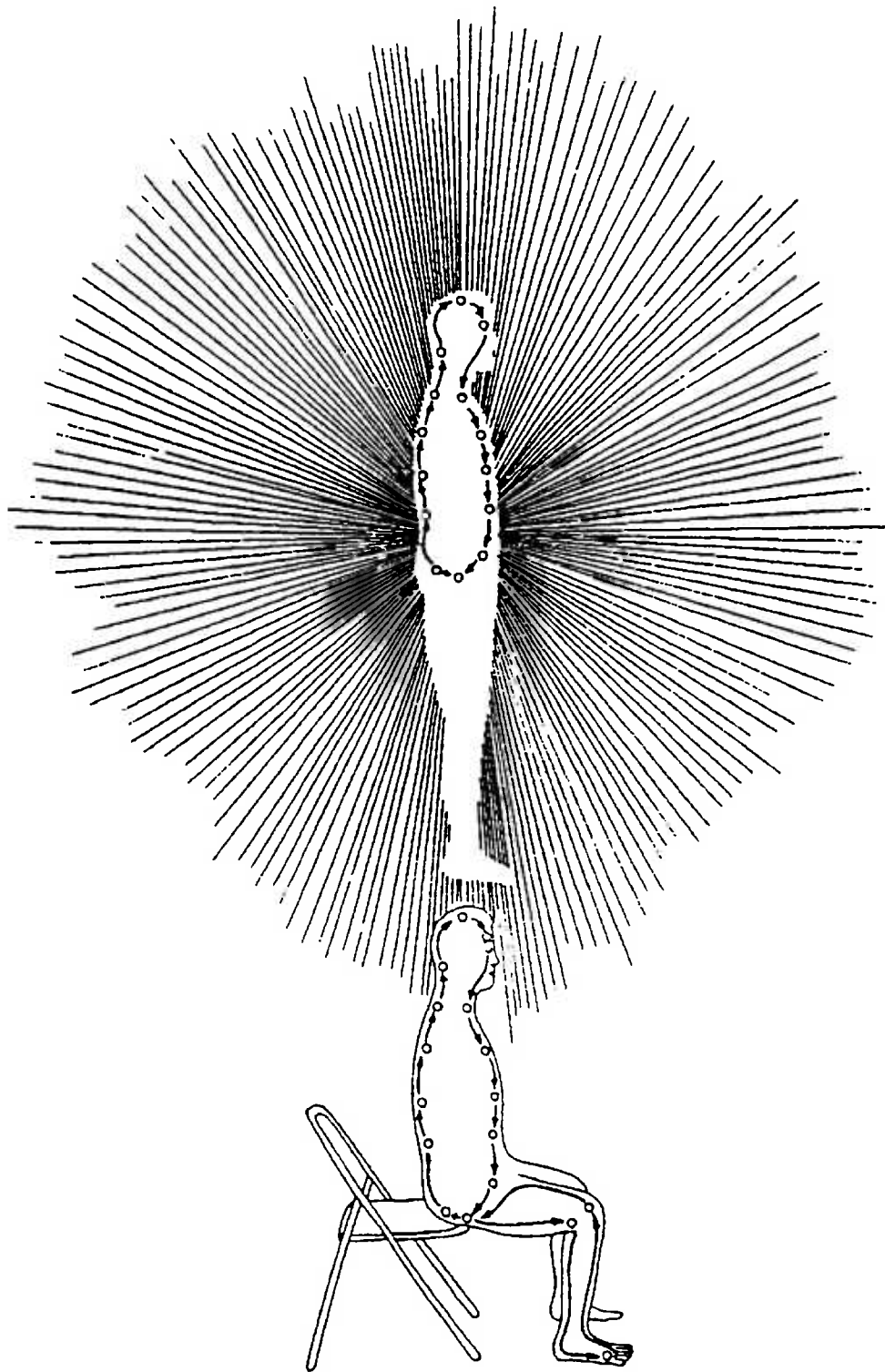


Figure 75. Lancez la perle vers le périnée du corps énergétique pour ouvrir son Orbite Microcosmique. Faites circuler les deux Orbites Microcosmiques

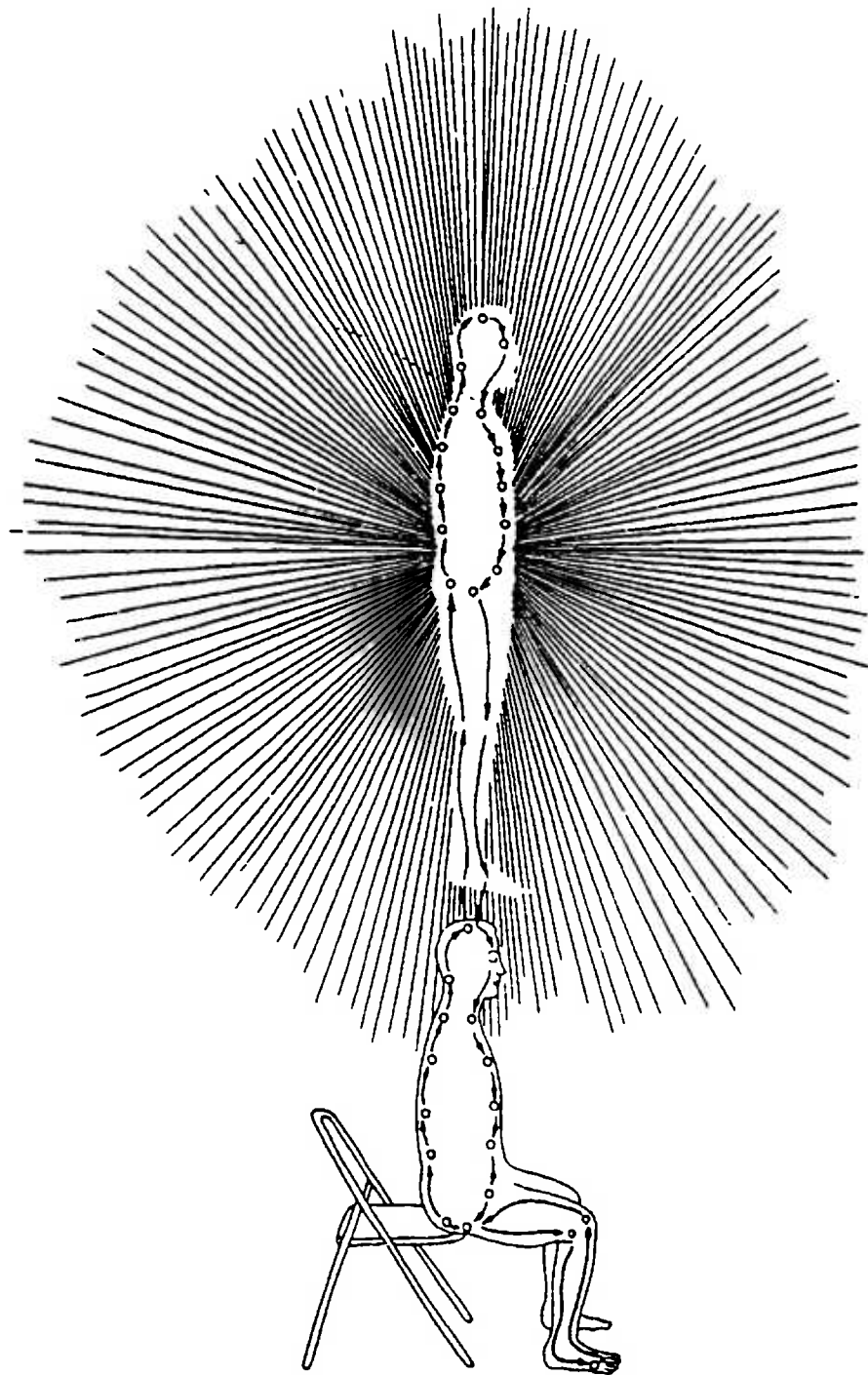


Figure 76. Utilisez les sens et l'esprit pour faire circuler les deux
Orbites Microcosmiques comme un seul cycle

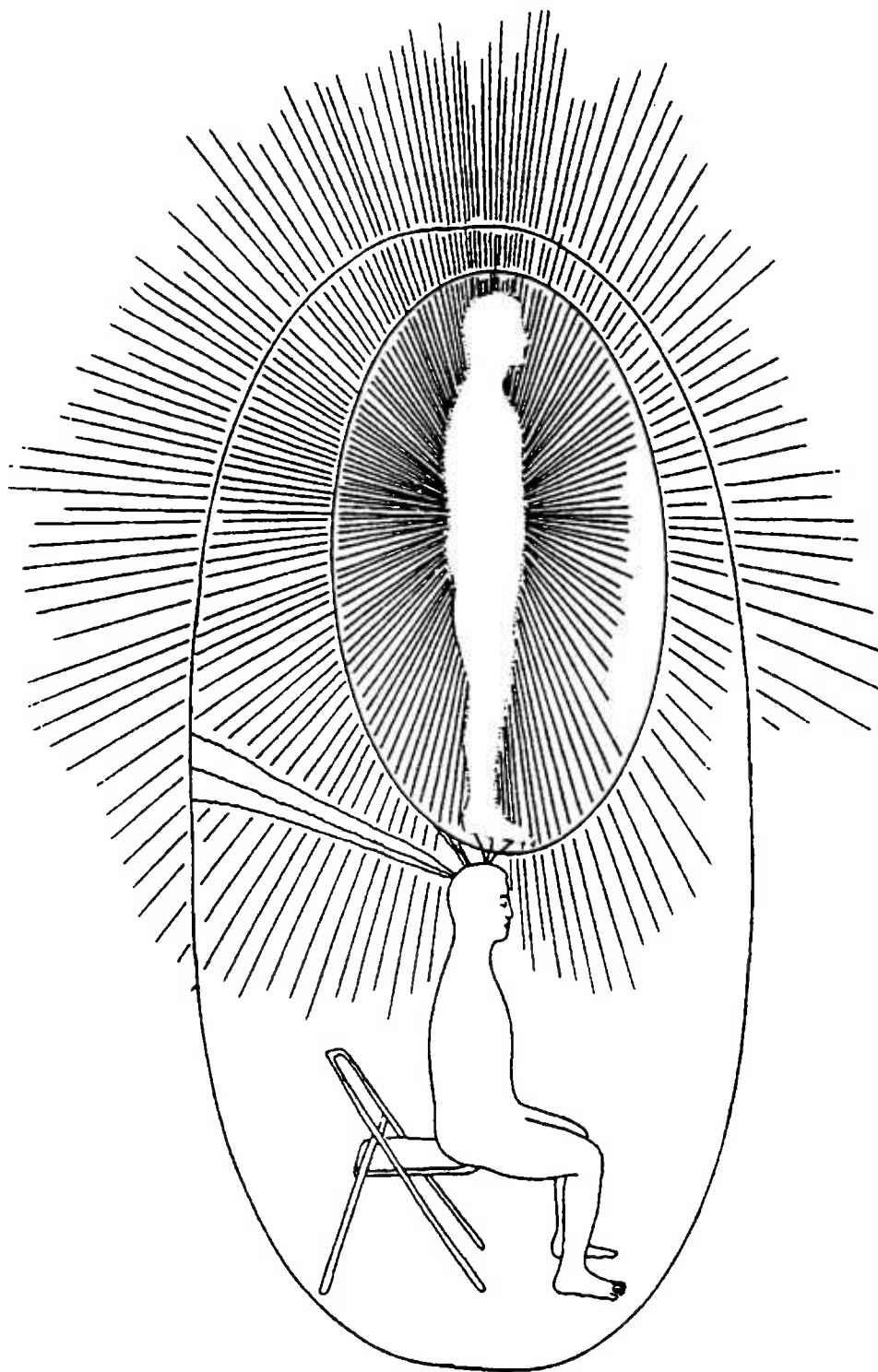


Figure 77. Le corps énergétique, son bouclier protecteur et la Grande Boule qui portègè l'ensemble

2. Comme précédemment, faites remonter la Perle par le canal gouverneur du corps physique vers le point situé à 3,8 cm derrière le point couronne. Lancez-la hors de ce point pour qu'elle entoure le corps énergétique, en la faisant redescendre tout le tاجet pour qu'elle couvre également le corps physique. Vous avez formé une grande boule qui comprend l'ensemble des corps et le bouclier protecteur du corps énergétique (figure 77).

3. Soyez conscients du corps énergétique, du corps physique et des boules qui forment les boucliers protecteurs autour des deux corps. Soyez également conscient de l'énergie au-dessus du corps énergétique et sous le corps physique.

D. Absorberez toutes les énergies dans l'ensemble des deux corps

1. A ce stade de la pratique, le corps énergétique est encore perçu comme un corps Yin avec une charge négative, ce qui le rend capable d'absorber l'énergie universelle Yang. Pendant que votre exercice continue, le corps Yin peut changer en plus de corps Yang.

2. Le corps physique est perçu comme un corps Yang chargé positivement. Cela le rend capable d'aider à canaliser l'énergie Yin de la Terre vers le haut pour équilibrer l'Energie Universelle.

3. Quand vous serez expérimenté, il suffira, pour activer toutes les énergies, d'en être conscient. Ainsi qu'un vase vide peut être rempli, de même le corps énergétique peut être rempli avec des énergies et en être un récipient.

4. Soyez conscients des énergies de l'enfant vierge, des animaux internes, des animaux Terre externes, et des planètes et étoiles, tandis qu'elles sont absorbées dans le corps énergétique et le corps physique (figure 78).

a. Soyez conscients de l'Energie Terrestre d'en dessous qui produit une énergie bleue. Sentez l'énergie de la gentillesse et de l'amabilité arriver dans les pieds.

b. Soyez conscients de l'énergie de l'enfant vierge, des animaux internes et des animaux Terre externe, et absorbez-les dans les Pa Kouas et le Chaudron.

c. Soyez conscients du corps énergétique et du point couronne.

d. Soyez conscients des cinq planètes et de leurs couleurs. Absorbez les énergies des planètes dans le corps énergétique. Attirez les énergies dans le Chaudron du corps énergétique.

e. Soyez conscients de l'Etoile Polaire et de sa lumière pourpre.

f. Soyez conscients de la Grande Ourse et sa lumière rouge brillant au point couronne.

g. Respirez par le nez et par le point couronne du corps énergétique, sous la lumière pourpre et rouge. Faites rayonner cette lumière vers le Chaudron du corps énergétique. Les énergies de ces étoiles vont renforcer les essences de l'âme et de l'esprit des deux corps.

h. Faites rayonner l'énergie arc-en-ciel du Chaudron cristallin du corps énergétique vers le point couronne du corps physique, et ensuite vers le Chaudron du corps physique.

i. Canailisez l'Energie Terrestre Yin à travers le corps physique vers le corps énergétique pour en équilibrer l'énergie et prévenir un échauffement excessif. La charge négative de l'énergie Yin attirée de la terre tient en équilibre la charge du corps énergétique.

j. Exécutez l'exercice pendant 5 à 10 minutes.

E. Attirez le corps énergétique et la Grande Boule protectrice

1. Quand vous êtes prêt à terminer cet entraînement, absorbez d'abord encore une fois les énergies des planètes et des étoiles, autant que possible. Vous pouvez laisser les énergies restantes des planètes et des étoiles; elles retourneront à l'Energie Universelle, ou resteront pour vous protéger dans la mesure où vous en aurez besoin.

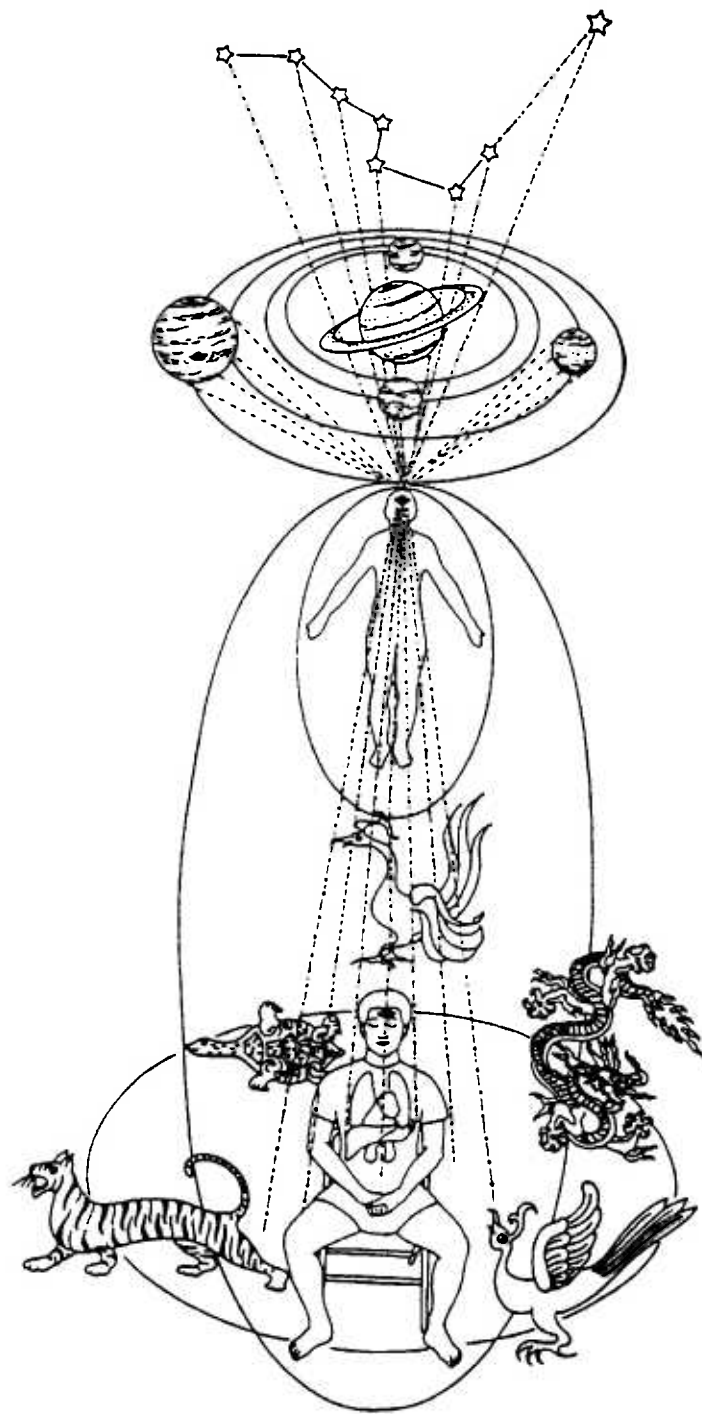


Figure 78. Soyez conscient de toutes les sources d'énergie

2. Condensez le corps énergétique dans une Perle encore entourée de la boule qui lui sert de bouclier protecteur. Notez que la couleur de l'énergie de la Perle est maintenant plus vive, ou que la Perle s'est élargie.

3. Soyez conscient de la Grande Boule qui continue à protéger les corps physique et énergétique et de la boule du corps énergétique, tel un grand bouclier.

4. Inspirez et activez la pompe crânienne. Sentez la pulsation. Sentez la lumière-guide sortir du point couronne.

5. Inspirez et utilisez doucement l'esprit et les sens pour attirer dans la Perle le corps énergétique condensé (figure 79). Inspirez et utilisez l'esprit pour guider l'atterrissage de la Perle à l'ouverture du point couronne, où émerge la lumière-guide. Inspirez une fois de plus avec force, pour faire redescendre la Perle du point couronne à travers le canal frontal.

6. Faites circuler la Perle dans l'Orbite Microcosmique. Pendant que la Perle renforcée se déplace le long de l'Orbite Microcosmique, elle renforcera les organes et glandes. Toutes les parties du corps qui en ont besoin vont l'absorber.

7. Soyez conscient de la boule protectrice du corps énergétique restée au-dessus du corps physique, au sein de la Grande Boule protectrice. Soyez conscient du point couronne et du point situé à 3,8 cm derrière lui. Inspirez et attirez la boule du corps énergétique à travers le point couronne, vers son arrière, dans l'Orbite Microcosmique; ajoutez son énergie à la Perle qui circule déjà dans l'Orbite Microcosmique.

L'énergie qui circule maintenant dans l'Orbite Microcosmique est l'énergie combinée du corps énergétique et de la boule protectrice qui a été attirée dans le corps physique. La Grande Boule qui entourait les deux corps, énergétique et physique, et la boule du corps énergétique, subsiste et continue à entourer et protéger le corps physique.

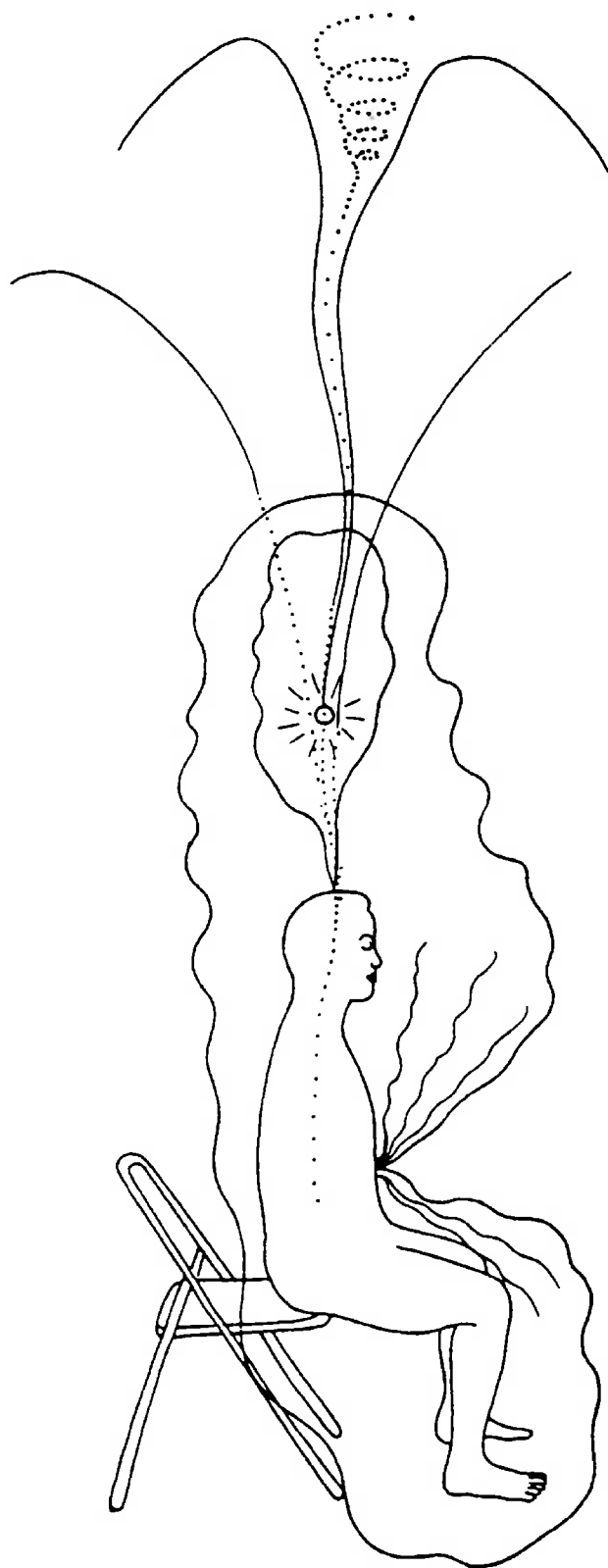


Figure 79. Rétrecir et attirer la Perle dans la Boule du corps
énergétique vers le point couronne et le nombril

F. Le bouclier protecteur subsiste

1. Commencez à orienter doucement vers le bas la grande boule qui continue à entourer le corps physique en la condensant ou la réduisant et en l'attirant à l'intérieur, à travers le point situé à 3,8 cm derrière le point couronne. Ajoutez cette énergie à la Perle qui circule dans l'Orbite Microcosmique, et faites la descendre jusqu'au nombril, par le canal frontal.

2. Le bouclier protecteur rémanent peut être tiré plus près du corps physique, en attirant son énergie à l'intérieur à travers le nombril. Sentez cette énergie rémanente, comme la boule à l'extérieur du corps physique et tirez fermement pour couvrir le corps.

3. Vous êtes protégé maintenant de l'intérieur et de l'extérieur par ce bouclier. Le bouclier resté à l'extérieur du corps sera construit avec des couches supplémentaires de boules, quand, pendant que votre entraînement se poursuit, vous continuez à former de nouvelles Perles et des boucliers protecteurs supplémentaires.

G. Absorbent les énergies dans une Perle ou directement dans les organes dont elles sont originaires

1. Soyez conscient des énergies terrestres des animaux externes et des quatre Pa Kouas. Absorbent le faisan rouge à travers le Pa Koua frontal, la tortue bleu-noire à travers le Pa Koua dorsal, le dragon vert à travers le Pa Koua de gauche, le tigre blanc à travers le Pa Koua de droite et le phoenix jaune à travers le point couronne. Laissez toute l'énergie restante retourner à ses origines.

2. Intégrez de nouveau l'enfant vierge et les animaux internes dans la Perle, ou directement dans les organes auxquels ils correspondent. L'enfant vierge et les animaux sont les formes les plus pures des énergies des organes. L'énergie de vertu, dans sa forme la plus pure, peut être combinée et transformée; cette énergie est la conscience qui est transférée au corps énergétique.

H. Terminez la pratique

1. Condensez et faites redescendre la Perle qui se déplaçait le long du canal frontal vers le nombril.

2. Ramenez la Perle au nombril et faites-la revenir au Chaudron. Pendant que votre entraînement progresse et que les énergies des organes deviennent plus fortes et plus pures, la Perle restera condensée plus longtemps. A la fin, quand la Perle est libérée, elle se séparera et ira aux organes et glandes qui en ont besoin, en tant qu'énergie augmentée, plus raffinée, qui les guérira et les fortifiera.

3. Pratiquez le massage Chi.

RESUME DE L'ENSEMBLE DE LA PRATIQUE DE LA FUSION I

Toutes les formules : 1 à 9

A. Créer une Perle

1. Souriez à l'intention de la face et des organes, en créant un état émotionnel positif.
2. Souriez à l'intention du nombril et formez le Pa Koua frontal derrière le nombril.
3. Fusionnez les énergies des sens, organes et émotions dans le Pa Koua frontal.
4. Formez le Pa Koua dorsal, et rassemblez-y l'énergie.
5. Tournez l'énergie en spirale au Pa Kouas frontal et dorsal et dirigez la spirale d'énergie des deux Pa Kouas vers le Chaudron, au centre du corps.
6. Formez le Pa Koua de droite et rassemblez-y l'énergie.
7. Formez le Pa Koua de gauche et rassemblez-y l'énergie.
8. Tournez en spirale les énergies des Pa Kouas; dirigez l'énergie des Pa Kouas de droite et de gauche vers le Chaudron et condensez-la pour en créer une Perle. La Perle émettra une lumière et sera plus brillante, en même temps que plus d'énergie continuera à fusionner depuis les quatre Pa Kouas dans le Chaudron.

B. Formez l'enfant vierge et les animaux protecteurs

1. Contrôlez à nouveau les reins et leurs point collecteur. Sentez-les s'éclairer d'une lumière bleue, brillante. Ressentez l'énergie de vertu de la gentillesse dans les reins, et représentez-la sous la forme d'une fille ou d'un garçon vierges. Imaginez l'enfant souffler

une haleine bleue, qui se transforme en un cerf. Placez l'enfant et le cerf au point collecteur des reins.

2. Contrôlez à nouveau le coeur et son point collecteur. Sentez le s'éclairer d'une lumière rouge, brillante. Ressentez l'énergie de vertu de l'amour, de la joie et du bonheur dans le coeur, et représentez-la sous la forme d'une fille ou d'un garçon vierges. Imaginez l'enfant souffler une haleine rouge, qui se transforme en un faisan. Placez l'enfant et le faisan au point collecteur du coeur.

3. Contrôlez à nouveau le foie et son point collecteur. Sentez le s'éclairer d'une lumière verte, brillante. Ressentez l'énergie de vertu de l'amabilité dans le foie, et représentez-la sous la forme d'une fille ou d'un garçon vierges. Imaginez l'enfant souffler une haleine verte, qui se transforme en un dragon. Placez l'enfant et le dragon au point collecteur du foie.

4. Contrôlez à nouveau les poumons et leurs point collecteur. Sentez les s'éclairer d'une lumière blanche, brillante. Ressentez l'énergie de vertu du courage dans les poumons, et représentez-la sous la forme d'une fille ou d'un garçon vierges. Imaginez l'enfant souffler une haleine blanche, qui se transforme en un tigre. Placez l'enfant et le tigre au point collecteur des poumons.

5. Contrôlez à nouveau la rate et son point collecteur. Sentez la s'éclairer d'une lumière jaune, brillante. Ressentez l'énergie de vertu de l'honnêteté et de l'ouverture dans la rate, et représentez-la sous la forme d'une fille ou d'un garçon vierges. Imaginez l'enfant souffler une haleine jaune, qui se transforme en un phoenix. Placez l'enfant et le phoenix au Pa Koua frontal.

C. Appelez l'Energie Terrestre en qualité de protection et de source d'énergie

1. Soyez conscient de l'énergie des reins et de leur point collecteur et tournez-les en spirale. Quand vous sentirez très intensément l'énergie, projetez-la au loin, du point collecteur vers l'avant du corps, pour attirer l'Energie Terrestre de l'élément eau. Quand cette énergie arrive, et que vous la ressentirez très fort, visualisez

l'image d'une grande tortue bleu-noire (le *guerrier noir*) pour la retenir. Placez la tortue à l'arrière du corps, comme protection.

2. Soyez conscient de l'énergie du coeur et de son point collecteur et tournez-les en spirale. Quand vous sentirez très intensément l'énergie, projetez-la au loin, du point collecteur vers l'avant du corps, pour attirer l'Energie Terrestre de l'élément feu. Quand cette énergie arrive, et que vous la ressentirez très fort, visualisez l'image d'un faisan rouge pour la retenir. Placez le faisan à l'avant du corps, en tant que protection.

3. Soyez conscient de l'énergie du foie et de son point collecteur et tournez-les en spirale. Quand vous sentirez très intensément l'énergie, projetez-la au loin, du point collecteur vers l'avant du corps, pour attirer l'Energie Terrestre de l'élément bois. Quand cette énergie arrive, et que vous la ressentirez très fort, visualisez l'image d'un dragon vert pour la retenir. Placez le dragon à droite du corps, comme protection.

4. Soyez conscient de l'énergie des poumons et de leur point collecteur et tournez-les en spirale. Quand vous sentirez très intensément l'énergie, projetez-la au loin, du point collecteur vers l'avant du corps, pour attirer l'Energie Terrestre de l'élément métal. Quand cette énergie arrivera, et que vous la ressentirez très fort, visualisez l'image d'un tigre blanc pour la retenir. Placez le tigre à gauche du corps, comme protection.

5. Soyez conscient de l'énergie de la rate et de son point collecteur et tournez-les en spirale. Quand vous sentirez très intensément l'énergie, projetez-la au loin, du point collecteur vers l'avant du corps, pour attirer l'Energie Terrestre de l'élément terre. Quand cette énergie arrivera, et que vous la ressentirez très fort, visualisez l'image d'un phoenix jaune pour la retenir. Placez le phénix au milieu du sommet de la tête, pour former un dôme.

D. Faites circuler la Perle dans l'Orbite Microcosmique

1. Dirigez la Perle au périnée en le contractant, ainsi que l'anus et sa partie arrière. Déplacez la Perle dans l'Orbite Microcosmique.

A chaque point : périnée, Porte de la Vie, T-11, C-7, arrière du crâne, troisième oeil, gorge, plexus solaire et nombril, laissez la Perle s'éclairer. Faites lui prendre de l'élan.

2. Ramenez la Perle au périnée, en contractant la partie arrière de l'anus, et remontez-la au sacrum. Activez les pompes crânienne et sacrale, et amenez la Perle au point couronne. Exhalez à travers le point couronne et projetez la Perle à environ 15 cm au-dessus de la tête.

a. Utilisez votre esprit et vos sens pour déplacer la Perle en haut et en bas. Graduellement, remontez plus haut la Perle, à environ 30 cm au-dessus de votre tête.

b. Déplacez-la en haut et en bas en utilisant les sens pour la contrôler.

c. Remontez la Perle à 60 cm au-dessus de la tête.

d. Déplacez-la de nouveau en haut et en bas.

e. Continuez à la déplacer au-dessus de votre tête, jusqu'à ce qu'elle arrive à une hauteur égale à votre taille.

E. Formez le corps énergétique

Concentrez votre attention pour transformer la Perle dans un corps énergétique à votre ressemblance, ou ressemblant à l'image idéale que vous auriez aimé avoir.

F. Appeler l'énergie des planètes

1. Formez une nouvelle Perle bleue, brillante

2. Faites-la circuler dans l'Orbite Microcosmique pour gagner de l'élan.

3. Arrêtez au périnée, activez la pompe crânienne et lancez la Perle à travers le point couronne du corps énergétique aussi loin que vous en êtes capable.

4. Soyez à l'affût de l'énergie de l'élément eau de la planète Mercure.
5. Visualisez la planète Mercure pour capturer son énergie. Placez-la à l'arrière du corps énergétique pour fournir de l'énergie aux reins et protéger le dos.
6. Formez une nouvelle Perle rouge, brillante.
7. Faites-la circuler dans l'Orbite Microcosmique pour gagner de l'élan.
8. Arrêtez au périnée, activez la pompe crânienne et lancez la Perle à travers le point couronne du corps énergétique aussi loin que vous en êtes capable.
9. Soyez à l'affût de l'énergie de l'élément feu de la planète Mars.
10. Visualisez la planète Mars pour capturer son énergie. Placez-la à l'avant du corps énergétique pour fournir de l'énergie au coeur.
11. Formez une nouvelle Perle verte, brillante.
12. Faites-la circuler dans l'Orbite Microcosmique pour gagner de l'élan.
13. Arrêtez au périnée, activez la pompe crânienne et lancez la Perle à travers le point couronne du corps énergétique aussi loin que vous en êtes capable.
14. Soyez à l'affût de l'énergie de l'élément bois de la planète Jupiter.
15. Visualisez la planète Jupiter pour capturer son énergie. Placez-la à droite du corps énergétique pour fournir de l'énergie au foie.
16. Formez une nouvelle Perle blanche, brillante.
17. Faites-la circuler dans l'Orbite Microcosmique pour gagner de l'élan.
18. Arrêtez au périnée, activez la pompe crânienne et lancez la Perle à travers le point couronne du corps énergétique aussi loin que vous en êtes capable.

19. Soyez à l'affût de l'énergie de l'élément métal de la planète Vénus.

20. Visualisez la planète Vénus pour capturer son énergie. Placez-la à gauche du corps énergétique pour fournir de l'énergie aux poumons.

21. Formez une nouvelle Perle jaune, brillante.

22. Faites-la circuler dans l'Orbite Microcosmique pour gagner de l'élan.

23. Arrêtez au périnée, activez la pompe crânienne et lancez la Perle à travers le point couronne du corps énergétique aussi loin que vous en êtes capable.

24. Soyez à l'affût de l'énergie de l'élément terre de la planète Saturne.

25. Visualisez la planète Saturne pour capturer son énergie. Placez-la au milieu du sommet de la tête du corps énergétique pour fournir de l'énergie au centre du corps.

26. Soyez conscient de l'énergie des étoiles et des planètes et absorbez leurs énergies dans le corps énergétique. Faites-la rayonner du point couronne du corps énergétique au point couronne du corps physique. Absorbez l'Energie Terrestre dans le corps physique (figure 80).

G. Transférez l'Orbite Microcosmique au Corps énergétique

1. Faites circuler l'Orbite Microcosmique dans le corps physique, inspirez et amenez-la en haut, au corps énergétique.

2. Faites circuler séparément les deux Orbites Microcosmiques, dans le corps physique et dans le corps énergétique.

3. L'Orbite Microcosmique peut être gérée comme un circuit du corps énergétique au corps physique.

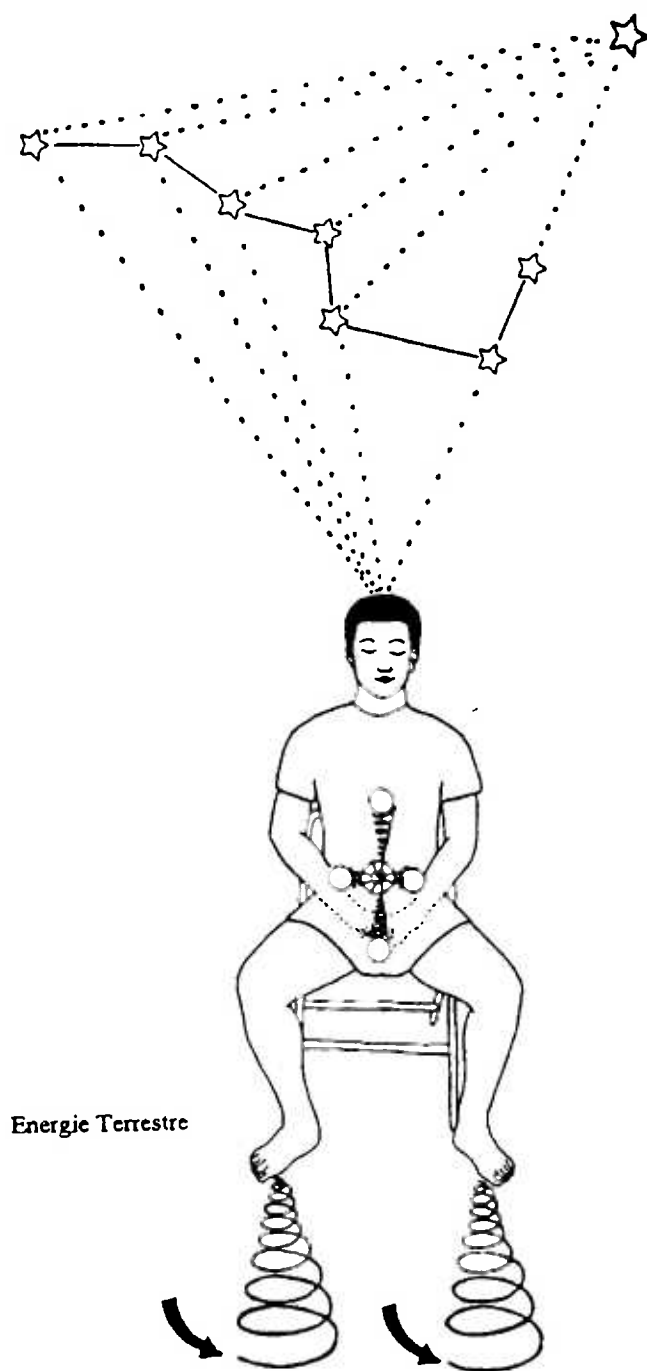


Figure 80. L'Energie des étoiles et de la Terre - les Pa Kouas et le Chaudron

H. Formez un bouclier protecteur et une Grande Boule Protectrice autour des corps physique et énergétique

Formez la boule du bouclier protecteur autour du corps énergétique. Ensuite, formez une autre boule, plus grande, pour entourer et protéger les deux corps, physique et énergétique, et la boule du corps énergétique. La Grande Boule vous entourera d'une aura.

1. Condensez et rassemblez l'énergie

1. Condensez le corps énergétique dans une Perle.

2. Absorberez de nouveau l'Energie Universelle d'au-dessus, les énergies des animaux terrestres et l'Energie Terrestre de la terre sous vos pieds. Inspirez et activez la pompe crânienne. Quand vous sentirez s'ouvrir le point couronne du corps physique, attirez en la Perle, et faites-la circuler dans l'Orbite Microcosmique.

3. La Perle sera perçue plus clairement, puisqu'elle a absorbé de l'énergie des cieux et de la Terre.

4. Condensez le bouclier protecteur du corps énergétique (au-dessus du corps physique et à l'intérieur de la grande boule entourant l'ensemble) dans une Perle.

5. Inspirez, activez la pompe crânienne et attirez le bouclier protecteur du corps énergétique. Ajoutez cette énergie à la Perle qui circule dans l'Orbite Microcosmique.

6. La Grande Boule continue à produire une aura autour de l'extérieur du corps physique. Condensez-la et commencez à l'attirer doucement à travers le point couronne. Ajoutez-la à la Perle et déplacez-la le long du canal frontal de l'Orbite Microcosmique.

7. Attirez la boule au nombril et ramenez-la au Chaudron. Pendant ce processus, le bouclier protecteur qui continue à entourer le corps physique est attiré plus près de celui-ci. Maintenant, vous êtes protégé de l'intérieur et de l'extérieur par ce bouclier. Il sera construit sur de nouvelles Perles et de nouvelles couches supplémentaires de boucliers protecteurs.

J. Terminez l'exercice

Pour terminer, rassemblez et condensez l'énergie dans le Chaudron au centre du corps, là où les énergies des quatre Pa Kouas se croisent.

K. Pratiquez quotidiennement la Fusion

La Fusion doit être pratiquée chaque jour, pour affiner votre palette émotionnelle. Cela aura pour résultat l'énergie purifiée, qui est tellement essentielle aux plus hautes étapes de la pratique taoïste. Ne précipitez pas votre entraînement : il faut du temps pour s'y élever, mais ainsi vous allez avoir de bons résultats.

RESUME DE LA PRATIQUE AVANCEE

Dans la pratique avancée, l'esprit est programmé pour projeter l'énergie à l'extérieur, permettant ainsi à l'exercice entier de se dérouler d'un seul coup.

1. Soyez conscient de la présence du Chaudron au centre du corps. Tournez l'énergie en spirale, en utilisant l'esprit et le corps. Utilisez le Regard Intérieur pour diriger l'énergie le long du trajet de la spirale. Pour attirer l'énergie à l'intérieur tournez-la très fort en spirale vers le Chaudron, en même temps que vous faites tourner en spirale les Pa Kouas. Condensez l'énergie dans une Perle. Une fois que celle-ci est formée, vous pouvez arrêter de tourner en spirale. Soyez conscient de la Perle, des quatre Pa Kouas, des points collecteurs des organes, des sens et des émotions et de l'équilibre de toute l'énergie interne.

Si la Perle est brillante et compacte, alors toute l'énergie interne est équilibrée et en bonne forme. Sinon, vérifiez chaque région pour corriger ou ajuster le déséquilibre.

2. Soyez conscient de l'enfant vierge, des animaux et de l'anneau formé intérieurement pour protéger le corps.

3. Soyez conscient de l'Energie Terrestre et des animaux terrestres qui forment l'anneau protecteur et le dôme.

4. Déplacez la Perle dans l'Orbite Microcosmique et projetez-la hors du corps à travers le point couronne, pour former le corps énergétique.

5. Soyez conscient des énergies des planètes ou faites en appel, et formez un anneau protecteur extérieur.

6. Connectez-vous avec l'Etoile Polaire et la Grande Ourse et absorbez toutes les énergies à travers le point couronne du corps énergétique. Faites rayonner l'énergie vers le bas, à travers le point couronne du corps physique.

7. Formez le bouclier protecteur du corps énergétique et la Grande Boule du bouclier protecteur des deux corps.

8. Condensez le corps énergétique dans une Perle, aspirez-la dans le corps physique et amenez-la jusqu'au nombril. Absorbez le bouclier protecteur à travers le point couronne et amenez son énergie jusqu'au nombril. Absorbez la Grande Boule dans le point couronne et, quand vous aurez amené son énergie jusqu'au nombril, sentez-la se resserrer autour du corps physique en formant une couche protectrice. Condensez les énergies au Chaudron.

9. Pratiquez le massage Chi.

RESUME DE LA PRATIQUE PLUS AVANCEE

1. Soyez conscient de la Perle dans le Chaudron, des quatre Pa Kouas, des points collecteurs, des organes, des sens, de l'enfant vierge et des animaux. Sentez-vous concentré, en paix, calme et rempli d'amour, de joie et de confiance.

2. Utilisez votre esprit et vos sens pour projeter la Perle hors du corps physique, pour former le corps énergétique. Déplacez le corps énergétique aussi loin qu'est projetée la lumière-guide. Soyez conscient des énergies des planètes et des étoiles, et des boucliers protecteurs. Absorbez toute l'énergie dans les deux corps, énergétique et physique.

3. Condensez l'énergie et les boucliers protecteurs, et absorbez cette énergie dans le corps physique.

4. Condensez l'énergie dans le Chaudron.
5. Pratiquez le massage Chi.

RESUME DE LA PRATIQUE LA PLUS AVANCEE

1. Soyez conscient de la présence du Chaudron au centre du corps. Utilisez l'esprit, les yeux, la tête et le corps pour tourner en spirale. Continuez à tourner en spirale et soyez conscient des quatre Pa Kouas et des points collecteurs. Tournez en spirale jusqu'à ce que perceviez la forme de la Perle (figure 81). Soyez conscient de la Perle dans le Chaudron et faites-la circuler à travers l'Orbite Microcosmique. Projetez la Perle hors du corps, pour former le corps énergétique. Déplacez-le aussi loin que se prolonge la lumière-guide.

2. Soyez conscient du corps physique et de l'énergie qui l'entoure. Soyez conscient de l'Energie Universelle. Absorbez ces énergies dans les deux corps, énergétique et physique.

3. Quand vous êtes prêt à terminer, condensez simplement toute l'énergie dans le Chaudron.

4. Pratiquez le Massage Chi.

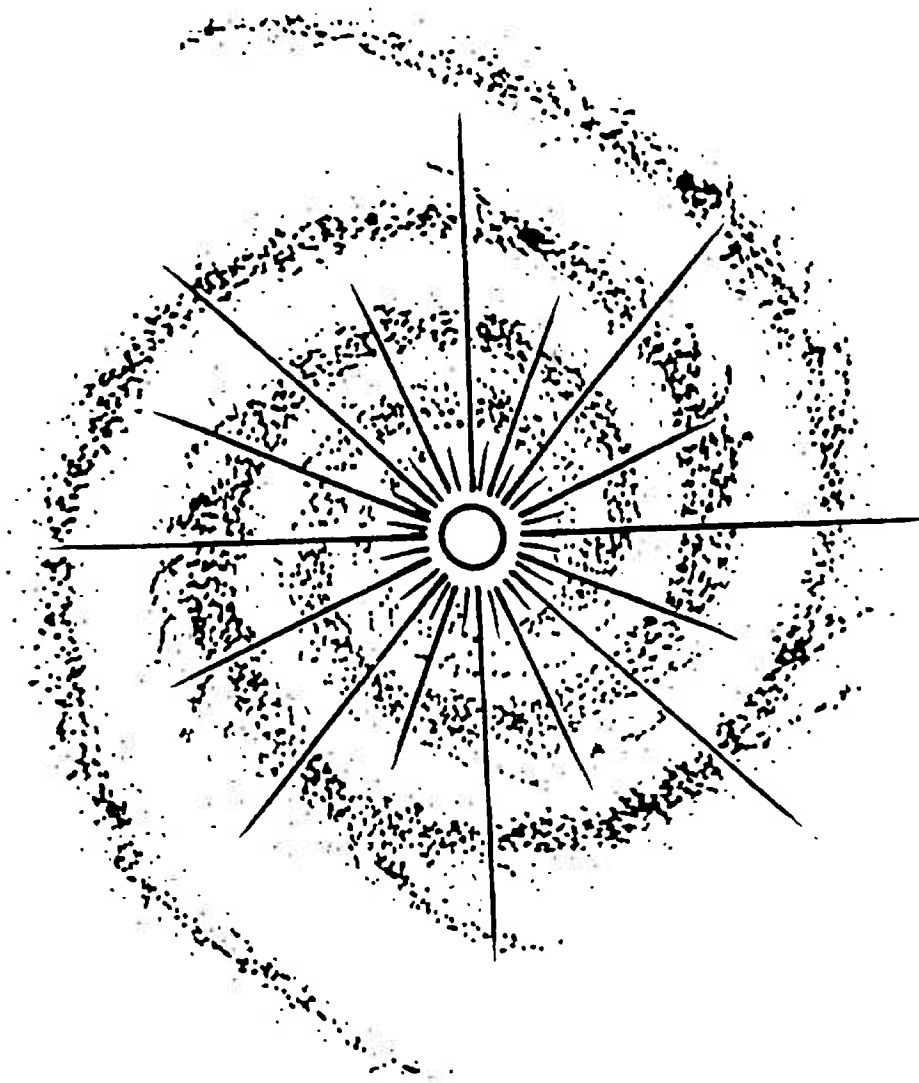


Figure 81. L'énergie de la spirale vous aidera à attirer l'énergie dans le Chaudron jusqu'à ce que la Perle est formée

L'UTILISATION QUOTIDIENNE DE LA FUSION DES 5 ELEMENTS

1. La pratique de la Fusion est une purification interne et doit devenir une action routinière, comme prendre un bain, vous brosser les dents ou vous occuper des fonctions naturelles de votre corps. La Fusion est une voie pour équilibrer l'énergie, en fortifiant la puissance de l'esprit et en transformant les émotions négatives - et les autres qualités indésirables, ou *énergie déchets* qui s'accumulent dans le corps - en énergies vitales utiles. Plus vous vous entraînez et transformerez les émotions négatives, plus faciles seront les manipulations. Vous pourriez vous assurer par vous-même que vos émotions négatives ne vont pas éclater. Vous pourriez prévenir la nervosité, la dépression ou la vulnérabilité. Vous pouvez aisément pratiquer la très importante force de la clémence.

2. Ceux qui ne sont pas en contact avec leurs émotions et se sentent instables doivent travailler plus longtemps sur l'énergie des organes, avant d'essayer de travailler avec l'énergie émotionnelle. La fusion n'est pas un processus fait pour réprimer les émotions, mais un processus fait pour les affronter et les transformer.

3. Une fois que vous êtes en contact avec vos émotions, vous avez tout simplement besoin de rester conscient de leur existence. Soyez conscient de leur énergie, tandis qu'elles s'amalgament dans le Chaudron, au milieu et vers l'arrière du nombril. La Perle formée dans ce centre du corps représente l'énergie de vos émotions; elle est tiède au toucher.

4. Soyez constamment conscient de la Perle située dans le Chaudron, au centre du corps. Une fois que la Perle est mise en route et formée correctement, le processus de contrôle des sens et des organes continue, et les transformations émotionnelles vont se

passer automatiquement. Devenir conscient de la Perle à travers la pratique de la Fusion I est comme être « programmé ». Une fois que vous êtes bien « programmé », avec une conscience de la Perle, tous vos organes et vos sens deviennent capables de contrôler et de transformer vos émotions négatives, en quelques minutes.

5. Pendant que vous pratiquez, vous allez ressentir paix, concentration et équilibre. Quand vous aurez terminé la pratique, les sensations resteront et se maintiendront une journée ou plus. Vous pouvez utiliser la Perle comme une ancre. Chaque fois que vous avez du temps libre, ou que vous vous sentez déséquilibré et agité, devenez conscient du Chaudron et de la Perle. Vous allez éprouver la paix et la tranquillité d'être concentré et votre auto-contrôle sera immédiat.

6. Une fois que vous êtes bien entraîné à la transformation des énergies indésirables, et que les organes ont une charge moins négative et plus positive, il sera facile d'identifier et tout sentiment négatif, que vous ou les autres personnes pouvez avoir. Au début, il est possible que vous vous sentiez mal à l'aise avec cette conscience, puisque vous serez capable de percevoir l'énergie négative des autres à travers vous-même. Cependant, cette négativité a pu exister tout le temps et vous n'en étiez tout simplement pas conscient. C'est seulement quand trop de sentiments négatifs se sont accumulés, qu'ils détendent sur d'autres émotions. Cela peut drainer votre énergie vitale et vous faire vous sentir déprimé.

Maintenant, vous serez capable d'identifier les sentiments négatifs dès leur apparition.

Donc, quand vous sentiriez qu'il y a trop de négativité à travers vous, une purification quotidienne avec la Fusion augmentera votre tolérance. En prenant quelques minutes pour devenir conscient des Pa Kouas, du Chaudron, de la Perle et des transformations des énergies négatives, vous augmenterez très rapidement votre énergie vitale.

7. Quand vous vous sentez en insécurité, soyez conscients de l'Energie Terrestre, des animaux terrestres protecteurs et de l'Energie Universelle des planètes et étoiles. Percevez-les vous entourant et vous protégeant, et vous allez vous sentir sécurisé et stable.

8. Le sentiment de concentration et d'équilibre est très utile. Vous pouvez l'utiliser pour mesurer l'énergie des personnes que vous rencontrez, pour déterminer si vous pouvez travailler bien ensemble, ou non. Si une personne vous perturbe toujours et vous trouvez qu'il est très difficile de vous re-concentrer, vous devez trouver une autre voie pour traiter avec elle. Vous pouvez choisir d'avoir moins de contacts, mais si vous devez absolument traiter avec elle, il est plus avantageux pour vous de l'aider à garder plus son auto-contrôle. Peut-être vous pouvez les renseigner sur la pratique de l'Orbite Microcosmique et de la Fusion.

9. La force de l'esprit et celles des organes et des sens, combinée avec les Energies Terrestre et Universelle, vous donnera une énergie très puissante. Vous pourrez projeter cette énergie pour accomplir correctement un projet. Vous allez faire votre travail avec la sensation d'avoir une énergie positive et sans faire du tort aux autres pour votre propre bénéfice.

10. La seule force véritable de l'Univers est celle de la vertu. C'est la même énergie que celle universelle des planètes et des étoiles. Pour canaliser vers vous cette énergie positive, vous devez cultiver l'énergie de l'amour, de l'amabilité, de la joie et de la gentillesse. Le mal est une énergie destructrice, et existe également dans l'univers en tant qu'énergie très puissante. Les gens qui veulent utiliser la force du mal doivent la canaliser à travers la haine, la crainte et la colère, et ils vont créer la destruction. Toutefois, ceux qui cultivent la vertu intérieure, peuvent projeter à l'extérieur des énergies positives, vers les autres. En aidant les gens, en les reconfortant, sans attendre de récompense, celle-ci viendra de manière inattendue, avec une augmentation exceptionnelle de la vertu intérieure.

11. Sachez quelle énergie vous voulez utiliser. Projetez votre choix d'énergie à l'extérieur, et vous allez la voir graduellement se manifester dans tout ce que vous fassiez. Par exemple, si vous voulez que vos affaires soient florissantes, sans faire du tort aux autres, visualisez cette affaire. En manifestant graduellement votre vision, cela arrivera; cela utilisera probablement plus de votre énergie pour s'accomplir avec succès. Donc la puissance renforcée du corps et de ses organes de l'extérieur est très forte.

12. Quand vous avez un problème dans votre vie, vous pouvez le placer dans le corps énergétique et essayer de vous en détacher de cette façon. Cela vous aidera de régler le problème, sous une autre perspective. Si vous avez un problème dans votre travail ou votre famille, si vous êtes malade, faible, ou sous l'influence des chocs émotionnels, vous aurez des difficultés à résoudre vos problèmes. D'abord, la Fusion I équilibrera, renforcera et purifiera les émotions gênantes. Ensuite, une fois que vous êtes capable de former un corps énergétique, vous pouvez remplir celui-ci avec énergie vitale. Vous allez vous sentir plus fort et prêt à faire face à vos problèmes.

En plaçant le problème dans le corps énergétique, vous aurez le sentiment d'être sorti de l'anneau protecteur. De là bas, vous pouvez regarder les activités des autres gens, et vous pouvez voir qu'ils font une quantité d'erreurs, erreurs que vous ne verriez pas si vous étiez dans la même situation. Absorbent l'Energie Universelle pour vous aider.

En prenant de la distance par rapport à votre problème, et en vous regardant en spectateur, vous pouvez voir quels erreurs vous avez fait. Quand vous fusionnez les deux corps de nouveau ensemble, essayez de résorber le problème de l'intérieur.

13. La maladie peut également être placée dans le corps énergétique et vous pouvez essayer d'attirer plus d'énergie de toutes les sources pour la surpasser.

14. Quand vous voyagez, la pratique de la fusion est également utile pour éliminer des énergies indésirables des chambres où vous êtes logé, ou d'une salle de conférences, dans un voyage d'affaires.

D'abord, quand vous arrivez, asseyez-vous. Restez assis et pratiquez la Fusion I. Formez la perle de l'amabilité et de l'amour et envoyez-la hors du corps pour purifier la pièce. Avec amour et respect vous êtes assuré que l'aire est sûre et libre de perturbations.

15. Suivez pas à pas la Fusion I jusqu'à ce que vous sentez les résultats avant de poursuivre vers l'étape suivante. Tout comme la croissance d'un arbre ne peut être accélérée, le processus de la Fusion ne peut pas l'être également. Une année est nécessaire pour qu'un anneau de croissance s'ajoute sur le tronc d'un arbre; il faut du temps pour avancer dans votre pratique de la Fusion. Soyez tout simplement conscient du déroulement du processus.

Pratiquez chaque fois que vous avez du temps, mais sur une base régulière. Vous allez voir les résultats. Une fois que vous avez maîtrisé la Fusion I, vous serez prêts à continuer vers le prochain niveau de la Fusion.

ACHEVÉ D'IMPRIMER
EN JANVIER 1993
SUR LES PRESSES DE
L'IMPRIMERIE DU PAQUIS
70400 HÉRICOURT
DÉPÔT LÉGAL : 1^{er} TRIMESTRE 1993

La *Fusion des Cinq Eléments* constitue le premier niveau de méditation de la méthode taoïste connue sous le nom de « Fusion des Cinq Energies de l'Univers ». Elle est le début de l'*Alchimie Interne*, un processus scientifique par lequel vous pouvez obtenir le contrôle de vos énergies intérieures, pour qu'ainsi une liaison puisse s'établir avec l'énorme Energie Universelle au-dessus du corps. Cette énergie est utile pour vous auto-guérir, pour poursuivre votre vie quotidienne, pour atteindre des buts spirituels.

La méditation de la Fusion I est le premier pas pour apprendre à contrôler la génération et l'écoulement des énergies émotionnelle, spirituelle et physique à l'intérieur de votre corps. La pratique vous apprend comment localiser et dissoudre les énergies négatives cachées dans votre corps. En utilisant la théorie taoïste des cinq éléments, vous réalisez une liaison entre les cinq organes sensoriels - yeux, langue, bouche, nez, oreilles - et les cinq émotions principales - colère, haine, inquiétude, tristesse et peur. L'émotion négative peut être contrôlée une fois qu'elle est identifiée avec l'organe qui l'emmagasine.

Pas à pas, la méditation de la Fusion I vous montre comment les émotions négatives sont éloignées des organes. Les émotions négatives ne sont ni supprimées, ni exprimées. Leur énergie négative est amenée à des endroits précis du corps, où elle est facilement neutralisée, purifiée et transformée en l'énergie positive originelle.

Le grand secret de la cristallisation et du stockage de votre énergie positive originelle dans une *perle* mystérieuse est révélé pour la première fois dans la Formule alchimique de la Fusion. Cette perle est l'essence de votre énergie vitale, ou Chi. Elle est importante pour nourrir le corps physique, et plus tard le corps énergétique, l'âme. Dans la pratique plus avancée de la Fusion, votre corps énergétique devient très contrôlable et sa force peut être équilibrée, renforcée et développée pour se relier à l'essence de l'Energie Terrestre et de l'Energie des Etoiles.

La pratique de la *Fusion des Cinq Eléments I* est le premier pas essentiel vers un développement émotionnel et spirituel complet. A travers ce travail utile, étape par étape, le Maître Mantak Chia vous fait devenir une personne équilibrée émotionnellement, contrôlée et forte, tout en vous offrant la clé d'une existence immortelle.

