

LA MÉDITATION ET LA PHILOSOPHIE TAOÏSTE

PREMIER MODULE

Un cycle d'enseignement en ligne de 9 jours
sur l'année 2021-2022.



keweninstitute.com



Maître KE Wen vous guide progressivement vers la sagesse taoïste et son expression dans la vie quotidienne.

L'enseignement est basé sur le texte du Qing Jing jing (livre de la pureté et du calme) et est éclairé par la pensée du grand philosophe taoïste Zhuang Zi (4^e s. av JC). C'est par la méditation guidée de Maître KE Wen que vont s'articuler et se concrétiser cet enseignement ancré dans la tradition taoïste et ouvert sur le monde d'aujourd'hui.

Une pédagogie vivante, chargée de l'expérience unique qu'elle incarne dans la bienveillance depuis 30 années, va vous permettre de pénétrer dans une communication reliant le corps, l'esprit et l'âme vers la réalisation de votre nature profonde.

Chaque séance est partagée en 2 séances de 3h le matin (9h-12h) et l'après-midi (14h-17h). Le cycle comporte 9 journées réparties **de octobre 2021 à juin 2022**.

L'enseignement est donné en direct par Zoom avec possibilité de Replay.

Ke Wen Institute propose l'enseignement en ligne de Maître Ke Wen.

Tarif : 900 €

Dans ce monde mouvementé et instable, comment obtenir la santé, le calme profond et la stabilité ? Comment gérer les émotions et les tourbillons de la vie pour rester toujours serein, dans l'état de plénitude, ouvert et confiant ? Comment atteindre le centre d'où partent les directions de tous les plans de l'existence, vers l'élévation et l'Ouverture ?

La philosophie du Tao nous répond par sa sagesse et une expérience de plus de 2000 ans. Elle est plus que jamais dans l'air du temps, puisque c'est un art de vivre qui s'expérimente dans la vie quotidienne, respectant l'homme dans sa globalité.

Le Dao De Jing et le Qing Jing jing sont les deux livres les plus connus du taoïsme, on pourrait dire que le Qing Jing jing est un résumé du Dao De Jing, dont voici les 9 Principes :

1. L'humain fait corps avec l'univers : la pensée de l'unité et de la globalité
2. La pureté et le calme dans l'élévation de l'être
3. L'état du vide créateur
4. L'expérience vivante : les contemplations
5. Être soi, trouver sa nature profonde
6. La voie de la transmission : la responsabilité
7. L'art de vivre dans la sagesse du non-agir
8. Le voyage de la liberté intérieure et la randonnée spirituelle
9. Générosité, Émerveillement, Innocence



道德經



LA MÉDITATION

Les principes de bonnes postures
et ses différentes formes.



Toutes les méditations du monde ont pour objectif d'élever le potentiel de vivre en chassant tous les éléments néfastes de la vie, retrouver le principe d'auto-guérison et d'auto-éveil, et de calmer toutes les agitations émotionnelles, mentales et psychiques.

Les recherches scientifiques démontrent déjà les impacts énormes de la méditation sur la santé. Les taoïstes ont développé de nombreuses techniques par le travail du souffle, de la visualisation et des mouvements corporels depuis des milliers d'années, agissant sur le corps, l'esprit et l'âme pour suivre la voie de l'immortalité. Ils ont découvert le secret du corps humain avec ses canaux internes du passage des souffles qui réunissent toutes les parties du corps comme une entité et un réseau global. Le corps humain devient un corps cosmos en interaction avec le monde et la Nature qui l'entoure. Les paysages internes du taoïsme décrivent ce corps poétique et philosophique en résonnance intime avec la Nature. Ils établissent les processus de raffinement du corps et de l'être en suivant la Voie du Tao.

Toutes les méditations utilisent les techniques de respiration, de

concentration et de visualisation. Elles renforcent la présence et l'intention. Elles travaillent sur un état de vibration dans l'harmonie entre le corps, le cœur et le Shen (conscience) sans les séparer. C'est la coordination de ces trois éléments qui fait naître l'état méditatif : une conscience spéciale qui revitalise tous les systèmes de l'être et élargit sa vision du monde.

La singularité de la méditation taoïste est qu'elle est basée sur le corps cosmos en suivant la philosophie de Tao. On pense même que c'est grâce à la méditation profonde que les taoïstes ont découvert tous les méridiens et les passages du souffle qui interagissent sur l'esprit et le corps. Le corps devient un champ où la conscience s'incarne pour rejoindre la conscience de l'Univers.

Le corps de Tao : en langue chinoise, il existe plusieurs expressions du corps, le corps de Tao est un champ de communication entre le corps, le souffle, l'esprit et l'âme. Tous les systèmes physiologiques, émotionnels, psychiques et spirituels constituent ce corps global de Tao : le microcosme.

4 étapes de transformation de la méditation taoïste

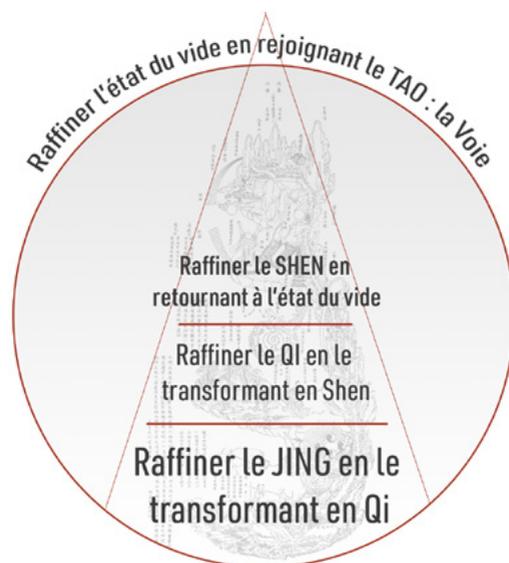
Construire la base

筑基

Avant de commencer cette transformation, nous construisons une base par une prise de conscience de l'importance et de l'urgence de changer soi-même pour changer le monde. Notre calme et notre changement intérieur participeront à l'évolution de l'univers.

- Raffiner le JING en le transformant en Qi
炼精化气
- Raffiner le QI en le transformant en Shen
炼气化神
- Raffiner le SHEN en retournant à l'état du vide
炼神还虚
- Raffiner l'état du vide en rejoignant le TAO : la Voie
炼虚合道

Les trois trésors de la vie humaine (Jing Qi Shen) sont une notion fondamentale du taoïsme et de la médecine chinoise.



A qui s'adresse cette formation

A tous ceux qui s'intéressent à la culture chinoise et se passionnent pour la recherche de la relation entre le corps, l'esprit et l'âme.

A tous les pratiquants des arts énergétiques : Qi Gong, Yoga, Tai Ji Quan, Arts Martiaux, pour enrichir la connaissance et la philosophie du Tao : indispensable pour élever l'esprit et la conscience.

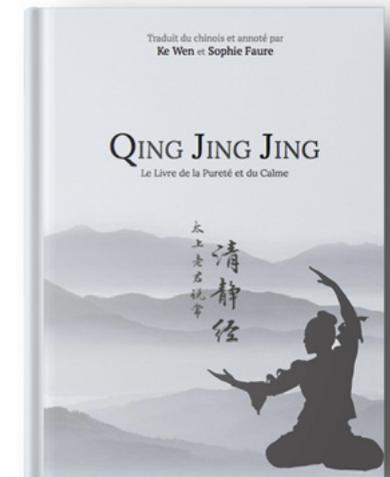
A tous ceux qui ont envie de méditer pour leur santé, leur bien-être et leur spiritualité.

A ceux qui se passionnent pour la philosophie taoïste, en quête du sens réel de l'existence à travers les expériences vivantes du corps

A tous ceux qui cherchent une voie de transformation par l'unité du corps-esprit-âme

Ces 9 jours constituent le premier cercle de cette formation, chaque jour contient une partie théorique sur la philosophie et une partie de pratiques de méditation. Nous étudierons aussi les thèmes spécifiques de l'alchimie interne.

Nous vous conseillons d'acquérir le livre : Le livre de la pureté et du calme, qui sera notre guide dans cette formation.



30 octobre 2021

1^{ER} JOUR

La philosophie :

L'humain fait corps avec l'univers : la pensée de l'unité et de la globalité

性命双修 *Xing Ming Shuang Xiu* : raffiner le Xing (l'esprit) et le Ming (le corps) en même temps

修煉 *Xiu Lian* : chercher, mettre à l'épreuve du feu des passions pour affiner son être.

性 *Xing* : la nature profonde de l'être, l'authenticité

命 *Ming* : le corps

本根 *Ben Gen* : la racine, l'origine

精气神 *Jing Qi Shen* : les trois trésors du corps humain : Essence, Souffle et Conscience

清 *Qing* : purifier, rendre transparent, limpide

浊 *Zhuo* : l'opaque, le trouble

行气 *Xing Qi* : faire circuler le souffle

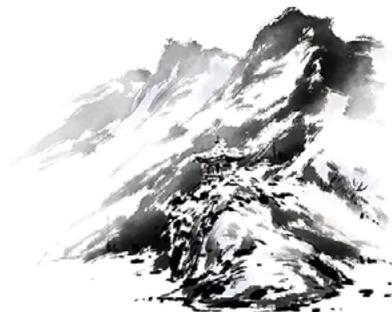
六方吸气 *Liu Fang Xi Qi* : la respiration des 6 directions

六合求中 *Liu He Qiu Zhong* : rechercher le juste milieu entre les 6 harmonies

先天 *Xian Tian* : le ciel antérieur

真气 *Zhen Qi* : l'énergie véritable

Le grand dao n'a pas
de forme,
il engendre et nourrit
le Ciel et la Terre.



Etudes des paragraphes du **Qing Jing Jing**

dà dào wú xíng shēng yù tiān dì

大道无形, 生育天地;

dà dào wú qíng yùn xíng rì yuè

大道无情, 运行日月;

dà dào wú míng cháng yang wàn wù

大道无名, 长养万物;

wú bù zhī qí míng qiáng míng yuē dào

吾不知其名, 强名曰道。

Pendant les premiers 3 jours, nous allons étudier les 4 techniques taoïste pour raffiner le Qi interne de Dan Tian

1^{ère} technique taoïste de la méditation

La lumière brille dans le silence

寂照法

Les taoïstes utilisent dès le départ, depuis milliers d'années, la visualisation de lumière, métaphore du Qi, qui circule en brillant dans le corps de Tao. La lumière est la pureté de l'énergie et la force de l'esprit.

Visualiser la lumière du ciel antérieur dans le cerveau, cette lumière illumine tout le cerveau qui va directement briller sur le champ vide de Dan Tian. La lumière des yeux est celle du soleil et de la lune qui a cette puissance de transformer le Qi du ciel et de la terre.

27 novembre 2021

2^{ÈME} JOUR

La philosophie :

La pureté et le calme dans l'élévation de l'être

水火 *Shui Huo* : l'eau et le feu

气息 *Qi Xi* : le souffle et la respiration consciente

吐故纳新 *Tu Gu Na Xin* : cracher l'ancien en captant le nouveau

行气 *Xing Qi* : faire circuler le souffle

六方吸气 *Liu Fang Xi Qi* : la respiration des 6 directions

六合求中 *Liu He Qiu Zhong* : chercher le juste milieu entre les 6 harmonies

先天 *Xian Tian* : le ciel antérieur

真气 *Zhen Qi* : l'énergie véritable

Etudes des paragraphes du *Qing Jing Jing*

you qīng you zhuó you dòng you jìng
有清有浊，有动有静；

tiān qīng dì zhuó tiān dòng dì jìng
天清地浊，天动地静。

nán qīng nǚ zhuó nán dòng nǚ jìng
男清女浊，男动女静。

jiàng běn liú mò ér shēng wàn wù
降本流末，而生万物。

qīng zhě zhuó zhī yuán dòng zhě jìng zhī jī
清者浊之源，动者静之基。

rén néng cháng qīng jìng tiān dì xī jiē guī
人能常清静，天地悉皆归。

Si l'homme trouve durablement le calme et la pureté, alors le Ciel et La Terre se rejoignent en lui, à leur juste place.

2^{ème} technique taoïste de la méditation

Ecouter le souffle

听息法

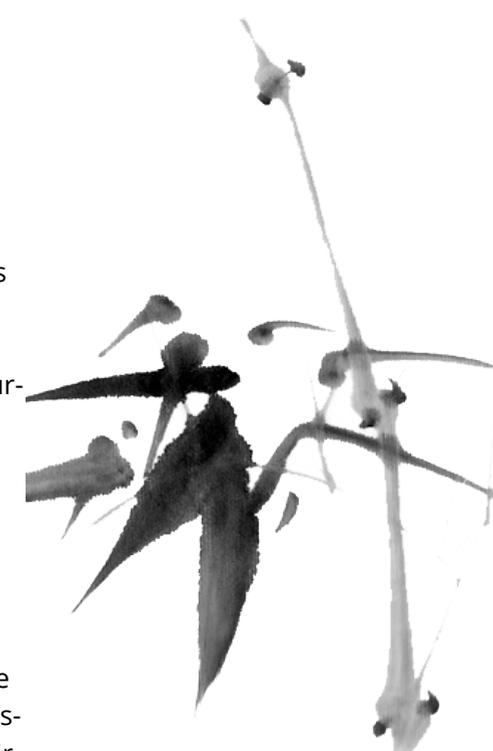
Ecouter le souffle : Une fois entrés dans le calme, nous écoutons notre propre respiration, chaque inspiration et chaque expiration descendent en retournant à la racine.

Au début, ne pas forcer la vitesse et le niveau de profondeur de la respiration, la laisser naturelle.

Première étape : écouter la respiration par la narine du nez avec la racine des oreilles. Quand nous sommes en bonne santé, basé sur la bonne fonction du système pulmonaire, nous arrivons à sentir l'air qui entre et sort du nez sans bruits.

Progressivement, nous passons à l'étape suivante : écouter le souffle avec le cœur. Le cœur et le souffle se rejoignent en Un. L'intention rejoint le souffle pour transformer la matière-corps.

Ecouter le souffle nous fait rentrer dans l'état de jeûne du cœur, tel que le décrit Lao Tseu



3^{ème} technique taoïste de la méditation

Le jeûne du cœur en position assise

心斋坐忘

En effet, nous écoutons le souffle par le souffle, nous écoutons le naturel, dans ce moment, nous oublions le corps, le cœur, l'écoute, le souffle et le ressenti et entrons dans l'état du vide et de la vacuité. Le vrai Qi et la vraie intention se transforment et s'unifient, c'est aussi le vrai Qi du Dan Tian.

18 décembre 2021

3^{ÈME} JOUR

La philosophie : L'état du vide créateur

静 **Jing** : le calme, le repos
六欲 **Liu Yu** : Les six désirs
神 **Shen** : conscience
心 **Xin** : Cœur
空 **Kong** : Vide
觉悟 **Jue Wu** : Vacuité
命门 **Ming Men** : la porte de vie

Etudes des paragraphes du Qing Jing Jing

fū rén shén hào qīng ér xīn rao zhī
夫人神好清，而心扰之；
rén xīn hào jìng ér yù qiān zhī
人心好静，而欲牵之。
cháng néng qiān qí yù ér xīn zì jìng
常能遣其欲，而心自静。
chéng qí xīn ér shén zì qīng
澄其心而神自清。
zì rán liù yù bú shēng sān dú xiāo miè
自然六欲不生，三毒消灭。
suo yì bú néng zhě wéi xīn wèi chéng
所以不能者，有心未澄。
yù wèi qiān yě
欲未遣也。

Ainsi, l'esprit de l'Homme aspire à la pureté,
mais les émotions viennent le troubler.

4^{ème} technique taoïste de la méditation

La méditation pour élargir le volume du corps 扩容法

Connait ton corps pour te connaître.

Quand tu te connais, tu connais ainsi les
autres et le monde.

Préparer notre corps dans le total relâ-
chement et l'esprit dans le calme pro-
fond.

Visualiser l'espace entre Dan Tian 丹田,
Ming Men 命门, Hui Yin (périnée) 会阴 et
Weilu (coccyx) 尾闾 comme un récipient.
Nous allons augmenter le volume à l'in-
térieur de ces 4 parties du corps.

En inspirant, faire rentrer tout le Qi à
l'intérieur de ce récipient.

En expirant, visualiser le Qi qui se diffuse
de l'intérieur à l'extérieur dans les 6
directions. En poussant l'ombilic, le bas
ventre, la région lombaire et les sacrum
à l'extérieur, le volume augmente réel-
lement sans trop forcer en respectant
votre capacité de souffle.

Ici, pratiquer la respiration abdominale
inversée dans la progression, et effec-
tuer de 6 à 9 fois. Une suspension du
souffle dans l'état de contemplation
nourrit le Qi en l'activant. C'est une excel-
lente méditation pour renforcer le Qi du
Dan Tian

4^{ÈME} JOUR

La philosophie :

L'expérience vivante : les contemplations

三关 *San Guan* : les trois barrières

三丹田 *San Dan Tian* : les trois Dan Tian

小周天 *Xiao Zhou Tian* : la petite circulation céleste

观 *Guan* : contempler, observer, analyser, réfléchir

Le mot clé de la méditation et de la culture chinoise, c'est en effet la méthodologie de la transformation et l'élévation de la conscience profonde.

A partir du 4ème jour, nous rentrons dans la connaissance de la méditation de l'alchimie interne.

Etudes des paragraphes du *Qing Jing Jing*

néng qian zhī zhě nèi guān qí xīn

能遣之者，内观其心。

xīn wú qí xīn

心无其心；

wài guān qí xíng xíng wú qí xíng

外观其形，形无其形；

yuan guān qí wù wú qí wù

远观其物，物无其物。

Il contemple au loin les choses, et les choses ne sont plus les mêmes choses.

1er niveau de l'alchimie interne

Le cœur se suit avec le souffle pour allumer le feu au fond de la mer

心息相依燃海底

Le Hui Yin (périnée) est appelé aussi la porte terrestre 会阴, le début du vaisseau conception, et du vaisseau gouverneur et le canal central. C'est la zone la plus Yin du corps dans laquelle naît le début de Yang : le feu. C'est un travail spécifique du Hui Yin.

Nous avons déjà abordé les trois techniques de méditation taoïste, nous entrons maintenant dans le raffinement de l'alchimie interne.



5^{ÈME} JOUR

La philosophie :

Être soi, trouver sa nature profonde

无 *Wu* : le non-avoir

寂 *Ji* : le calme suprême et originel ; la paix céleste

境界 *Jing Jie* : les frontières des différents paysages

真静 *Zhen Jing* : le calme véritable

真 *Zhen* : la vérité, la réalité

Ce mot est constitué par le caractère 目, l'œil, bien posé sur les pieds et équilibré. Cet œil est radical, la réalité étant tout ce que l'œil peut voir, le reste n'étant que spéculation.

Etudes des paragraphes du Qing Jing Jing

sān zhě jì wú wéi jiàn yú kōng
三者既悟，唯见空；
guān kōng yì kōng kōng wú suǒ kōng
观空亦空，空无所空；
suǒ kōng jì wú wú wú yì wú
所空既无，无亦无；
wú wú jì wú zhàn rán cháng jì
无无既无，湛然常寂；
jì wú suǒ jì yù qì néng shēng
寂无所寂，欲岂能生？
yù jì bú shēng jí shì zhēn jìng
欲既不生，即是真静。
zhēn cháng yīng wú zhēn cháng dé xìng
真常应物，真常得性；
cháng yīng cháng jìng cháng qīng jìng yì
常应常静，常清静矣。

Tout vide est une non-existence ;
la non-existence n'existant pas,
c'est aussi une non-existence.

2ème niveau de l'alchimie interne

Le cœur se suit avec le souffle pour allumer le feu au fond de la mer 心息相依燃海底

Nous continuons à explorer ce niveau pour se connecter au souffle primordial.

Une fois le feu allumé, nous entrons dans la connexion du Hui Yin avec le feu de Ming Men à travers le coccyx, grâce à la technique d'élargissement du volume, déjà vue le deuxième jour.

Le Qi circule en suivant le trajet rotatoire: *Hui Yin* 会阴 (périnée) – *Wei Lu* 尾闾 (coccyx) – *Ming Men* 命门 (entre les reins) – *Shen Jue* 神阙 (l'ombilic) – *Qi Hai* 气海 (6 VC) – *Guang Yuan* 关元 (4 VC)

Dans ce petit cercle sur la petite circulation céleste, les perceptions et les ressentis se multiplient pour nous faire pénétrer dans un calme où le cerveau entre en connexion profonde, nous déclenchons ainsi le système de l'auto-régularisation.



6^{ÈME} JOUR

26 mars 2022

La philosophie :

La voie de la transmission : la responsabilité

得道 *De Dao* : l'obtention du Tao

传道 *Chuan Dao* : transmettre le Tao

悟 *Wu* : éveiller l'éveille

道德 *Dao De* : la vertu

Etudes des paragraphes du **Qing Jing Jing**

rú cǐ qīng jìng jiàn rù zhēn dào

如此清静，渐入真道；

jì rù zhēn dào míng wéi dé dào

既入真道，名为得道。

suī míng dé dào shí wú suo dé

虽名得道，实无所得；

wéi huà zhòng shēng míng wéi dé dào

为化众生，名为得道；

néng wù zhī zhě kě chuán shèng dào

能悟之者，可传圣道。

Mais bien que l'on parle d'Obtenir
le dao, en réalité, on n'obtient rien.

7^{ÈME} JOUR

23 avril 2022

La philosophie :

L'art de vivre dans la sagesse du non-agir

无为 *Wu Wei* : le non-agir

天人合一 *Tian Ren He Yi* : l'unité de l'homme et du ciel

Etudes des paragraphes du **Qing Jing Jing**

shàng shì wú zhēng xià shì hào zhēng

上士无争，下士好争；

shàng dé bú dé xià dé zhí dé

上德不德，下德执德。

zhí zhuó zhī zhě bú míng dào dé

执著之者，不明道德。

L'homme de
grande vertu ne
s'en réclame pas.
L'homme de basse
vertu s'y attache.

Technique

Le Qi suit le Yi pour construire le palais jaune 气随意转绕黄庭

Le Palais Jaune désigne la rate dans
l'alchimie interne taoïste. C'est un
endroit essentiel de transition et
de transformation des paysages
internes (canaux du Qi). Le Palais
Jaune est le palais central où tout le
Qi des 5 organes et de tout le corps
s'échange, se transforme et s'enri-
chit pour que l'homme trouve son
harmonie suprême et son équilibre
dynamique.

8^{ÈME} JOUR

21 mai 2022

La philosophie :

Le voyage de la liberté intérieur et la randonnée spirituelle

修煉 *Xiu Lian* : raffiner et nourrir

万念俱寂 *Wan Nian Ju Ji* : dix milles pensées se fondent dans la paix céleste

一灵独觉 *Yi Ling Du Jue* : une seule âme reste éveillée

Considéré comme le dernier grand taoïste Tchouang Tseu – 3^{ème} siècle avant J.C – vécu dans une période difficile et misérable, troublée par la lutte des grands seigneurs pour la domination de la Chine. Son enseignement reste d'une absolue actualité. Il pense que la cause profonde des maux de l'humanité réside dans la mesquinerie et la partialité des hommes qui ont oublié leur origine commune et les raisons de leur devenir.

Il écrit :

« *Savoir ce contre quoi on ne peut rien et l'accepter comme sa destinée, voilà la vertu suprême.* »

La sagesse de Tchouang Tseu éclaire notre action, chasse l'angoisse inutile et l'espoir rêveur, redonne une vision claire. Un esprit juste qui sans cesse se renouvelle.

Etudes des paragraphes du *Qing Jing Jing*

zhòng shēng suǒ yì bú dé zhēn dào zhě
众生所以不得真道者，

wéi yǒu wàng xīn
有妄想心。

jì yǒu wàng xīn jí jīng qí shén
既有妄想心，即惊其神；

jì jīng qí shén jí zhuó wàn wù
既惊其神，即著万物；

jì zhuó wàn wù jí shēng tān qiú
既著万物，即生贪求；

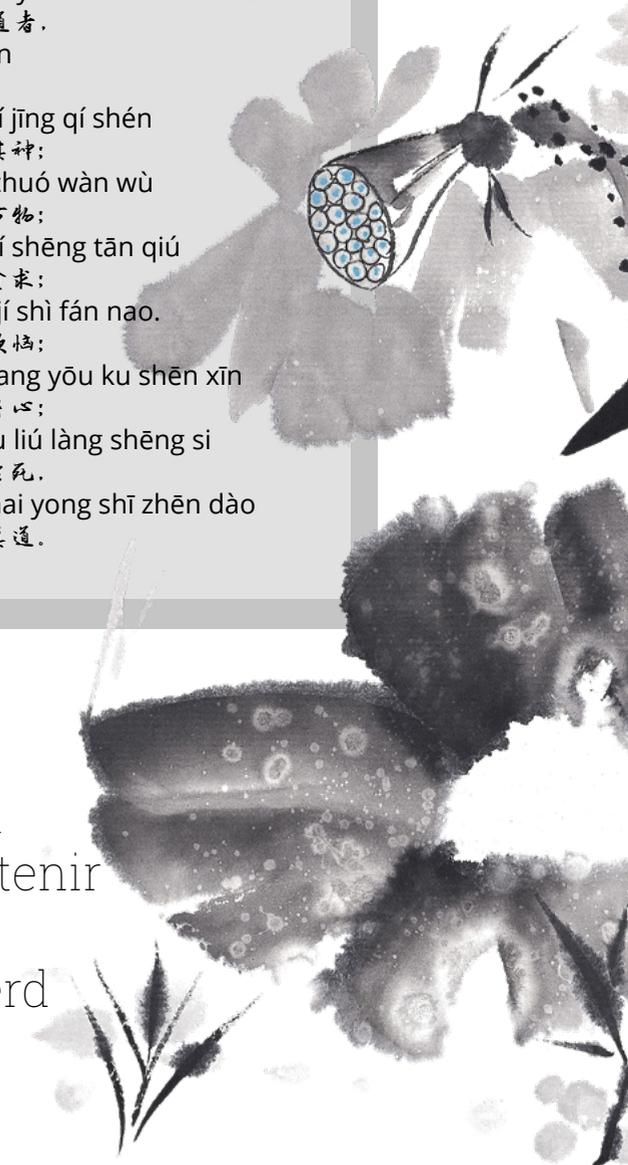
jì shēng tān qiú jí shì fán nao
既生贪求，即是烦恼；

fán nao wàng xiǎng yōu kǔ shēn xīn
烦恼妄想，忧苦身心；

biàn zāo zhuó rú liú làng shēng sǐ
便遭法辱，流浪生死，

cháng chén ku hai yǒng shī zhēn dào
常沉苦海，永失真道。

Ainsi, le plus grand nombre ne peut obtenir le dao véritable, car leur cœur se perd dans l'illusion.



25 juin 2022

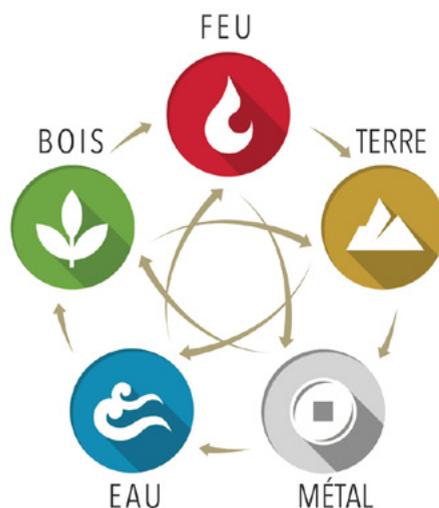
9^{ÈME} JOUR

La philosophie : Générosité, émerveillement, innocence

五行, 五脏, 情志 *Wu Xing, Wu Zang Qing Zhi* : Les 5 éléments, les 5 organes et les émotions
五神 *Wu Shen* : 5 âmes
五德 *Wu De* : 5 vertus

Ce sont les concepts fondamentaux de la civilisation chinoise. Ils donnent une vision singulière de la réalisation humaine, globale par leur aspect social et naturel. Il n'existe plus de barrières entre les domaines de notre recherche. Cette métaphysique orientale, qui plus que jamais est nécessaire de connaître et expérimenter dans les temps d'aujourd'hui, œuvre pour la santé et la spiritualité, mais surtout enrichit notre pensée globale et intuitive qui ainsi s'adapte constamment au monde, sans jugements, sans aller vers les extrêmes, sans chercher à avoir absolument raison, sans rajouter nos propres peurs dans les situations déjà complexes !

Savoir cultiver un art de vivre dans le troisième espace :
La raison et l'erreur alternent
Tout le monde a raison et tout le monde a tort dans certaines circonstances
Savoir écouter, savoir relativiser
Savoir cultiver cet esprit juste, clair et ouvert !



Etudes des paragraphes du *Qing Jing Jing*

zhēn cháng zhī dào wù zhě zì dé
真常之道，悟者自得。
de wu dao zhe cháng qīng jìng yì
得悟道者，常清静矣。

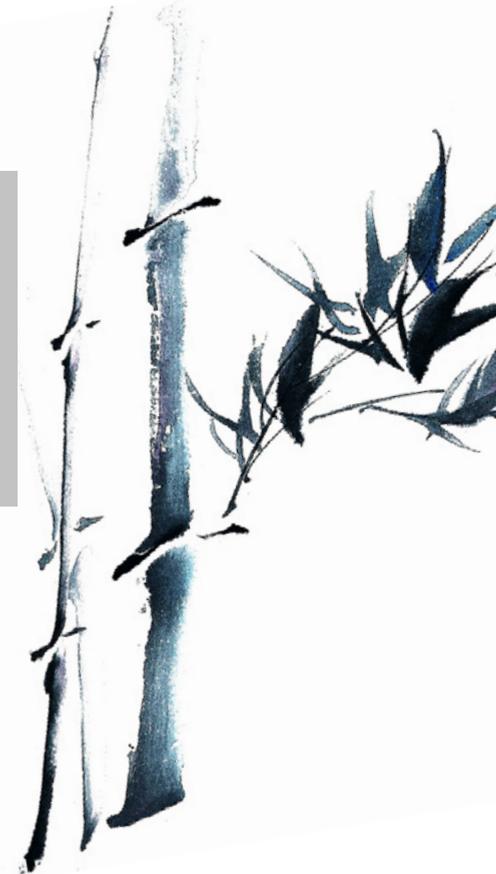
L'être éveillé qui a obtenu le dao,
celui-là demeure dans la pureté et le calme.

Technique

La méditation de lumière des 5 éléments

Les 5 éléments sont le bois, le feu, la terre, le métal et l'eau, leur relation et leur transformation font naître le monde visible. Nous utilisons la lumière des 5 couleurs (verte-rouge-jaune-blanche-noir) et des 5 organes qui circulent dans les trajets précis pour nourrir les fonctions physiologiques-énergétiques-spirituels des organes.

Ce travail passionnant nourrit profondément le souffle primordial et le souffle médian de l'être.





Enseignement en ligne de Maître KE Wen

keweninstitute.com