

LA VOIE DE L'ESPRIT SHEN

Jean-Lc Saby
15/01/2013

LA VOIE DE L'ESPRIT

SHEN



Du latin Spiritus, l'esprit se rapproche plus du Souffle -spirare- que de tout autre chose et l'on peut le traduire étymologiquement par souffler ou respirer. Dans sa conception occidentale, l'esprit se présente comme une substance incorporelle "intellectualisée" qui sert à désigner l'immatérialité et ce qu'il y a de plus subtil. La conception chinoise le rapproche plus de SHEN qui évoque une pluralité d'esprits qui s'accordent aux manifestations naturelles. Esprits de la nature, puissances célestes, SHEN est le principe vital supérieur par excellence, il est la quintessence de l'énergie vitale, tout ce qu'il y a de plus subtil, perçu et reçu par l'homme et dans l'homme comme l'inhalation des souffles célestes. Cette situation marque une opposition des SHEN aux GUI qui représentent l'exhalaison des souffles grossiers et qui nourrissent l'imagerie populaire des démons cachés dans les antres de la terre.



La division corps/esprit est un malentendu

L'apparence terrestre de l'esprit, c'est la forme corporelle. La lumière de l'esprit se cristallise et se solidifie dans la forme corporelle et l'énergie en pénètre les instincts et les mouvements. Sans le corps, l'esprit apparaît dans une nudité totale tel un SDF qu'il a toujours été, à la recherche d'une liberté qui ne se limite pas au corps. A l'intérieur du corps, l'esprit subtil est comme enchevêtré dans les mailles de l'esprit grossier cristallisé dans un corps matériel, mais il est le maître de ce corps, il l'imprègne. C'est à partir de l'esprit subtil que se crée et se développe le corps physique, mais c'est à partir du corps que l'esprit subtil retourne à sa source : "le grossier est la racine du subtil" (Laozi XXVI). L'esprit s'enracine dans le corps en se cristallisant au sein de la structure corporelle (TI), de la forme corporelle (XING), des liquides corporels (JING), de l'énergie (QI), du mental (YI) et bien sûr de l'esprit (SHEN). Le corps n'est autre que le produit d'un esprit "conceptuel" matérialisé par cristallisation du plus grossier au plus subtil.

Corps et Esprit « SHEN-SHEN » DEUX CARACTERES DISTINCTS MAIS UNE PARFAITE HOMOPHONIE.

La forme est distincte, mais dans le fond on parle de la même chose, il s'appelle l'un l'autre dans une subtile résonance que la langue chinoise a conservé. Alors que l'occident cultive la division, dans son adoption cartésienne des choses. En réalité, en matière d'esprit, aucune différence n'existe entre énergie et matière, en ce sens, la matière n'est autre qu'un océan d'énergie et de lumière cristallisés. « La matière est comme de la lumière congelée » Lorsque la matière se dissout, il est normal que celle-ci redevienne énergie et lumière. Matière et énergie n'apparaissent différenciées que pour répondre à une fonction précise utile à la vie. De fait, lorsqu'il s'agit de l'esprit, aucune différence n'existe entre la vie et la mort qui ne sont que mouvement de flux et de reflux de l'esprit, de dissolution et de cristallisation. Les cycles de vie et de mort, création et destruction se succèdent par le biais des multiples métamorphoses HUA.

L'esprit, le souffle et la lumière

“ L'esprit souffle où il veut ”(Littre)

Telle une vague dans l'océan, l'esprit est animé d'un flux qui accompagne la vie physique, viscérale, émotionnelle, intentionnelle, intellectuelle et spirituelle. Notre corps manifeste l'énergie de la nature de l'esprit en lui donnant de multiples apparences et déguisements carnavalesques. Cette énergie inhérente à l'esprit émerge sous une forme multiple comme une myriade de couleurs qui forment le caractère de chaque être. Le flux de l'esprit est incessant et produit sous l'impulsion du mouvement d'une lame de fond, l'expression des émotions au sommet d'une vague, jusqu'à ce que déferlent des pensées, des paroles, des actes... avant que se produise le reflux vers les profondeurs de l'océan.



L'esprit est organisateur des rythmes et des accords qui font la vie, il est la création permanente de l'individu, à chaque instant générateur des énergies et des substrats qui nourrissent le corps physique, émotionnel, intellectuel et “ spirituel ”. La description de l'esprit ne peut faire abstraction de ses nombreuses manifestations. Certains préféreront parler des esprits, corps légers et subtils siégeant au cœur du principe vital. Comme un vent délicat ou comme une flamme très pure et très vive qui monte du cœur vers le cerveau et atteint, par les nerfs et les muscles, tous les membres bras et jambes pour produire le mouvement.

Les esprits SHEN se mettent au pluriel pour exprimer la pluralité des orientations et du dynamisme des souffles héréditaires : souffles originels YUAN QI, souffles ancestraux ZONG QI, souffles du principe vital JING QI qui fusionnent lors de la conception et structurent la vie de chaque cellule.

SHEN imprègne l'espace corporel par la voie du souffle qui se libère dans les mouvements, les respirations et les circulations, il est le messager SHEN MING porteur du " mandat céleste " et de la " clarté ". Il ordonne comme un chef d'orchestre les cycles, les rythmes physiologiques permettant l'harmonie de toutes les fonctions organiques. " Le mécanisme de SHEN s'exprime sur un mode musical ; il est le bois et la corde fine de la harpe, mais il est aussi le savoir, la sensibilité et les doigts du musicien. "

SHEN hérite de MING (Ricci n°3514) " le mandat céleste ". La connaissance du nom, le pouvoir de nommer, c'est posséder l'être ou la chose. SHEN détient l'emblème de la vie et de la mort et rien ne peut le déposséder de ce savoir. Donner le nom, mander, donner vie sont à la charge de SHEN pour désigner l'individu, lui donner sa part d'honneur, son lot de vie, son héritage céleste, l'ensemble de ses appartenances et de ses attributions. Le mandat céleste se réfère à la volonté du ciel qui porte la révélation dans SHEN de " ce pour quoi le ciel nous fait naître. " Celui qui sait le nommer détient le pouvoir sur ce qu'il nomme.



SHEN MING " Esprits de clarté "

MING (Ricci n°3515) désigne les rapports du couple soleil-lune pour exprimer les variations de la clarté, organisatrices des phénomènes terrestres ; il est intimement lié à ce que les taoïstes appellent le "régime du feu" HUO HOU. Or, le feu est précisément l'emblème de SHEN ou Esprits de clarté SHEN MING. Les variations de la clarté MING sont à l'origine de la définition du YIN, versant obscur (UBAC) et du YANG, versant lumineux (ADRET). Il semble que SHEN soit alors assujéti et modelé par les alternances YIN/YANG, de l'obscurité et de la lumière ; son expression doit être tout naturellement reliée au processus du changement et des métamorphoses HUA.



Bien que macrocosme céleste et microcosme humain soit en résonance, l'homme ne doit pas pour autant renoncer à la spontanéité de sa nature au sein de laquelle SHEN s'exprime librement dans des temps d'activation, de ralentissement, de clarification et de purification. ...

L'esprit du toucher

Nous savons que la bonne santé du cœur offre un abri de qualité à SHEN. Les mécanismes de SHEN sont donc liés au cœur XIN, celui-ci est maître de tous les réseaux de communication et celui-ci se rattache prioritairement au sens du toucher.

Le toucher est une action vers l'extérieur sous la forme du contact tactile, du contact verbal ou d'un contact plus subtil encore lié au rayonnement spécifique de SHEN. Dans les yeux, par les orifices sensoriels du corps, SHEN inonde tous les organes, synthétise et illumine les formes, sur un mode pulsatoire, au travers d'une onde animée par la fonction " Maître du cœur " XIN BAO et se diffuse par l'intermédiaire de la fonction " Triple Réchauffeur " SAN JIAO dans tout l'espace corporel et au-delà.



Le toucher est aussi une action de réception vers l'intérieur sous différentes formes à travers la réceptivité du toucher qui s'étend à tous les autres sens. On peut voir, sentir, écouter... rien

qu'avec le toucher ; SHEN imprègne chaque cellule du corps. SHEN est le maître des échanges de réception et de réaction. Il est émetteur des vibrations créatrices s'exprimant spontanément, qui déterminent toutes les apparences, tous les dynamismes et les transformations. Ainsi, l'on assiste par l'action du toucher à la transcendance de tous les sens corporels qui tend à imposer SHEN à toute manifestation de la vie.



JING SHEN, la mutation du Qi

La combinaison de la terre et du ciel engendre la multitude des êtres. Le ciel est notre nature absolue, sans entrave ni limite. La terre est notre réalité, notre condition relative et ordinaire. Le principe vital JING, le souffle QI, l'esprit SHEN se sollicitent réciproquement, se complètent, se transforment et se convertissent l'un et l'autre selon d'innombrables modalités tout en préservant l'unité fonctionnelle. L'esprit SHEN ne peut opérer que s'il reçoit le principe vital JING qui lui confère son pouvoir d'élaboration de toutes les catégories de formes et d'organisation de tous les souffles QI. Le principe vital du feu, c'est SHEN, le feu est son emblème. Le principe vital de l'eau, c'est JING. Le QI est l'élément de base qui permet la transition et la conjonction entre JING et SHEN. La voie des transformations s'inscrit dans une alchimie dynamique immuable et constamment renouvelée. La forme se manifeste dans le mouvement qui va permettre la mobilisation du souffle (YONG QI). La mobilisation sur les centres énergétiques du corps opère la transformation ou mutation (YI) du souffle (QI) en principe vital (JING), puis en esprit (SHEN)...

-Lorsque le mouvement mobilise le souffle au niveau du palais inférieur (centre pelvien), siège des structures YIN, de l'énergie originelle (YUAN QI), de l'énergie ancestrale (ZONG QI) ; la forme (XING) permet d'opérer la transformation du souffle (QI) en souffle authentique ou purifié ou véritable (ZHEN QI).

-Lorsque le mouvement se maintient au niveau du palais médian (centre thoracique), l'action du souffle authentique (ZHEN QI) va générer la transformation du principe vital (JING) en principe vital purifié ou authentique (ZHEN JING).

-Lorsque le mouvement s'élève au niveau du palais intermédiaire (centre scapulaire), l'action du souffle purifié (ZHEN QI) et du principe vital purifié (ZHEN JING) va générer la transformation de l'esprit (SHEN) afin d'entamer sa purification.

-Lorsque le mouvement s'étend jusqu'au palais supérieur (centre crânien), l'action du souffle purifié (ZHEN QI), du principe vital purifié (ZHEN JING) et de l'esprit non encore sublimé mais toujours en voie de purification va continuer son ascension vers le sommet du crâne.

-Lorsque le mouvement s'étire jusqu'au palais suprême(sommet crânien), lorsque les transformations (YI) de la forme (XING), du souffle (QI), de l'essence (JING) et de l'esprit (SHEN) se sont opérées, alors le souffle véritable (ZHEN QI), le principe vital véritable (ZHEN JING) et l'esprit véritable (ZHEN SHEN) peuvent s'unir dans la voie ultime (DAO).

L'essence JING est le cœur du savoir spirituel SHEN, l'esprit est la fonction de ce qui est infini et insondable, le souffle QI est le principe de l'apparence et de la forme.

"Bien que les Trois soient différents, ils ne peuvent être séparés ; bien que les Uns soient substantiellement les mêmes, ils ne doivent pas être définitivement confondus. Ils se confondent, mais sans se confondre : c'est pourquoi ils deviennent distinctement Trois ; ils s'y séparent, sans se séparer définitivement : c'est pourquoi substantiellement ils sont confondus en Un..."extrait de la "Grande dissertation sur la formule des Trois Uns par le Maître de la porte du mystère" .



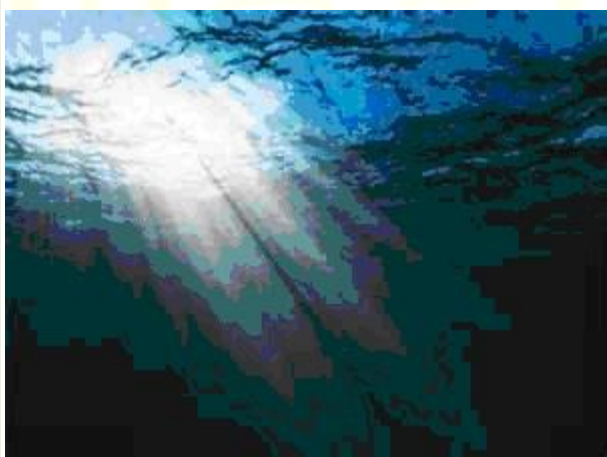
Un esprit à l'image de l'univers

De tous les êtres, l'homme est le plus spirituel, la tradition chinoise compare la rondeur de sa tête avec les cercles du temps célestes et ses pieds carrés avec la rectitude des mesures terrestres. L'homme figure l'image du couple primordial ciel et terre TIAN DI, il porte les signes d'un esprit universel, créateur de tous les instants, fait d'espace et de temps en relation intime avec l'univers qui l'entoure. Les rapports étroits de la matière et de l'énergie que l'on admet sans difficulté à l'échelle de l'univers est aussi valable pour les organismes et les objets les plus modestes. Par une action cyclique prolongée et répétée, de saison en saison, d'année en année, tout corps participe aux voies de la maturation du temps et du changement.



La Genèse de l'esprit

Partant de son état le plus pur et le plus obscur, "le regardant, on ne le voit pas, on le nomme l'invisible. l'écoutant, on ne l'entends pas, on le nomme l'inaudible. Le touchant on ne le sent pas, on le nomme l'impalpable. Ces trois états dont l'essence est indéchiffrable. Se confondent finalement en un." (LAOZI) C'est un esprit en état de dissolution composé d'une essence vide semblable au ciel. A l'instar de l'espace vide, la nature fondamentale de l'esprit est porteuse d'une énergie prodigieuse, l'esprit circule partout et forme la toile de fond de toute expression de la vie. La vacuité est l'aspect absolu de la conscience de l'esprit.



Lorsque cette énergie fondamentale s'éveille du cœur du vide, l'esprit est un rayonnement puissant de lumière qui se déploie spontanément dans un champ de plénitude emplissant l'espace et le temps. " Imaginez un ciel, vide, spacieux et pur depuis l'origine, telle est l'essence de l'esprit. Imaginez un soleil, lumineux, sans voile et spontanément présent, telle est la nature de l'esprit. Imaginez que ce soleil brille impartialement sur tout être et toute chose, rayonnant dans toutes les directions, telle est l'énergie de l'esprit, manifestation de la compassion. Rien ne peut l'entraver, et elle pénètre toute chose. "

Lorsque l'énergie fondamentale se cristallise, l'esprit se matérialise dans une forme.

Partant de l'état le plus pur de la nature essentielle de l'esprit dans sa phase la plus impalpable et dissolue, représentant TAI YI, la Grande Unité absolue et TAI XU, le Grand Vide ; évoluant vers une explosion d'énergie et de lumière, figuration de TAI CHU, la Grande Origine et aboutissant à une cristallisation progressive, symbole de TAI SHI, la Grande Genèse... Il s'agit bien d'une genèse de l'esprit à l'image de la cosmologie taoïste. Un schéma

perpétuel qui ne cesse de se développer à chaque instant à tous les niveaux de notre vie spirituelle consciente ou inconsciente.

L'insondable du YIN et du YANG se nomme SHEN. Les changements et métamorphoses qui se manifestent à travers le ciel, la terre et l'homme sont la fonction de SHEN.

Les trois natures de SHEN sont :

- ▶ au ciel, le mystère et l'obscur XUAN
- ▶ chez l'homme, la voie DAO et la vertu DE
- ▶ sur la terre, la métamorphose HUA

La puissance créatrice de l'esprit

Les ouvrages manuels nécessitent d'avoir de l'esprit jusqu'au bout des doigts. L'exemple de la calligraphie parfaite est chargé de puissance spirituelle. La maîtrise de cet art impose de donner aux idéogrammes l'expression de leur essence la plus subtile. Lorsque l'essence d'un idéogramme est révélée dans une calligraphie, le caractère apparaît animé de vie, c'est la nature retrouvée, la puissance créatrice de l'esprit qui apparaît spontanément.

Le pouvoir de l'esprit est évoqué par LING, qui évoque des pratiques chamanistes visant à faire venir les pluies bienfaisantes et fécondantes. Littéralement, LING (Ricci n°3187) montre des bouches ouvertes, voix ou chœur à l'unisson, appelant à faire tomber les eaux bienfaisantes qui fécondent la terre. Les charmes FU LU nous montrent un autre aspect concret de la puissance spirituelle. En aspirant les influences favorables des esprits de la nature, les charmes captent l'invisible du visible, la part nouménale d'un phénomène pour conserver une forme hautement symbolique chargée de grandes vertus.



La puissance créatrice de l'esprit s'établit clairement dans SHEN principe subtil de l'individu qui fixe sa nature céleste. C'est le ciel qui lui donne la force créatrice qui fait croître, élabore, parachève et transforme les êtres.

L'hexagramme premier " QIAN " du YI JING expose l'influence céleste sur toute nature. " La créativité s'écarte consciemment de ce qui paraît vulgaire et dégradant. "... " cause initiale , liberté d'expansion, bien, perfection " YUAN HENG LI ZHEN. L'image de la créativité s'exprime dans l'idéogramme QIAN : " Les feuilles de l'arbre commencent à pousser, c'est la liberté d'expansion. Les fruits se forment, c'est le bien. Les fruits se développent et mûrissent, c'est la perfection. "

" La force vitale et créatrice des êtres vivants dirigée vers la vie voit son accroissement à l'infini. La longévité est un facteur important d'accumulation de la puissance spirituelle qui détermine une influence grandissante sur l'environnement. Le culte, l'action rituelle constamment renouvelée contribue au développement de la puissance spirituelle. " (K SCHIPPER)

Si l'homme " pense à la totalité comme constituées de fragments indépendants, alors ce sera la façon dont son esprit tendra à fonctionner ; mais s'il peut inclure tout de façon cohérente et harmonieuse dans un tout d'ensemble qui est indivis, entier et sans frontière (car toute frontière est une division ou un arrêt), alors son esprit tendra à se mouvoir d'une façon semblable, et à partir de là découlera une action ordonnée à l'intérieur du tout. "(DAVID BOHM)

La nature véritable de l'esprit

En deçà des pensées, des émotions et des sens se dévoile la nature fondamentale de l'esprit. Lorsque l'esprit est identifié comme la toile de fond de toutes les expressions de la vie humaine, la perception de soi ne se nourrit plus d'illusion. Tout est reconnu comme porté par l'esprit sous la forme d'une élévation de multiples vagues, flux et reflux sont la nature brute inaltérée et pure de l'esprit. Dans son approche macrocosmique, les taoïstes le nomme TAI SU " le Grand Flux Primordial ". Dans sa considération microcosmique, il s'agit de TAI XI " la respiration embryonnaire ". Son action alterne entre expansion et contraction ; la reconnaissance de ce qui constitue le déploiement de l'esprit produit la clarification et la purification nécessaire à toute approche de l'éveil. L'éveil ouvre la voie à une perception évoluée et subtile que le corps n'altère point. Seule la réalité est perçue dans sa forme la plus dénudée et dans sa dimension infinie.



Lorsque les yeux s'éclairent et le cœur s'ouvre : tout s'illumine ! L'homme reçoit la clarté, comme le souffle du vent qui balaye les nuages révèle l'éclat du soleil ou de la lune. C'est ce que l'on appelle SHEN : " l'instant créateur "...

Le choix de la pratique

Le bouddhisme nous invite à épuiser la faim insatiable des raisonnements et des questionnements afin d'aboutir à une perception claire et directe de l'esprit originel. Laozi nous conduit également à la même pratique lorsqu'il nous enseigne de " vider le cœur (siège des pensées et émotions) et de remplir le ventre (pour nourrir le souffle)". La voie s'écoule dans le creux des vides médians, lorsque le cœur est vide, l'harmonie s'éveille et l'esprit originel rayonne dans toutes les directions. " Le secret de la fleur d'or " renvoie à la pratique dite de la " révolution céleste " ZHOU TIAN pour que la vraie nature de l'esprit originel se révèle.

Les praticiens du LING BAO (école du Joyau écarlate) s'orientent vers l'étude du Grand Flux" (TAI SU). Alors que la respiration embryonnaire n'apparaît en profondeur que sous la forme d'une pulsion de très faible amplitude, celle-ci peut engendrer un mouvement de plus grande amplitude en périphérie sur les quatre membres. Le mouvement des trois diaphragmes vont animer le souffle à l'intérieur de la mer du souffle (QI HAI) au niveau du ventre, sur un plan vertical de haut en bas. "Mouvement semblable à la mer qui monte et qui descend sur l'horizon " : Il s'agira de reproduire en profondeur un mouvement de montée et de descente, d'élévation et d'abaissement lors des phases d'inspiration et d'expiration. "Mouvement semblable à l'enroulement et au déroulement des vagues sur la mer" : De la profondeur vers la surface, qui correspond au niveau intermédiaire, entre le ventre et la racine des épaules, les souffles NEI QI de la respiration embryonnaire et WAI QI de la respiration thoraco-abdominale vont s'unir dans un mouvement d'enroulement et de déroulement lors des phases d'inspiration et d'expiration. Cette union symbolise la manifestation du Grand Flux(TAI SU) : "Mouvement semblable à l'avancée et au retrait des vagues sur la plage : " Sur la périphérie, à partir de la racine des quatre membres jusqu'aux extrémités, la transmission des mouvements en suivant les chaînes musculotendineuses dirige le souffle dans un mouvement de va et vient, sur un plan horizontal, entre contraction et détente musculaire lors des phases d'inspiration et d'expiration.

Par la culture de son corps, l'homme peut faire rayonner son énergie et devenir transcendant par une sorte de " spiritualisation de son corps ". L'esprit subtil imprègne progressivement le corps dans son entier, l'homme respire jusqu'à ses talons (référence à Zhuangzi ChapVI " Il respire très profondément : sa respiration provient de ses talons ; alors que la respiration des hommes ordinaires ne provient que de la gorge. Quiconque est l'esclave de ses passions éructe ses paroles comme s'il vomissait "), il fortifie ses énergies. Cette évolution se poursuit vers une intégration totale de la personne à l'environnement naturel et cosmique. Tel un vase vide, l'espace intérieur de notre corps apparaît identique à l'espace extérieur. Seul l'enveloppe corporelle les sépare l'un de l'autre, même l'idée de séparation se brise pour mêler à une même sensation intérieur et extérieur pour ne faire qu'un seul espace. Car la nature de l'esprit ne se limite pas à notre esprit individuel, elle est la nature de toute chose. Il est essentiel de percevoir que la nature de l'esprit est la nature de toute chose, c'est une vérité absolue.

"La beauté est dans son intérieur et elle s'étend aux quatre membres. Lorsqu'elle éclate dans l'acte, c'est l'extrême degré de la beauté et de la liberté."(YI JING)

Livres à lire :

- ▶ “ SHEN – L’instant créateur ” J M Eyssalet Ed. Trédaniel
- ▶ “ LE LIVRE DE LA VIE ET DE LA MORT ” Sogyal Rinpoché Ed.de la table ronde
- ▶ Tai Su Qi Gong JL Saby Ed : vent propice et pluie opportune
- ▶ Ecole de Piquepoul 47340 Hautefage la tour - France.
- ▶

