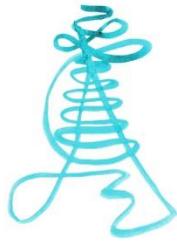


DEVELOPPER LA FORCE VITALE DE L'ENGAGEMENT POUR LA PRATIQUE DES ARTS CLASSIQUES ET CHEVALERESQUES DU TAO



Entrer, progresser et développer notre force d'engagement et notre foi en l'efficacité de la pratique nécessite la traversée de plusieurs stades. Cette évolution, au fil du temps que nous consacrons à la pratique, va changer notre façon de concevoir la pratique.

Au départ la pratique est recherchée comme un loisir, le temps que celle-ci trouve une place régulière dans notre emploi du temps. Ensuite, au fur et à mesure que nous consacrons du temps à notre pratique, les effets ressentis deviennent un besoin essentiel à notre équilibre, à notre hygiène et à notre santé. Enfin, au-delà de plusieurs années, les principes taoïstes de la pratique dite de « Longue Vie » nous traversent pour nous amener à la pratique fondamentale qui consiste à nourrir la vie dans son ensemble.

Dans la totalité de la démarche, il ne s'agit pas là seulement d'apprendre des exercices, ce qui n'est pas le plus difficile, mais bien de nourrir notre éducation, notre culture à de nouvelles choses dont la plus mystérieuse se dénomme « Tao ». Ce cheminement se poursuit sans cesse pour renforcer la compréhension de la logique interne et du bien-fondé de la pratique des Arts Classiques et Chevaleresques du Tao. Pour accompagner notre évolution, il est incontournable d'assister à des enseignements et d'être guidé par un enseignant, pour intégrer des savoirs faire que la technique et les exercices seuls ne montrent pas. On ne peut pas aboutir à la performance d'un exercice sans la maturité de l'éducation.

Les stades « théoriques » de développement de la pratique

I- La pratique de loisir

Au début la pratique arrive en plus des occupations familiales et professionnelles, c'est souvent un temps de loisir que l'on a du mal à caser, que l'on a souvent du mal à faire respecter, mais l'on tente tant bien que mal de l'intégrer dans notre emploi du temps, si on y parvient c'est « la cerise sur le gâteau », c'est l'étape de la pratique de loisir.



II- La pratique d'hygiène et de santé

Avec le temps, la pratique devient nécessaire à l'équilibre hebdomadaire ou quotidien, elle intervient dans les besoins d'hygiène et de nutrition générale du corps. A ce stade, la pratique est qualifiée de « purifiante » et de « régénérante », on perçoit son efficacité pour l'entretien de la santé, c'est l'étape de la pratique d'hygiène et de santé (YANG SHENG).



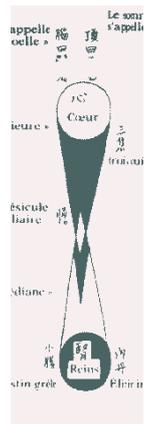
III- La pratique de Longévité

L'influence des principes du taoïsme prend progressivement de l'importance, dans chaque mouvement, les échanges entre le corps et l'environnement deviennent une évidence. La conscience de la pratique rassemble les vertus du ciel, de la terre et des cinq agents (WU XING) propre à chaque influence saisonnière. La pratique est vécue comme le produit manifeste de la révolution céleste. C'est l'étape de la pratique de longévité.



IV- La pratique de la réalisation du joyau écarlate (LING BAO MING)

Les alternances du Yin et du Yang, les évolutions saisonnières mettent en évidence des variations d'intensité lumineuse (Régime du feu...). Le principe taoïste de résonance entre macrocosme et microcosme met en relation naturelle les lumières spirituelles (SHEN MING) du corps avec les variations lumineuses du soleil de la lune et des étoiles. Mouvement et repos sont commandés par cette influence céleste, le cœur et le corps s'éveille à la lumière, c'est l'étape initiale de la réalisation du joyau écarlate (LING BAO MING) dont les procédés appartiennent aux seuls initiés.



LA PRATIQUE DU LING BAO MING

La pratique de l'école du LING BAO MING distingue trois niveaux de réalisation :

- La petite réalisation du joyau de cinabre : dans le cœur
- La moyenne réalisation du joyau de cinabre : le cœur arrive dans la main
- La grande réalisation du joyau de cinabre : le cœur s'étend à l'univers « Liberté absolue »

L'enseignement vient de la transmission de l'école de cœur XIN XUE dont l'initiateur fut Wang Yan Ming.

La grande réalisation du joyau de cinabre s'opère dans un détachement progressif de soi:

- Détachement / corps-matière-forme
- Détachement / esprit-concepts