

SEPTEMBRE 2013

Extrait du livre de Mantak Chia, *«Guérison par le Chi Kung taoïste»*, éditions Guy Trédaniel, 2002 :

Le Chi Kung Cosmique

«L'ouverture des trois Tan Tien est une méditation du Chi Kung qui renforce notre connexion à l'univers, nous ouvrant à la force primordiale du Cosmos et l'énergie contenue dans la Nature. Nous sommes connectés dynamiquement à l'infini. «En haut comme en bas» est l'écho d'une sagesse répandue parmi les sages et les mystiques à travers les âges. Lorsque nous pourrons nous connecter à l'énergie qui nous entoure et l'absorber, nous serons alors capables de capter toutes les splendeurs de l'univers.

Nous existons grâce à la combinaison unique des forces qui nous entourent et celles qui sont à l'intérieur de nous. Les deux forces principales sont l'électricité et le magnétisme. Le «**bio-électro-magnétisme** » est le terme occidental pour désigner la force de vie à laquelle se réfère le Tao pour désigner le Chi. Depuis 5000 ans, les Taoïstes ont utilisé cette énergie bio-électro-magnétique pour améliorer leur manière de vivre et établir un lien avec l'univers. **Bio** signifie **vie**, **électro** fait référence aux énergies universelles (**Yang**) des étoiles et des planètes, et la force **magnétique** fait référence à la force de la terre (**Yin**) ou force de gravitation présente sur toutes les planètes et les étoiles. Lorsque nous nous alignons sur ces forces, nous devenons un canal par lequel nous pouvons absorber et digérer ces énergies à travers le corps, le mental et l'esprit, établissant ainsi une connexion directe avec l'univers. Les Taoïstes prirent conscience de cette connexion et créèrent la forme de Chi Kung «Ouverture des trois Tan Tien vers les six Directions» pour améliorer notre relation avec cette connexion et sa compréhension.

Les humains ont ordinairement accès à cette énergie **bio-électro-magnétique** à travers la **nourriture et l'air**. Les plantes prennent les énergies universelles du soleil et les énergies magnétiques de la terre puis les digèrent et les transforment afin de les rendre assimilables pour les êtres vivants. Les Taoïstes pensent que les sources de nourriture possédant la forme la plus pure d'énergie sont les légumes à feuilles vertes. Ils ont pris directement le soleil dans leurs cellules. Plutôt qu'attendre que l'énergie de l'univers passe par les plantes, les Taoïstes vont directement à la source de cette énergie primordiale. Par le **Chi Kung et la méditation**, les Taoïstes dirigent avec précision l'énergie de l'univers. L'Ouverture des trois Tan Tien est un exercice de méditation du Chi Kung qui consiste essentiellement à capter directement la source d'énergie tout autour de nous.

Le Tao considère les êtres humains comme des lampes emplies de fuel.

Nombreux sont ceux qui font brûler ce carburant avec une grande intensité, sans même prendre le temps de remplir à nouveau la lampe d'huile. **L'alcool, les drogues, le tabac et le sexe accélèrent l'épuisement de ce carburant.** Les exercices taoïstes s'efforcent de ravitailler continuellement l'énergie à l'intérieur. Les Taoïstes ont conscience que nous sommes limités dans notre nature d'êtres humains, excepté si nous nous connectons avec les sources d'énergie de l'univers, devenant ainsi illimités. Ainsi, à l'intérieur des limitations de notre nature humaine, nous nous remplissons constamment de l'abondance d'énergie sans limite autour de nous. Durant leur quête intérieure, les Taoïstes découvrirent un passage vers l'univers. Plus nous libérons notre énergie intérieure, plus nous sommes capables de nous connecter aux forces d'énergie autour de nous.» (page 21)

«Les êtres humains possèdent un potentiel et des capacités surprenantes. Nous sommes des créatures uniques dans la manière dont nous utilisons notre esprit et nos mains. Regardez le monde autour de

vous, les gratte-ciel, l'architecture, les ordinateurs, la technologie et les innombrables créations de l'homme. Tout ceci est apparu grâce à l'union de l'esprit et des mains. Dans la pratique du Tao, nous utilisons l'esprit et les mains à la fois dans le Chi Kung et la méditation, pour nous connecter aux forces de l'univers. Nous utilisons l'esprit pour projeter un modèle d'énergie dans l'univers, pour nous connecter avec la force et pour ramener l'énergie dans le corps.

L'esprit peut voyager à des millions d'années-lumière en quelques instants. Les Taoïstes ont découvert le potentiel illimité de l'esprit humain. **Si vous visualisez quelque chose dans votre esprit**, un océan, un coucher de soleil ou une montagne, **vous vous connectez automatiquement à cette image**. L'esprit peut vous amener dans tous les endroits que vous imaginez. Avec un entraînement correct, vous pourrez vous connecter à l'énergie de la nature et de l'univers et projeter votre Chi pour qu'il fusionne avec elle, puis ramener ces forces dans votre corps. Les mains sont appelées les forces du toucher et, comme des antennes, elles peuvent transmettre les fréquences et les vibrations à partir de l'espace. Au moyen de l'esprit et des mains, chacun de nous peut voyager dans l'énergie sans limite de l'univers.»
(page 22)

N.B. :

-**Chi Kung** est **Qi Gong** -(yoga chinois)

-**Chi** est **Qi**

-**Tan Tien** est un chakra

-les mots en caractère **gras** ont été ajoutés à la transcription pour plus de clarté