



# Le Souffle du Tao

Découvrez les secrets de la longévité, de la vitalité et de la sagesse



# SYNTHESE

Webinaire du 08 mai 2024



## « Le Souffle du TAO » : Episode 11

### PROGRAMME DE LA SOIRÉE

---

- Introduction : réponses à deux thématiques soulevées :
  - Retour sur la notion de « secret »
  - Comment être soutenu dans sa pratique ?
- Transmission de deux Dao Yin
- Pratique de libération : transmission de 3 mudras
- Questions-Réponses

### INTRODUCTION

---

Deux thématiques ont surgi ces derniers temps :

- **FAUT-IL TRANSMETTRE OU NON LES SECRETS MILLÉNAIRES ?**

Fabrice souligne qu'il y a des bonnes et des mauvaises manières de garder les choses secrètes. Il y a des choses qui peuvent être transmises, d'autres pas, et cela dépend du cadre dans lequel les enseignements se font. Par exemple, il y a encore 5 ou 6 ans, de tels enseignements sous cette forme (cours en ligne) auraient été inimaginables ! Mais nous constatons qu'il peut y avoir de l'authenticité dans des choses modernes. Et ceci se passe aussi en Chine.

Dans la pensée chinoise, il y a une grande adaptabilité. Ils voient les choses à 30 ans, pas à 100, car ils ne savent pas quels seront leurs besoins au-delà. Nos maîtres ont d'ailleurs été les premiers à nous dire de ne pas copier un temple taoïste en Europe, mais de l'adapter à notre culture afin de répondre aux besoins occidentaux. Ils nous ont donc encourager à innover et développer des méthodes qui le permettent.

C'est donc dans ce cadre qu'il faut aborder la notion de secret, qui est complexe.

Même si la connaissance est à portée de mains aujourd'hui (nombreux livres, internet...), elle ne fera pas de nous des experts.

Cela rejoint la deuxième question : Comment trouver un Maître ? Se sentir soutenu.e dans sa pratique personnelle ?

La question n'est pas tant le secret en tant que tel, mais ce que fait le secret. Il a en effet plein de fonctions différentes, au-delà de vouloir garder pour soi des connaissances.

#### Observations :

En Chine, certaines personnes gardent des secrets car dans la Chine ancienne (et pas si ancienne que cela), les secrets étaient tenus par les guérisseurs. Ils gardaient leurs pratiques secrètes pour de simples raisons économiques, car ils devaient vivre de ça. Et c'est encore bien le cas aujourd'hui ! Qui dévoile volontiers ses « secrets de fabrication » à la concurrence ?

La deuxième très mauvaise raison pour garder le secret et de garder le pouvoir. Car la connaissance peut être vue comme étant du pouvoir. Il faut une certaine maturité pour gérer ce type de secrets, surtout dans le domaine ésotérique, et ne pas les utiliser juste pour que les gens continuent à vous

suivre. Il y a donc un questionnement constant à avoir sur comment utiliser ces connaissances de manière éthique ? Il ne faut pas vouloir être plus sage qu'on ne l'est avant de l'être.

#### Autres caractéristiques du secret :

**Sens de l'intimité :** Qui d'entre nous va raconter au bistrot du village les choses intimes partagées dans le couple ?

Le secret, la confiance que l'autre préserve les choses partagées, permet aussi l'approfondissement d'une relation. Fabrice a reçu certaines transmissions de manière très traditionnelle, enfermée avec son maître entre 4 oreilles. Ce sont des moments d'une grande intimité qui marquent et qui ne s'oublient jamais. Mais cela n'aurait aucun sens d'aller en parler sur tous les toits juste après. Le vulgaire, c'est de ne pas comprendre le sens du sacré quand on a la chance de le rencontrer.

Pour que le secret fasse son effet, il doit y avoir une **progression pédagogique**. Si tout était donné d'un coup, ça serait aussi une forme de vulgarité, car la beauté de ce qui est en train d'être partagé ne pourrait pas être perçue. Parce qu'il faut de la cultivation pour pouvoir comprendre pourquoi c'est beau, comme en musique. Plus on progresse, plus on perçoit des nuances qu'on n'entendait pas avant. L'écoute que l'on développe devient alors complètement différente. Et c'est là que toutes les musiques se rejoignent, dans le niveau de subtilité de ce que la musique transmet.

Le secret, c'est pareil, on le donne au bon moment. Si on les donne trop tard, on tient notre élève en otage et c'est un abus de pouvoir. Mais si on les donne trop tôt, c'est de la vulgarité car le sacré ne peut pas être compris par l'élève.

Il faut que la personne qui reçoit le secret ait le même niveau de finesse de perception pour le comprendre tout de suite. Moins on est dégrossi au niveau spirituel, plus on aura envie de « bouffer du talisman » et de recevoir plus que ce qu'on est capable d'absorber. C'est humain, mais nous devons pouvoir observer cette oralité quand elle se manifeste.

C'est pourquoi cette notion de secret est complexe. De plus, dans notre société, depuis le siècle des lumières, il a été décrété que le savoir devait être universel, pour des questions d'égalité. Mais si on observe les jeunes aujourd'hui, qui ont accès à tout très rapidement, on se rend compte que la connaissance n'est plus ancrée, ils n'ont pas besoin de l'acquérir car ils savent que tout est à disposition s'ils en ont besoin. C'est une manière cognitive différente d'appréhender les choses. Le secret à tout ce spectre là, ce qui rend cette notion délicate.

Le secret peut aussi être vu comme un brevet de propriété intellectuelle... Et il peut aussi stimuler la créativité de l'autre (exemple de la cire pour l'épilation).

La meilleure partie du secret est le sens de l'intimité, la beauté de la transmission, du partage d'âme à âme. Le secret, c'est s'embrasser spirituellement.

Le but du secret est aussi de créer une bulle d'intimité et d'authenticité pour favoriser la transmission. Car aucun Maître ne veut voir sa lignée disparaître. Il y a une double injonction dans la transmission : « Tu dois transmettre » et « Tu dois garder le secret ». Pour résoudre ce paradoxe, cette double contrainte, il faut être créatif et avoir une pensée complexe. C'est pourquoi on ne peut pas tout transmettre trop vite... et il est important de trouver le juste dosage : si on ne donne pas assez, on n'est pas assez nourri, si on donne trop, on fait une indigestion. Il faut trouver le juste milieu.

- **COMMENT ÊTRE SOUTENU.E DANS LA PRATIQUE, POUVOIR TRAVAILLER EN BINÔME, OU COMMENT PROCÉDER POUR TROUVER UN MAÎTRE ?**

Cette question est très bonne et touche aussi les limites de l'enseignement que l'on fait sous cette forme. On suit ici un enseignement très généraliste, entre le gratuit et les formations plus chères.

Pour ce type d'abonnement, on peut transmettre plus que dans des choses gratuites (où il n'y a pas de teaching), mais moins que s'il y a un engagement plus important, par exemple en venant sur place ou suivant des formations plus grandes.

Si vous ressentez le besoin d'aller plus en profondeur, ce n'est pas le programme qui va s'adapter, mais ce que vous mettez en place pour l'obtenir (c'est le De 德). Dans un cadre comme celui-ci, si l'enseignement est authentique, c'est normal que certains se sentent plus touchés que d'autres. Mais c'est comme en psychothérapie : plus on s'approche de la flamme, plus le travail alchimique est important. Mais c'est à chacun.e de décider où il/elle place la flamme.

C'est pour cela que nous proposons tout l'éventail d'engagement : du gratuit, des abonnements, des formations/séminaires, des formations certifiantes, jusqu'à devenir disciple. Tout est possible et tout est à votre disposition, c'est à vous de savoir.

La question posée fait référence à deux choses : le **suivi spirituel** et la **sangha** (la famille spirituelle). On reprendra la prochaine fois les deux versions des Trois Trésors (bouddhiste et taoïste).

Quand on parle de l'aide d'un binôme, on parle d'un « frère » de pratique. Mais cela peut être délicat selon le pli pris au début : si vous prenez un frère de pratique qui est tout juste plus avancé que vous, cela peut être dangereux. Car il n'aura pas assez de recul pour vous donner des solutions en cas de problème. Il vaut la peine de se référer à l'enseignant pour qu'il vous délègue un bon binôme qui puisse répondre à vos besoins sans vous faire prendre de mauvais pli.

Mais en effet, dans un programme comme celui-ci, il est difficile de mettre en place des binômes de qualités.

La question qui suit est celle du Maître, qui représente le poil à gratter de la transmission. C'est facile d'être d'accord avec les écritures et le Tao, car ils ne vont pas venir vous repousser dans vos retranchements. La personne la plus embêtante dans un processus spirituel, mais la plus efficace, est le ou la Maître. Car le Maître incarné ne va pas lâcher devant vous, et il y a toujours des moments chauds dans un processus spirituel. Prendre un Maître signifie lui donner un mandat (on en reparlera la prochaine fois). Il n'y a aucune raison de prendre un Maître si vous vous croyez libres.

Comme disait Swami Prajnanpad : « La première chose dont on doit se rendre compte et notre propre misère. » Tant qu'on ne se rend pas compte de l'état dans lequel on est, c'est-à-dire un automate, on n'a aucune raison de prendre un Maître. Le Maître va éclairer nos propres angles morts, nos mécanismes automatiques, pour nous faire bouger et avancer. Et ceci va bien sûr venir activer nos mécanismes de défenses. C'est pourquoi on dit qu'une voie spirituelle n'est pas pour un pleutre, mais pour un guerrier.

### **Comment trouver un Maître ?**

Il faut VRAIMENT le vouloir, et se retrousser les manches.

[Exemples de comment Fabrice a trouvé ses Maîtres à 59 :00]

**TRANSMISSION DE DEUX DAO YIN** (tirés de « La médecine chinoise : santé, forme et diététique » de Dr Jean-Marc Eyssalet)

---

**« Les épis sont à moitié pleins »**

du 21 mai au 05 juin

- En position assise, les mains jointes devant le cœur.
- Main gauche sur genou gauche, la main droite monte.
- Une main pousse vers le Ciel pendant que l'autre pousse vers la Terre (étirement).
- Relâcher, se regrouper dans l'axe et faire pareil de l'autre côté
- 15 fois de chaque côté



**« Les épis ont des barbes »**

Du 06 au 20 juin

- Position debout, les mains sur le Dan Tian inférieur
- Inspire, les mains montent sur le côté, étirement
- Expire on relâche et ramène les mains au Dan Tian
- Laisser l'énergie descendre tranquillement et se déposer dans le Dan Tian
- Faire pareil de l'autre côté
- Répéter 15 fois de chaque côté



**TRANSMISSION DE 3 MUDRAS**

---

Ces 3 mudras font partie de la série des 9 « sceaux ». Ils sont très anciens (env. 200 après J.-C.). La première mention qu'on en a vient du Baopu Zi 抱朴子, livre et surnom du célèbre alchimiste Ge Hong 葛洪. C'est un des premiers et plus connu des alchimistes de la Chine ancienne, qui visait l'immortalité. Le livre contient deux sections : Nei pian 內篇 (parties internes) et Wai pian 外篇 (parties externes), en référence à l'alchimie interne et à l'alchimie externe.

Cette série de 9 mudras sont des mudras de protection qu'il avait développé pour les personnes qui traversaient les montagnes, donc pour les protéger des dangers de la nature. Ils ont été repris par différentes traditions et sont toujours utilisés aujourd'hui.

Ils se pratiquent avec les 9 phonèmes transmis la dernière fois :

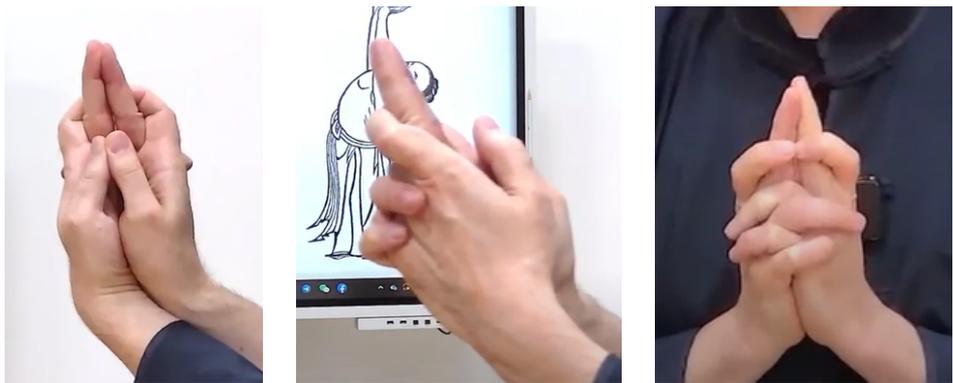
qian    zai    lie    chen    jie    zhe    dou    bing    lin  
 前    在    裂    陳    皆    者    鬥    兵    臨



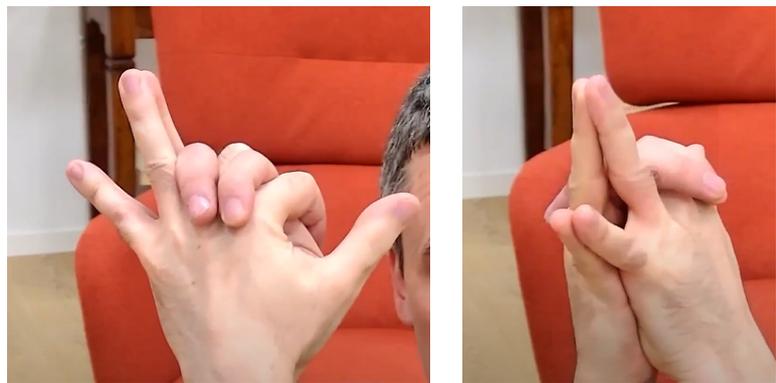
Lin 臨



Bing 兵



Dou 鬥



Nous verrons la prochaine fois pourquoi les mudras sont très efficaces dans une pratique spirituelle.

**FIN DU WEBINAIRE**