

La Fleur d'Or

Extraits du livre de

Lu Tsou, Le secret de la fleur d'or, trad. Liou Tse Houa, Éditions Médicis, 2002

en regard de quelques textes occidentaux

« Tous les jours on s'assoira pour la méditation, les genoux croisés. Il faut arrêter la lumière des yeux, cristalliser le pouvoir de l'oreille, réduire la faculté gustative de la langue, c'est-à-dire placer la langue contre le palais. On doit imprimer un rythme à la respiration du nez et fixer les pensées sur le portail obscur. » pp.72-73

Le fil à plomb

« Les fondateurs du bouddhisme et du taoïsme ont l'un et l'autre enseigné que l'on doit regarder l'extrémité du nez. Mais ils n'ont pas voulu dire par là que l'on doit attacher les pensées au bout du nez. Ils n'ont pas voulu dire non plus, que pendant que l'oeil regarde le bout du nez, les pensées doivent se concentrer sur le centre jaune. [...] Tout cela c'est confondre le doigt avec lequel on montre la lune avec la lune elle-même. »

« Si l'on ouvre les yeux trop grand, on commet la faute de les diriger vers l'extérieur, ce qui cause facilement des distractions. Quand on les ferme trop, on commet la faute de les tourner vers le dedans, de sorte qu'on plonge facilement dans la rêverie. »

« C'est seulement lorsqu'on baisse les paupières dans la juste mesure intermédiaire que l'on voit comme il faut l'extrémité du nez. On le prend comme ligne directrice. »

« L'essentiel est de baisser les paupières comme il faut et de laisser alors la lumière rayonner d'elle-même à l'intérieur sans se contraindre à l'intérieur sous forme concentrée. Regarder l'extrémité du nez sert seulement au début du recueillement à placer les yeux dans la bonne direction et à tenir ainsi la ligne directrice ; après quoi on peut laisser les choses aller. C'est comme quand un maçon laisse pendre le fil à plomb. Dès qu'il l'a fait pendre, il se guide d'après lui dans son travail sans se préoccuper pour autant d'observer le fil à plomb. » pp.67-69

La lumière

« Quand on fixe la pensée sur le point central entre les yeux, la lumière rayonne d'elle-même à l'intérieur. » p.69

« Si l'on fixe seulement les pensées sur les deux yeux mais qu'on ne cristallise pas l'esprit dans le plexus solaire (le centre au milieu des conditions), c'est comme si l'on était monté dans l'antichambre mais que l'on était pas encore entrés dans la chambre intérieure. Alors le feu spirituel ne naît pas, l'énergie demeure froide et le véritable fruit aura alors peine à se manifester. » p.74

L'écoute intérieure

« Il faut seulement laisser tomber doucement la lumière sur l'audition. »

« L'oreille écoute seulement à l'intérieur sans écouter à l'extérieur. Sentir la clarté sans écouter ce qui est à l'extérieur, cela s'appelle écouter intérieurement. Il ne s'agit pas d'une véritable audition tournée vers le dedans. Dans cette audition, on entend seulement qu'il n'y a là aucun son. » p.83

La respiration

« La sortie et l'entrée du souffle ne peuvent pas être entendus avec l'oreille. Ce que l'on entend, c'est qu'il n'y a pas de son. Tant qu'il y a un son, la respiration est grossière et superficielle et ne pénètre pas dans l'espace ouvert. On doit alors rendre le coeur (le mental) léger et tout petit. Plus il est détendu, plus il est petit, et plus il est petit, plus il est calme. Et tout à coup, il devient si calme qu'il s'arrête. » p.79

« Le coeur (le mental) doit mourir et l'esprit doit vivre. Lorsque l'esprit vit, la respiration commence à circuler de manière merveilleuse. C'est ce que le Maître appelle le meilleur de tout. L'on doit alors faire plonger l'esprit dans l'abdomen. » p.60

Le Dantian Inférieur

« Dans le livre de la Pilule d'Or il est dit : "La poule peut couvrir ses oeufs par ce que son coeur écoute toujours." C'est une formule magique importante. La raison pour laquelle la poule peut couvrir ses oeufs est l'énergie de la chaleur. Toutefois l'énergie de la chaleur peut seulement échauffer les coquilles, mais non pénétrer à l'intérieur. C'est pourquoi, à l'aide de son coeur, elle conduit cette énergie à l'intérieur. Elle le fait par l'ouïe. Elle concentre ainsi son coeur tout entier. Quand le coeur pénètre, l'énergie pénètre, et le poussin acquiert l'énergie de la chaleur et prend vie. C'est pourquoi la poule, même si elle abandonne parfois ses oeufs, a toujours l'attitude de quelqu'un qui écoute, les oreilles baissées : ainsi la concentration de l'esprit ne connaît pas d'interruption. » p.80

Karlfried Graf Durckheim, Le Centre de l'Être, Albin Michel, p.141 :

« Le Coeur est le centre de l'homme. Ce n'est pas le Hara, ce n'est pas la tête. C'est le coeur ! Mais pour ouvrir le coeur on doit en tous cas éviter une chose, c'est de se concentrer sur le coeur.

C'est en mettant le centre de gravité dans le Hara que le coeur peut s'ouvrir comme une fleur. Il faut tout d'abord lâcher prise du centre de gravité situé trop haut. Il faut rendre le moi à la Terre, à la Grande Mère Terre. Se débarrasser du moi qui cherche une position définitive, qui la défend, qui veut la maintenir. C'est seulement si l'homme est ouvert dans le Hara, son centre terre, que pourra s'éveiller l'esprit. On ne trouve pas le ciel si on élimine la terre. D'ailleurs si quelqu'un a mal à la tête, il faut lui donner la chance de s'ouvrir dans le bassin. C'est seulement lorsque l'homme devient enfant de la terre et du ciel que s'éveille l'être nouveau, que s'éveille le coeur de l'homme authentique. Si vous cherchez trop vite le coeur vous n'aurez pas cette transformation en homme nouveau. »

La petite circulation

« La révolution de la lumière produit la concentration de l'âme supérieure et, par ce moyen, la garde de l'esprit ; ainsi l'âme inférieure est assujettie. » p. 49

« Le coeur inférieur s'émeut comme un général fort et puissant qui méprise le Souverain céleste pour sa faiblesse et qui a usurpé le commandement des affaires de l'État. Mais si l'on parvient à fortifier et à garder le château originel, c'est comme quand un souverain fort et sage est assis sur le trône. Les yeux provoquent la révolution de la lumière comme deux ministres placés à droite et à gauche, Lorsque la souveraineté est ainsi en ordre au centre, tous ces héros rebelles se présentent eux-mêmes avec leurs lances renversées et comparaissent devant lui pour recevoir des ordres. » pp. 53-54

Carl Gustav Jung, Commentaire sur le mystère de la fleur d'or,
Albin Michel, 1994, pp.42-43 :

« La "protection par un cercle" ou circumambulation est exprimée dans notre texte par l'idée de la "circulation". La circulation n'est pas un simple mouvement circulaire, mais elle signifie d'une part le tracé d'une enceinte sacrée et d'autre part une fixation et une concentration ; la roue solaire commence à tourner, autrement dit, le soleil est vivifié et entame sa course, ou encore, le Tao commence à opérer et à prendre la direction. L'action s'inverse en non-agir, en d'autres termes, les puissances périphériques sont soumises au commandement du centre ; c'est pour quoi il est dit : "Le mouvement est un autre nom de la souveraineté." Psychologiquement cette circulation consisterait à "tourner en cercle autour de soi", ce qui manifestement fait entrer en jeu tous les aspects de la personnalité : "les pôles du lumineux et de l'obscur sont mis en mouvement circulaire", c'est-à-dire qu'il se produit une alternance de jour et de nuit. "Une clarté de paradis alterne avec une nuit profonde, effroyable." (Extrait du Faust de Goethe) Par suite le mouvement circulaire a également la signification morale d'une vivification de toutes les puissances lumineuses et obscures de la nature humaine, et donc de tous les opposés psychologiques de quelque nature qu'ils soient. Cela n'est autre que la connaissance de soi par l'auto-incubation. On a une représentation primitive analogue de l'être humain platonicien rond de tous côtés dans lequel également les deux sexes sont réunis. »

La méthode rétrograde

« Par le recueillement des pensées, on peut s'envoler et naître dans le ciel. » p.48

« Le coeur de l'homme est placé sous le signe du feu. La flamme du feu s'élance vers le haut. Quand les deux yeux contemplant les choses du monde, c'est la vue dirigée vers l'extérieur. Mais quand on ferme les yeux, et qu'on recueille son regard, qu'on le dirige vers l'intérieur et contemple la chambre des ancêtres, c'est la méthode rétrograde. L'énergie des reins est placée sous le signe de l'eau. Quand les instincts s'éveillent, elle s'écoule vers le bas, dirigée vers l'extérieur, et engendre des enfants. Quand au moment de l'orgasme, on ne la laisse pas s'écouler vers l'extérieur mais qu'on la ramène en arrière par la force de la pensée, de sorte qu'elle pénètre dans le creuset du créateur et rafraîchit et nourrit le coeur et le corps, cela est également la méthode rétrograde. »

« Après que l'homme a derrière lui le son unique de l'individualité (i.e. à partir de la conception), il naît à l'extérieur suivant les circonstances et jusqu'à la vieillesse il ne regarde pas une seule fois en arrière. L'énergie de la lumière s'épuise et s'enfuit, ce qui amène dans le monde les ténèbres aux neuf formes des réincarnations. »

« Quand un jour vous ne vazez pas à la méditation, cette lumière s'écoule, qui sait où. Même si vous vazez seulement un quart d'heure à la méditation, vous pouvez par ce moyen en finir avec les dix mille cycles cosmiques et les mille naissances. Toutes les méthodes débouchent dans la tranquillité. » pp.63-66

Maître Eckhart, Sermon 12 :

« L'oeil qui intérieurement voit Dieu
est le même oeil avec lequel Dieu me voit intérieurement ;

mon oeil et l'oeil de Dieu est un seul oeil
et une vision
et un connaître
et un aimer. »

