



氣 精

Calligraphie Qi

Calligraphie Jing

## Essence, énergie, *esprit*

**Conserver, nourrir, s'éveiller,  
tendre vers la perfection**

par Jan Silberstorff, traduit de l'allemand par Simone Thill

Dans un texte très lyrique, imprégné de sa culture judéo-chrétienne, l'auteur nous offre une vision simple, charnelle et spirituelle, de l'alchimie taoïste.

神

Calligraphie Shen

Dans une étreinte longue et amoureuse, l'union se réalise. En état de méditation profonde, l'essence, l'énergie, l'Esprit (Shen) parviennent à se mêler et à se fondre indistinctement. Quand je retiens ma force sexuelle, alors je contiens mon désir, quand je contiens mon désir, sans la pression de vouloir aboutir, alors le désir devient « libre désir de vivre », qui va être par la suite vécu dans la vie quotidienne.

personne, il y a la porte pour l'Eternité. L'amour de Dieu, je le partage avec ma femme. A travers Lui, je l'aime elle, à travers elle, je l'aime Lui; et Lui nous aime à travers lui-même. C'est comme créer ensemble ce qui nous était déjà destiné. En pleine puissance et harmonie, elle me complète, ses fautes sont les miennes, et ses qualités deviennent ma force. Ce que je viens de décrire, comment cela pourrait-il advenir sans nourrir la force vitale ?



### PORTRAIT

Jan Silberstorff est né en 1967 en Allemagne. Il est devenu le disciple direct de Chen Xiao Wang. Il a vécu et étudié pendant plusieurs années en Chine auprès du Maître Shen Xijing. Vainqueur lors de nombreux tournois en Europe et en Chine. Il enseigne dans plus de 15 pays. Il dirige une école de Tai Ji Quan à Hambourg. Depuis 1989, Jan cultive l'énergie sexuelle à l'intérieur de sa pratique du Tai Ji Quan.

### L'alchimie du couple

L'Esprit (Shen) transcendant se nourrit de l'énergie corporelle (Qi) harmonieuse. Celle-ci trouve son fondement à la source d'une forte énergie vitale (Jing). Toute vie ne provient-elle pas de la semence, de l'énergie sexuelle ? N'est-elle pas ainsi ma plus grande force motrice ? En méditation profonde, je me sens sans sexe. En s'abandonnant dans une union profonde, personne ne sait plus qui est l'homme et qui est la femme. Dans cet état désintéressé, je commence à aimer. Et cet amour est pour l'univers tout entier. Faire grandir cet amour qui nous est donné de Dieu, je le réalise à deux avec ma femme.

En méditation profonde, Dieu me parle. Mais tant extérieurement qu'intérieurement, les amants ne se possèdent pas. N'est-ce pas comme le Yin et le Yang ? Je suis deux parce que ma femme et moi sommes un, et pourtant nous restons deux. Et en moi comme en toute

### Un accomplissement personnel, un chemin à deux

Cultiver la force vitale: échange et complémentarité de l'homme et de la femme dans leur origine. Le Yin et le Yang ne doivent-ils pas dépendre mutuellement l'un de l'autre et se compléter pour se dissoudre et rejoindre l'origine ? Ne dois-je pas aimer Dieu de tout mon cœur et mon prochain comme moi-même ?

Tous les êtres sont mon prochain, mais ma femme, c'est moi-même, autant que je suis moi, parce que nous sommes devenus une seule chair. En moi réside la porte de l'immortalité. Mais le chemin, je le parcours avec mon vis-à-vis, ma femme.

Tous les conflits ne sont-ils pas le reflet de ma propre imperfection ? Tout seul, je peux y arriver, mais y suis-je obligé ? Un miroir en face de moi, ainsi je peux mieux voir, apercevoir les impuretés sur mon reflet. Il y eut le temps du célibat. Mais maintenant, je me partage autant

**Toute vie  
ne provient-elle pas de  
l'énergie sexuelle ?**

que je le peux; et je me perçois à travers l'autre, et en définitive, c'est Dieu lui-même que je perçois: en pratiquant ainsi, je conserve l'essence qu'Il m'a transmise pour me permettre d'accéder à cette connaissance supérieure. Sans elle, est-ce que mon esprit pourrait être suffisamment clair et fort pour franchir la passe obscure? Est-ce que je pourrais appréhender « l'esprit de la vallée » en me déversant et en laissant mon membre devenir flasque? Nous, les humains, nous sommes en bonne santé quand nous vivons en communauté. La communauté a besoin de sexualité. La sexualité doit être cultivée pour que le désir devienne amour et dévouement et se prolonge de façon durable. Quand je m'accomplis, je suis seul devant Dieu et rien n'est plus si impératif. Cependant personne n'est laissé de côté, nous demeurons au contraire l'un et l'autre côte à côte, comme tout un chacun qui se trouve capable de franchir

cette porte. Car, seulement celui qui se met au service de l'autre a le droit de s'asseoir à la Table du Seigneur. Ainsi j'expérimente en conservant, en cultivant, et en raffinant l'essence qui nous a tous créés et qui nous rassemble, pour une vie remplie d'amour authentique, d'épanouissement et d'éveil spirituel.

Nous sommes des hommes et c'est seulement quand nous avons renoncé à notre côté humain que la sexualité peut être lâchée. Si, par contre je me dépense en elle, comment puis-je la surpasser? Par nature, je suis un être humain, créature de la Terre et du Ciel. Les deux sont réunis en moi. Un être qui doit prendre en considération ces deux pôles pour rester en bonne santé. Comment pourrais-je agir autrement? ■

Pour en savoir plus, consultez le carnet d'adresses p. 60.

## UN PEU DE PRATIQUE... L'aigle ouvre ses ailes par Yves Réquena

La contraction et la nouure du Qi du foie se manifestent par un blocage de la libido, sans pour autant que celle-ci soit absente ou endormie. On ressent comme une impossibilité de passer à l'acte. La personne est irritée. Voici trois gestes qui peuvent contribuer à rétablir la circulation énergétique et à débloquent la situation.

- Mettez-vous debout, pieds joints, les bras le long du corps.
- Avancez votre pied droit en inspirant.
- Portez le poids du corps sur votre jambe avant, en la pliant légèrement.
- Dans le même temps, montez votre bras droit devant vous jusqu'à l'horizontale, la paume tournée vers le ciel, et votre bras gauche en arrière.
- Continuez à monter votre bras droit, toujours en inspirant, jusqu'à la verticale, en passant le poids du corps sur votre jambe arrière, légèrement pliée.
- Expirez pendant que votre bras droit poursuit son trajet vers l'arrière, la paume se tournant vers la terre. Pendant que ce bras entame sa descente, le bras gauche continue à monter et le poids du corps rebascule vers l'avant. L'expiration se termine lorsque la main droite est en bas et la gauche, en haut.
- Continuez le mouvement sans à-coup, sans forcer sur les épaules, mais en laissant la poitrine et la tête se tourner du côté du bras droit comme pour regarder à 180° en arrière.
- Faites ainsi 15 à 20 rotations avec vos bras, puis faites un pas en avant avec votre pied gauche et recommencez votre mouvement en inversant vos appuis.

