

Lexique Taoïste

AN LU - 安爐

Etablir le fourneau, étape du procédé alchimique de construire les fondations.

BA GUA - 八卦

Les 8 trigrammes

BAI RI QUAN

Barrière des 100 jours

BAI XIN

Coeur Pur

BAO PU

Embrasser le naturel

BAO YI

Embrasser l'unité

BEN XING

Racine originelle

BI GU - 辟穀 - Sans céréales

C'est un régime alimentaire où l'on ne mange pas de céréales, mais pas que (pas d'oignons, pas d'ail, pas d'huile...) afin d'éviter de nourrir les 3 vers ou **SAN CHONG** - 三虫 -, ou les 3 cadavres ou **SAN SHI** - 三尸 . C'est aussi un niveau de réalisation spirituelle, où l'on ne mange plus.

BI XU

Arrêt de la respiration

BU ZHENG

Pas de dispute

CAI RI JING YUE HUA

Cueillir l'essence du Soleil et la Rosée de la Lune

CAI XIAO YAO - 採小藥

Recueillir le petit médicament - cela désigne une étape particulière dans la pratique alchimique.

CHANG SHENG -

Longévitité

CHANG WU YU YI GUAN QI MIAO

CHANG YOU YU YI GUAN QI BO

Durablement sans désir, on contemple les merveilles

Durablement avec désir, on contemple la surface.

CHENG - 稱

Discernement, évaluation

CHI JING

Maintenir le calme

CHOU XIN

CHU JIA

Quitter la famille

CUN XIANG

Concentration (Visualisation) sur le corps

CUN XIN YANG QI, CUN XIN YANG XING - 存心養氣, 存心養性

qui signifie littéralement: Maintenir le Coeur Esprit pour cultiver le QI, Maintenir le Coeur Esprit pour cultiver sa nature

DA ZHOU TIAN - 大周天

Grande circulation céleste

DAN DING PAI - 丹鼎派

Ecole de la pilule et du chaudron où DAN est la pilule d'immortalité, tandis que DING est le récipient qui la contient.

DAN JING

Classique sur le DAN (sur la pilule). Terme générique qui désigne tous les classiques sur le Neidan

DAN TIAN - 丹田

Champ de cinabre

DAN YAO - 丹藥

Pilule d'immortalité

DAO DE JING - 道德經

Classique de la Voie et de la Vertu

DAO GUI ZI RAN

Le DAO retourne à la nature

DAO JIA - 道家

Taoïsme

DAO JIAO - 道教

Enseignements Taoïstes

DAO XING - 道性

Nature du DAO. C'est la partie profonde du DAO qui est présente en chaque être vivant.

DAO YIN - 導引

Guider et conduire - exercices de Qigong dynamiques

DAO ZANG - 道藏

Canon Taoïste

DE DAO - 得道

Obtenir le DAO: Ce terme désigne le fait de devenir un immortel et d'accéder au monde immatériel.

DIAN XUE

Prendre les points - art des points vitaux

DIAO XUAN

Réguler la respiration

DONG JING

Mouvement et quiétude

ER WU - 二物

Les deux choses= Ces deux choses désignent le QI et le SHEN dans une étape ultime de l'alchimie interne, où ils se réunissent en une seule entité. C'est aussi la réunion du XING (SHEN) et du MING (QI), qui se réunissent par un travail du Foie et du Poumon. C'est alors l'entrée dans l'immortalité. Mais cette union de deux composantes YIN / YANG ne sera effective que lorsque ce mélange sera stabilisé et fixé, permettant de transcender leur dualité. Cette stabilisation (ZHU - 住) se traduit par l'expression: « Unir l'Homme à la Voie ».

FEN SHEN

Brûlage du corps

FU LU - 符錄

Une des formes d'exorcisme qui se caractérise par l'usage de talismans surnaturels

FU QI

Ingestion du QI

GONG - 汞

Mercure, représentant le SHEN, l'Esprit dans le procédé alchimique.

GONG DE - 功德

Mérites (Vertus que l'on a travaillées)

GONG FU - 功夫

Travail qui demande du temps

GUA YU

Diminuer les désirs

GUAN - 觀

Perception

GUAN QIAO - 關竅

Pratique se caractérisant par l'observation de points d'acupuncture.

GUAN ZHAO - 觀照

Perspicacité ou contemplation intelligente.

GUI - 鬼

Fantôme

GUI GEN FU MING - 歸根復命

Retourner à la racine, au début de la vie, par la respiration dans le DAN TIAN, pour restaurer le JING de votre vie et atteindre un état plein d'Esprit et d'énergie. Vous devez lutter jusqu'à votre dernier souffle.

GUI RU

Apprécier la souplesse

GUI XIAN - 鬼仙

Immortel fantôme

HE CHE BAN YUN - 河車搬運

Pratique du Chariot céleste, qui est un niveau de pratique de XIAO ZHOU TIAN.

HE DAO - 合道

Harmonie avec le DAO

HE GUANG TONG CHEN

S'unir à la lumière, s'associer à la poussière

HOU TIAN - 後天

Ciel postérieur: C'est tout ce qui concerne les lois après la création. Il forme un couple avec le Ciel Antérieur ou XIAN TIAN. Il correspond au monde du Avec forme.

HUAI NAN ZI - 淮南子

Classique de HUAI NAN

HUAN JING BU NAO

Retourner le JING pour réparer le cerveau

HUANG LAO - 黃老

Ecole du vieux jaune

HUANG TING - 黃庭

Cour jaune

HUI GANG

Retour, réunion avec la lumière

HUI GEN

Retour à la racine: Synonyme de retourner à l'origine, cela désigne le mouvement qui fait passer du Ciel Postérieur au Ciel Antérieur. C'est un mouvement contre-nature qui fait remonter dans le temps, car le temps normal consiste à aller du Ciel antérieur vers le Ciel postérieur.

HUI GUO - 悔過
Confession

HUN - 魂
Âme spirituelle

HUN DUN - 混
Chaos originel: Ce Chaos primordial appelé aussi HUN YUAN est Vide, mais qui n'est pas Vide. C'est le moment où le monde n'est que QI, sans encore de formes différenciées.

HUN YUAN - 混元
Chaos originel

HUO QI SHANG SHENG - 火氣上升
Élévation du Feu QI: apparition de chaleur consomptive lors de la méditation à cause d'un excès de tensions internes.

JIAJI - 夾脊
Enerrer la colonne vertébrale: nom donné à la seconde barrière.

JIAN SU
Voir avec simplicité

JIE SHI
Délivrance du cadavre

JINDAN - 金丹
Pilule d'or: c'est le nom de l'école de l'élixir d'or. C'est aussi le nom d'un résultat d'une étape alchimique, d'un des médicaments. Cette pilule s'obtient par un état de grande constance et d'immuabilité au travers des changements perpétuels, tant intérieur qu'extérieur.

JIN DAN ZHI DAO - 金丹之道
Produire le DAO du JIN DAN, pour retourner à la racine de notre être.

JING - 精
Essence

JING ZHAN - 靜站
Calme position: méditation taoïste debout

JING ZUO - 靜坐
Calme assis: méditation taoïste assise

JIU NIAN GUAN
Barrière des 9 années

KE GUANG HUAN FA

La lumière intérieure brille au-dehors

KUA

Aïne

LAO ZI - 老子

Lao Zi

LIAN DAN - 煉丹

Cultivation, pratiques internes du DAN, de la pilule d'immortalité.

LIAN JING HUA QI

Cultiver le JING, transformer en QI

LIAN QI HUA SHEN

Cultiver le QI, transformer le SHEN

LIAN SHEN HUAN XU

Cultiver le SHEN, revenir au Vide

LIAN XU HE DAO

Cultiver le Vide, s'harmoniser avec le DAO

LING - 靈

Merveilleux, subtil, surnaturel, spirituel

LING BAO - 靈寶

Ecole du joyau magique: IV° siècle - école centrée sur les rituels communautaires.

LING XING - 灵性

Nature de l'âme. C'est le nom que l'on donne à l'âme du Ciel

LIU GEN - 六根

Les 6 racines: ce sont les racines du mental et de son agitation. Ces 6 racines sont **YAN GEN** 眼根 (racine de l'oeil), **ER GEN** 耳根 (racine de l'oreille), **BI GEN** 鼻根 (racine du nez), **SHE GEN** 舌根 (racine de la langue), **SHEN GEN** 身根 (racine du corps), et **YI GEN** 意根 (racine de l'intention) qui font références aux six sens). Les 6 racines engendrent des conséquences que l'on appelle les 6 salissures ou **LIU CHEN**.

LIU CHEN - 六塵

Six poussières ou six salissures: ce sont les conséquences des 6 racines. Ce sont: **SE CHEN** 色塵 (salissure des couleurs), **SHENG CHEN** 聲塵 (salissure du son), **XIANG CHEN** 香塵 (salissure des odeurs), **WEI CHEN** 味塵 (salissure du goût), **CHU CHEN** 觸塵 (salissure du toucher, de l'excitation), et **FA CHEN** 法塵 (salissure de la méthodologie) qui représentent ce que les six sens produisent.

LIU ZI JUE

Les 6 sons thérapeutiques (instructions sur les 6 caractères)

LONG MEN - 龍門

Ecole de la Porte du Dragon

MING - 命

Force vitale, destin

MING GONG - 命功

Travail du MING: travail du corps et du JING, YANG SHENG

MING MEN - 命門

Porte du destin

MING TIAN GU - 鳴天鼓

Battre les tambours célestes

NA YE

Avaler la salive

NAN NU PING DENG

Homme et femme sont égaux

NEI DAN - 內丹

Alchimie interne

NEI GONG - 內功

Travail interne - terme qui est parfois synonyme de NEI DAN ou qui désigne parfois un travail inférieur moins profond dans les pratiques en mouvement, ou en utilisant le mental.

NEI GONG WAI XING

Le travail intérieur se manifeste à l'extérieur.

NEI GUAN

Observation intérieure

NEI SHEN - 內腎

Reins internes

NEI XIAN, HOU XIAN -

Arc interne (circulation dans le REN MAI), arc externe (Circulation dans le DU MAI). Ces termes désignent les deux moitiés de trajet dans XIAO ZHOU TIAN.

NEI YE - 內業

Cultivation interne

NEI ZHAO - 內照

Tourner le regard vers l'intérieur: Il faut tourner la lumière YANG qui émane des yeux dans la progression pour pénétrer les obscurités YIN du corps, y créant une lumière interne qui peut soigner l'organisme. La qualité de la lumière émise par un individu permet de distinguer les diverses divinités du corps mises en lumière (le niveau de l'adepte). C'est une méthode qui fait partie du SHOU YI (Garder l'unité). Lors de cette pratique du regard,

regarder à l'intérieur permet "d'accumuler du SHEN" - **CUN SHEN** - 存神. Ensuite il faut faire attention de ne pas faire fuir ou "dispenser ce SHEN" - **ZHOU SHEN** - 走神.

NI WAN - 泥丸

Pilule de boue: nom donné au BAI HUI dans la pratique alchimique

NIAN - 念

Pensée

NING MU - 凝目

Fixer le regard: Méthode pour concentrer l'Esprit dans les pratiques de méditation. Il s'agit de fixer un point, pour aider l'Esprit à se concentrer. A un niveau plus élevé, il faut mettre son Esprit dans l'objet pour qu'il n'y ait plus de différences entre moi et l'objet.

NING SHEN JU QI

Figier le SHEN pour accumuler le QI

NU

Colère

NU DAN WEI SU

L'élixir des femmes se forme plus vite

PO - 魄

Âme corporelle

PU

Simplicité

QI - 氣, 气

Energie

QI JING BA MAI

Les 8 merveilleux vaisseaux

QI KAI SHI

Etablir les fondations

QI SHEN WEI YI

QI et SHEN ne font qu'un

QI YU JIAN - 氣馭劍

Conduire le QI par l'épée: pratique consistant à utiliser l'intention comme une épée

QIAO JUE - 竅訣

Conseil oral: indices pertinents donnés aux pratiquants au bon moment pour améliorer leur pratique.

QING JING - 清静

Calme et pureté. La Pureté QING est l'objectif à atteindre, tandis que le Calme, la tranquillité JING est le moyen pour l'atteindre.

QING JING PAI

Ecole du Calme et de la pureté

QING JING JING - 清静经

Classique du calme et de la pureté

QING JING PAI - 清净派

Une des branches du QuanZhen

QIU DAO - 求道

La poursuite du DAO fait référence à l'étude et à la pratique du DAO

QUAN ZHEN - 全真

Ecole de la complète perfection: Fondée au XIII° siècle, par WANG ZHONG YANG, elle réunit les enseignements Taoïstes, Bouddhistes et Confucianistes.

QUE QIAO - 鵲橋

Pont des pies

RU ZHI

Assouplir ses sentiments

SAN BAO - 三寶

Trois trésors: JING, QI, SHEN

SAN CAI

Trois pouvoirs: Ciel, Terre, Homme

SAN GUAN - 三關

Trois barrières

SAN JIAO

Trois foyers

SAN JIAO HE YI

Trois religions, une harmonie

SHANG QING - 上清

Ecole de la Clarté Supérieure, fondée au IV° siècle, centrée sur les pratiques méditatives

SHANG YU YU ZHOU TONG TI

Unir son corps à l'univers

SHAO SI

Réduire l'Ego

SHEN - 神

L'Esprit

SHEN GU - 神谷
La Vallée de l'Esprit

SHOU JING - 守靜
Conserver le JING: Conserver le JING fait partie de la méthode SHOU YI et est la première étape pour ensuite **HUAN JING BU NAO** - 還靜補腦 - Retourner le JING pour (réparer) nourrir le cerveau. Cela conduit à l'apparition en soi d'un embryon que l'on ne sent pas, si ce n'est par l'apparition de la respiration embryonnaire ou **TAI XI** - 太息.

SHOU QIAO - 守竅
Pratique de placer sa concentration sur plusieurs points reliés au système Daoïste de méridiens et de point d'acupuncture

SHOU YI - 守一
Garder l'unité: C'est une méthode décrite par ZHUANG ZI dans son chapitre 11. Elle fut ensuite reprise dans le **TAI PING JING** - 太平經 - Classique de la grande Paix. Il faut s'isoler au calme, veiller à sa posture, se concentrer, éloigner les désirs de gains ou de célébrités... et persévérer. L'unité vient de la pratique.

SHOU YI MING FA
Méthode lumineuse pour garder l'unité

SHOU YIN
Mudra

SHOU ZHONG
Garder le Centre

SHUANG PAN - 雙盤
Position du Lotus: posture traditionnelle indienne de méditation, avec les pieds placés sur chaque cuisse

SHUANG XIU XING MING
Double culture du XING et du MING

TAI JI -
Grand accomplissement

TAI QING - 太清
Ecole de la Grande Clarté

TAI XI - 胎息
Respiration embryonnaire

TIAN MU - 天目
Oeil Céleste (3° oeil)

TIAN SHI DAO - 天師道
DAO des maîtres célestes

TIAN YAN - 天眼
Oeil Céleste (3° oeil)

TIAO XI
Réguler la respiration

TING QI
Ecouter le Qi

TOU TAI
Délivrance de l'embryon

WAI SHEN - 外腎
Reins externes (testicules, ovaires)

WANG BI - 王弼
Célèbre commentateur du DAO DE JING qui vécut très peu de temps (226 - 249)

WANG QING
Éliminer les émotions

WANG WEI - 妄为
Agir inconsidéré, antonyme de WU WEI.

WANG WO
Oubli de soi

WEI LU
Coccyx (première barrière)

WEI QI - 衛氣
Énergie de défense

WEN HUO - 文火
Feu civil: il est doux et chaud, il comprend des exercices sans mouvements, et une respiration fine et légère.

WO MING YOU WO
Mon destin m'appartient

WU DANG SHAN - 武當山
Montagne du mont Wudang

WU HUO - 武火
Feu guerrier: il est chaud et intense, les mouvements font partis du Feu guerrier, ainsi qu'une respiration grossière et lourde, ou que l'usage de l'intention.

WU JI - 无极

Sans sommet: dénomination du Vide, du non-manifesté, de l'intemporel primordial avant la création.

WU LOU

5 pertes

WU SE

Sans couleur

WU SHENG

Sans son

WU WEI

Non-agir. C'est ne jamais agir en allant contre sa propre nature, contre la nature du DAO. C'est agir en allant au-delà de ses propres désirs.

WU XIN

Sans Coeur

WU XING - 五行

Cinq mouvements

WU XING - 無行

Sans forme

WU XING - 物性

Nature des êtres, nature du DAO dans les êtres vivants.

XIAN DAO GUI SHI

La voie des immortels privilégie l'expérience

XIAN REN - 仙人

Immortel

XIAN TIAN - 先天

Ciel antérieur: Ce qui relève des lois d'avant la création. Il forme un couple avec le Ciel Postérieur ou HOU TIAN. Le Ciel Antérieur correspond au monde du sans forme (WU XING). C'est le monde de l'énergie originelle ou YUAN QI, et de l'Esprit Originel ou YUAN SHEN.

XIANG XIN - 降心

Maîtriser ou Dompter son Coeur

XIAO YAO YOU

Libre et sans souci

XIAO ZHOU TIAN - 小周天

Petite circulation céleste

XIN CHUAN - 心傳

Transmission du Coeur: Enseignements reçus de façon directe, soit de Coeur à Coeur, soit depuis le Ciel par révélation médiumnique.

XIN JING - 心靜

Paix du Coeur: La paix du Coeur est le résultat de la pratique de méditation quand on a éteint les pensées et les intentions.

XIN NIAN ZHI YU BEI JI ZHONG 心念止於背脊中

L'Esprit se termine dans la colonne vertébrale: les pensées se terminent au milieu de l'arrière de la Colonne vertébrale. Conseil oral pour la méditation de niveau avancé.

XIN ZHAI - 心齋

Jeûne du Coeur: Le Jeûne du Coeur est une notion définie par ZHUANG ZI dans son Chapitre 4: "*Parvenu à être concentré sur un seul vouloir, n'écoute plus avec les oreilles, mais écoute avec le Coeur. N'écoute plus avec le Coeur, mais avec le Qi. L'ouïe s'arrête aux oreilles, le Coeur s'arrête à la réalité imagée, alors que le Qi c'est le Vide et il accueille les objets eux-mêmes. Seul le DAO concentre le Vide. Le Vide, c'est le Jeûne du Coeur.* » La dénomination Jeûne du Coeur est un niveau de pratique où l'on se coupe du monde extérieur et de ses stimulés. C'est un niveau premier et exigeants de la pratique, mais il existe des étapes supérieures pour accéder à des niveaux de vide plus profonds.

XING - 性

Nature intérieure, véritable nature. C'est la nature du DAO présente en nous.

XING GONG - 性功

Travail du XING: Travail de l'Esprit et des Vertus, par de la méditation...

XING MING SHUANG XIU - 性命雙修

Double cultivation du XING et du MING

XIU DAN - 修丹

Alchimie (cultivation de la pilule ou de l'elixir)

XIU DAO - 修道

Cultiver le DAO: C'est une expression qui désigne la pratique de toutes les méthodes pour avancer sur le Chemin du DAO. Au sens étroit du terme, c'est la méditation assise.

XIU DAO YANG DE - 修道養德

Cultiver le DAO, nourrir les vertus

XIU LIAN - 修煉

Raffiner et cultiver ou Cultiver le raffinement: Cette expression désigne le "raffinage" des Taoïstes. Ce raffinement se fait à trois niveaux:

On commence par raffiner au niveau de ce que l'on voit (au niveau de la matière):

Ensuite on raffine au niveau de ce que l'on ne voit pas mais que l'on ressent (le Qi par exemple)

Enfin, on raffine à un niveau de l'invisible, on ne sait pas lequel, on ne sait pas d'où ça vient, et on ne sait pas où ça va.

XUAN GUAN YI QIAO - 玄關一竅

Concept de la porte permettant le transfert de Qi entre l'état postnatal et l'état prénatal.

XUAN MEN - 玄門

Porte du Mystère: La porte du mystère est l'interface qui permet de passer du Ciel postérieur au Ciel antérieur et vice-versa.

XUAN XUE - 玄學

Apprentissage mystérieux ou Ecole du mystère: Cette école, appelée aussi Néo-Taoïste est apparue au III^e siècle de notre ère. Elle se base sur le LAO ZI, le ZHUANG ZI et Confucius, considérant ce dernier comme un sage ayant atteint le DAO. C'est une école plutôt philosophique, ou les adeptes débattent beaucoup, même s'ils savent que la parole n'a qu'une valeur limitée. En outre, ils utilisent aussi beaucoup le YI JING, mais comme un livre intellectuel plus que comme un livre de pratique.

YAN LING - 言靈

Mots divins - notion de puissance des sons prononcés. C'est un peu l'équivalent des mantras, mais en créant un état intérieur qui permet au Ciel de potentialiser la puissance des mots prononcés.

YANG - 陽

YANG

YANG SHENG - 養生

Nourrir la vie: pratiques de santé et de longévité

YI - 意

Intention

YI JING -

Classique du changement ou des mutations.

YI LING DU CUN - 一靈獨存

Un état où seul l'Esprit éclairé existe, d'après ZHANG SANFENG

YI YANG LAI FU - 一陽來復

La montée de l'énergie YANG

YIN - 陰

YIN

YIN SHI -

Ermite

YIN GUO - 因果

Théorie des actes et des conséquences. Cela se rapproche de la théorie du Karma dans la tradition indienne.

YING ER -

Embryon spirituel, enfançon

YING QI - 營氣

Energie nutritive

YU ZHEN - 玉枕

Cousin de Jade (troisième barrière)

YUAN - 圓

Complet: qualité que doit atteindre l'Esprit du méditant. La signification de ce terme est littéralement rond, circulaire, parfait, complet, accompli, réuni, souple, délié, harmonieux, moelleux...

YUAN QI - 元氣

Energie originelle

YUAN SHEN - 元神

Esprit originel

ZA NIAN - 雜念

Pensées illusoire: pensées résultantes émotions et schémas intérieurs, engendrant facilement un état de confusion, ou un manque de clarté sur la véritable nature de la réalité.

ZHAN ZHUANG - 站樁

Pratique de posture

ZHEN REN - 真人

Homme véritable

ZHEN WO - 真我

Véritable moi. Autre nom de notre véritable nature ou de la nature du DAO.

ZHENG YI - 正一

Ecole de l'Unité droite ou du Un orthodoxe

ZHI JIAN - 止念

Arrêter les pensées

ZHI NIAN

Stopper les pensées

ZHONG XI

Respirer par les talons

ZHUANG ZI - 莊子

ZHUANG ZI

ZI RAN - 自然

Naturel ou « ce que soi-même on est ». Être naturel, spontané, c'est faire selon ce que l'on a de plus profond en soi, selon notre Moi-véritable. Alors les choses deviennent fluides.

ZU QI -

Énergie primordiale: L'énergie primordiale est un synonyme du YUAN QI mais pour l'Univers, pour la création de l'Espace alors que YUAN QI est le terme à l'origine du vivant.

ZUO WANG - 坐忘

S'asseoir et oublier: c'est une des expressions classiques pour désigner la méditation assise.