

Qigong as a Portal to Presence

Cultivating the Inner Energy Body. By Gunther Weil, Ph.D.

Qigong is a relatively new term which covers a multiple range of approaches to working with the energetic system of the body, heart and mind. Gunther Weil of the National Qigong Association of America guides the reader towards increasing their sense of presence in the inner work of this internal art.

"The key is to be in a state of permanent connectedness with your inner body – to feel it at all times. This will rapidly deepen and transform your life."

Eckhart Tolle

Is there an underlying spiritual dimension behind the myriad forms of qigong that by its very nature, invites us to simply and directly access deeper levels of being, pure awareness and the experience of Presence in daily life? If this is the original intent of qigong, in what way can

this ancient art be practiced as a Portal to Presence?

These questions and the perspective that informs them stem directly from many years of my personal and professional experience as a psychologist, student and teacher of qigong and taijiquan. My own journey through the complex and often confusing landscape of these disciplines and practices has led me to some of the insights and ideas I would like to share in this article.

Having studied and worked for many

Le qigong est un terme relativement récent qui recouvre une gamme étendue d'approches du travail sur le système énergétique corps, coeur, esprit. Gunther Weil fait partie de la National Qigong Association of America ; il fait découvrir à ses lecteurs les qualités de présence que développe le travail intérieur propre à cet art interne.

«La clé réside dans un état de connexion permanente avec votre corps intérieur – le sentir à chaque instant. Cela transformera et donnera de la profondeur à votre vie.»

Eckhart Tolle

Existe-t-il une dimension spirituelle sous-jacente derrière le qigong qui, sous une myriade de formes, de par sa véritable nature, nous offrirait une voie directe et simple vers un état d'être plus profond, une pure conscience et une expérience de la Présence dans notre vie quotidien-

ne ? Et si cette voie est bien l'objet du qigong, comment peut-on pratiquer cet art comme Porte vers la Présence ?

Ces questions et la réflexion qui les suscite sont le résultat direct de nombreuses années d'expérience personnelle et professionnelle en tant que psychologue, étudiant, et enseignant de qigong et taijiquan. Mon propre voyage à travers le paysage complexe et déroutant de ces disciplines et de ces pratiques m'a conduit aux réflexions que je voudrais partager dans cet article.

Le Qigong, une porte qui ouvre à la présence

Cultiver le corps énergétique intérieur. Par Gunther Weil

years with a variety of teachings, and masters of internal energy, martial and spiritual arts, I have personally experienced and observed many of the spiritual blind alleys and subtle dangers that are associated with complex systems of qi training and hierarchical structures of spiritual development.

The obvious risks include identification with a set of formal teachings, lineages, systems, or even the identity of belonging to an elite professional organization. The less obvious, more subtle dangers involve identification with a set of goals, or images of spiritual attainment, no matter how refined or ideal they may be. The result of either is that the seeker assumes a new self-image; an elevated or spiritual ego emerges, an identity framed within the language, symbols or authority of the teachings or lineage.

These risks become especially compelling when two ancient teachings are

highly commercialised as they are transplanted into Western society. As a result, it is very easy for students of qigong or meditation to become lost in a forest of techniques, symbols, arcane language, rituals or authority and thereby ignore the simple and direct realisation that lies at the very heart or genesis of most formal systems. This essential realisation, which we could describe as Presence or Being, is in complete alignment with the core of Daoist principles, and is aptly expressed in the aphorism:

*"When there is no meditator, there is nothing to meditate upon"*¹

¹ Jean Klein, *Who Am I? The Sacred Quest* (Rockport, Massachusetts, Element Books, 1992)

Early morning qigong.



Ayant étudié et travaillé depuis de nombreuses années avec toutes sortes de transmissions et de maîtres d'énergie interne, d'arts martiaux et spirituels, j'ai expérimenté personnellement et observé plusieurs des impasses spirituelles et des dangers subtils liés aux systèmes de pratiques du qi et aux structures hiérarchiques du développement spirituel. Parmi les risques les plus évidents, on trouve l'identification à un ensemble d'enseignements codifiés, à des lignées, des systèmes, ou même l'appartenance identitaire à une structure professionnelle d'élite. Les dangers moins visibles, plus subtils, comportent l'identification à toutes sortes de buts, ou de représentations d'une réalisation spirituelle variables dans leur degré de pureté et d'idéal. Dans tous les cas le chercheur revêt une nouvelle représentation de lui-même ; un ego élevé ou spirituel émerge, une identité est façonnée à travers

le langage, les symboles ou l'autorité de l'enseignement ou de la filiation. Ces risques deviennent particulièrement graves lorsque des enseignements trop anciens sont commercialisés à outrance lors de leur transplantation dans la société occidentale. Il en résulte que les élèves de qigong ou de méditation se retrouvent facilement perdus dans un labyrinthe de techniques, de symboles, de mots mystérieux, de rituels ou de références, ignorant de ce fait la réalisation simple et directe qui fonde et qui vit au cœur de la plupart des systèmes formels. Cette réalisation essentielle, que nous pourrions nommer Présence ou Etre, est en adé-

Qigong matinal.

Wuwei in practice.



Le Wuwei en pratique.

If we are willing to suspend for the moment our conventional understanding of qigong, our inquiry could lead us into a much simpler and direct approach to working with qi – a way of embracing the life force that encompasses and employs the most subtle qualities of energy expressed in the body/mind. This approach to understanding and practicing qigong is more truly aligned with the Daoist principles of wuwei (non-effort)

and wuji (formlessness). This approach, more fundamental than any forms or systems of cultivating qi for the purpose of healing or developing internal power, would at the same time effortlessly incorporate those expressions, and simultaneously point to the field of consciousness or presence that lies behind all of these phenomena.

I would describe this deeper understanding or more essential quality as the spiritual foundation of qigong – the ancient intent underlying any forms or systems of internal development whether they are healing, martial or spiritual.

Notwithstanding the numerous health benefits of the conventional forms of qigong, taijiquan, and other ancient mind/body traditions, there is something more essentially authentic in or behind these forms that evokes a deeper level of human consciousness existing prior to the forms themselves. Before we examine this possibility, it may be useful to briefly describe some background and theory of qigong.

primées dans le corps/esprit. Cette manière d'envisager la compréhension et la pratique du qigong est vraiment plus proche des principes taoïstes du Wuwei (non agir) et du Wuji (sans forme). Cette approche, plus fondamentale que tous les systèmes de travail du qi dans le but de guérir ou de développer la force interne, devrait en même temps et sans le moindre effort, permettre d'obtenir les mêmes résultats, et simultanément faire ressortir le champ de conscience ou de présence qui vit derrière tous ces phénomènes.

Je serais tenté de décrire cette compréhension plus profonde ou cette qualité plus essentielle comme le fondement spirituel du qigong – le dessein premier qui sous-tend toute forme ou système de développement interne, qu'il soit thérapeutique, martial ou spirituel.

Bien que les formes conventionnelles de qigong, taijiquan et autres traditions anciennes du corps/esprit procurent de nombreux bienfaits pour la santé, il existe derrière ces formes une dimension plus authentique qui réveille un niveau

quation complète avec les fondements des principes taoïstes et s'exprime avec justesse dans l'aphorisme suivant :

«Lorsqu'il n'y a personne pour méditer, il n'y a rien sur quoi méditer»¹

Si nous voulions bien suspendre un instant notre compréhension conventionnelle du qigong, notre recherche pourrait nous conduire vers une approche beaucoup plus simple et directe du travail du qi – une manière d'embrasser la force vitale qui renferme et met en oeuvre les qualités les plus subtiles de l'énergie ex-

¹ Jean Klein, *Who Am I? The Sacred Quest* (Rockport, Massachusetts, Element Books, 1992)

Progressive Path of Inner Cultivation

Some classical principles may help us to understand qigong theory and practice in a broader psycho-spiritual context. In some respects, this is an exercise similar to highlighting the richly textured context of Daoist spirituality and healing which lies behind the widespread system of contemporary Traditional Chinese Medicine.

It is generally agreed that the multitudinous systems and forms of qigong are historically closely associated with the healing arts of Daoism, although it is also acknowledged by some excellent teachers that there are a number of important practices that derive from the Buddhist tradition as well.² The most common definitions of qigong include techniques for conserving, storing, circulating, refining and transmitting Jing

(pure essence) and qi (pure energy) for restoring and maintaining health and increasing strength and stamina. Based on the classical Daoist emphasis on a sound energetic and physical foundation for health and longevity, a dedicated practitioner will, through consistent effort, progressively realize the health benefits of qigong on energetic, physical and even psychological levels.

In terms of spiritual cultivation, one of the distinguishing characteristics of Daoist spiritual practice is the importance of the body as the laboratory in which jing, qi and shen (individual consciousness) are progressively refined and transmuted into increasingly finer levels of energy culminating in the "Golden Elixir" or "Elixir of Immortality." In fact, this emphasis is a uniquely distinguishing feature of Daoist spirituality. In the Daoist tradition, a healthy body and longevity – the goal of most qigong and Daoist healings arts – is regarded as the foundation for spiritual realization. The message is a simple one: the longer one lives in health and well-being, the greater the potential for rea-

² Shou-Yu Liang & W.C. Wu, *Qigong Empowerment* (E. Providence, R.I. Way of the Dragon, 1997)

plus profond de la conscience humaine et qui leur pré-existe. Avant que nous n'examinions cette possibilité, il peut être utile de décrire brièvement le contexte et la théorie du qigong.

La progression dans le travail interne

Quelques principes classiques peuvent nous aider à comprendre la théorie et la pratique du qigong dans un contexte psycho-spirituel plus large. À certains égards, cela revient à mettre en lumière le riche tissu de la spiritualité et de la médecine taoïstes, qui se cache derrière le vaste système contemporain de la médecine traditionnelle chinoise.

Il est généralement admis qu'historiquement les multiples systèmes et formes de qigong sont intimement liés aux arts de santé du Taoïsme, bien que certains excellents professeurs reconnaissent

aussi qu'un grand nombre de pratiques découlent également de la tradition bouddhiste.²

Parmi les définitions du qigong les plus répandues, on trouve : techniques de conservation, d'accumulation, de circulation, de purification et de transmission du jing (essence pure) et du qi (énergie pure) pour améliorer et maintenir la santé et accroître la force et la vigueur. Les classiques taoïstes ayant mis l'accent sur un fondement énergétique et physique de la santé et de la longévité, celui qui se consacre à la pratique avec persévérance constatera progressivement les bienfaits du qigong sur un plan énergétique, physique et même psychologique.

En ce qui concerne le développement de la spiritualité, la pratique spirituelle du Taoïsme se distingue par l'importance du corps en tant que laboratoire dans lequel le jing, le qi et le shen (conscience individuelle) s'affinent progressivement et se transforment jusqu'à un niveau d'énergie de plus en plus pur, pour atteindre finalement celui de l'«Elixir doré», ou «Elixir d'immortalité». En fait,

² Shou-Yu Liang & W.C. Wu, *Qigong Empowerment* (E. Providence, R.I. Way of the Dragon, 1997)

lization. There is no obvious parallel in the Buddhist or Hindu traditions, which, with a few exceptions, view the body as an impediment to spiritual realization. There are also Daoist teachings, sometimes described as neigong, (inner or hidden cultivation) that take this progression even further in the direction of spiritual attainment. Neigong practices generally emphasize inner cultivation through a greater focus of attention on the Upper Dantian and the heart/mind. What are sought in these practices is a transformation of qi into Shen, as well as the further refinement of Shen itself into higher levels of soul and spirit. In some teachings, notably some popularized forms of Daoist Inner Alchemy, this process has become elaborated into a series of complex “formulas” that hold the promise of leading progressively to the highest levels of spiritual attainment. These formulas seek to blend the progressively refined internal energies of jing, qi and shen with “external” energies of a variety of solar, lunar and cosmic forces to arrive at their stated goal of Daoist immorta-

lity. Essentially, this is a path that interprets spiritual development as a process of systematically refining the post-birth material energies at different levels of density so that they return to their original nature – the non-material realm of pre-birth spirit. The intent of the practitioner is to return to the void, the wuji, through an intentional, accelerated mental and energetic focus on refinement and transformation of energy.

Risks of the Progressive Approach

On the path of progressive cultivation, the seeker strives for higher and higher levels of realization according to a road map often derived from interpretations of ancient Daoist alchemical texts such as the “The Secret of the Golden Flower.”³ And “Daoist Yoga: Alchemy & Immortality.”⁴

³ Richard Wilhelm, *The Secret of the Golden Flower* (New York, Harcourt Brace, Inc. 1962)

⁴ Lu K’uan Yu, *Daoist Yoga: Alchemy & Immortality* (York Beach Maine, Samuel Weiser, 1973)

l’accent mis sur ce processus est la marque caractéristique de la spiritualité taoïste. Dans la tradition taoïste, la santé du corps et la longévité – le but que recherchent la plupart des qigong et techniques de santé taoïstes – sont considérés comme le fondement de l’accomplissement spirituel. Le message est simple : plus on vit longtemps, en bonne santé et dans le bien-être, plus le potentiel de réalisation est grand. Il n’existe aucun parallèle aussi clair dans le Bouddhisme ou l’Hindouisme, qui, à quelques exceptions près, considèrent le corps comme un obstacle à la réalisation spirituelle.

Il y a aussi des enseignements taoïstes, que l’on décrit parfois comme Neigong (travail interne ou secret) qui vont encore plus loin dans la recherche de la réalisation spirituelle. Les pratiques du Neigong accentuent le travail interne par une concentration plus intense sur le dantian supérieur et le cœur/esprit. Ces pratiques visent à une transformation du qi en shen, et la purification extrême du shen lui-même jusqu’à un stade élevé

de l’âme et de l’esprit. Dans certaines écoles, notamment dans des formes taoïstes populaires d’alchimie interne, ce procédé a été transcrit en des «formules» complexes qui promettent de nous conduire progressivement jusqu’au plus haut niveau de réalisation spirituelle. Ces formules tentent d’associer les énergies progressivement affinées du jing, du qi et de shen aux énergies «externes» provenant de forces de type solaire, lunaire ou cosmique, dans le but annoncé de parvenir à l’immortalité taoïste. Pour l’essentiel, il s’agit d’une voie qui considère le développement spirituel comme un processus de purification systématique des énergies matérielles post-natales, en les menant à différents niveaux de densité, afin qu’elles retournent à leur nature originelle : l’espace sans matière de l’esprit d’avant la naissance. Le pratiquant s’efforce de revenir au vide, au Wuji, au moyen d’un travail mental et énergétique intentionnel et accéléré de purification et de transformation des énergies.

From my perspective, there is a great deal of confusion and misunderstanding attendant to this process. Although there are numerous classical techniques, as well as contemporary interpretations of these methods, designed to control and manipulate the energies of jing, qi and shen, I consider most of them to be artificial and misleading. Following this path, the seeker is endlessly in a process of becoming or progressing through effort towards an imagined goal. This easily becomes a desired delicacy for the ego and has the real potential to fixate the mind on the mental form of a spiritual goal, thereby subtly creating just another dualistic illusion.

I have observed many otherwise sincere and dedicated practitioners of qigong embrace internal alchemy as an entree into some kind of elevated spiritual real estate; a mentally created location characterized by the qualities of voidness, empti-

ness or the imaged goal of immortality that becomes the desired pot of gold at the end of the rainbow.

One result of this is that after many months or years of dedicated practice, many students and teachers become identified with a self-image of attainment. The mental structure of the ego assumes an identity, albeit in this instance a spiritual identity, that superficially replaces the ordinary, more pedestrian, material ego or self. This is a particular danger in any teaching, but especially in those practices that emphasize the manipulation of qi or prana in the form of ascending or descending channels or meridians

Qigong standing exercises.

Les risques d'une approche progressive

Sur la voie de ces méthodes de progression, le chercheur aspire à vers des niveaux de plus en plus élevés de réalisation en suivant une carte routière dérivée le plus souvent des interprétations des anciens textes d'alchimie taoïste, comme «Le Secret de la Fleur d'Or»³ et «Yoga taoïste : Alchimie et immortalité»⁴.

A mon sens, bien des confusions et des malentendus sont inhérents à ce processus. Bien qu'il y ait de nombreuses techniques classiques et des interprétations modernes de ces méthodes destinées à contrôler et manipuler les énergies du jing, du qi et du shen, je pense que la plupart d'entre elles sont artificielles et trompeuses. En suivant cette route,



le chercheur, sans cesse, fait des efforts pour être dans un processus de devenir ou de progression dans un but virtuel. Ce processus devient facilement venir un plaisir pour l'égo, et peut réellement fixer l'esprit sur la forme mentale d'un objectif spirituel, et par là, il ne fait que créer une autre illusion dualiste.

J'ai observé bien des pratiquants d'ailleurs sincères et très impliqués dans leur pratique du qigong, pour qui l'alchimie interne est une clef d'accès à un domaine spirituellement élevé, un lieu qui serait créé par le mental et caractérisé par des qualités de vacuité, de vide, ou de représentations de l'immortalité,

Exercices de Qigong en position debout.

³ Richard Wilhelm, *The Secret of the Golden Flower* (New York, Harcourt Brace, Inc. 1962)

⁴ Lu K'uan Yu, *Daoist Yoga: Alchemy & Immortality* (York Beach Maine, Samuel Weiser, 1973)

Qigong healing transmission.

such as Conception and Governing vessels and the Thrusting Channel (Zhong Mai), or focus on energizing specific centers or chakras in the body as in some of the classic and modern interpretations of the Indian yogic systems. Perhaps even more disturbing is the common phenomena of energy imbalances that often arise in practitioners of these forms. The level and quality of energy suddenly awakened in these practices is not easily integrated into the student's body/mind in daily life and may result in mental, emotional or physical disturbances. This has sometimes been described as the Kundalini syndrome within the tradition of yoga

or "Running Fire" by Oriental medicine. To be fair, it should also be pointed out that there are some teachers of the Daoist arts who warn that the mental manipulation of internal energies, channels, etc. is a dead-end. Their emphasis, beyond embodying desired attributes of virtue and morality, is to simply rest awareness in the body, initially in the lower dantian, and allow the process of cultivation to proceed naturally and effortlessly. In their understanding, not only is this approach more consistent with principles of wuwei, it is also safer both physically and spiritually.



Guérison par le travail de transmission du Qi.

nouveau mirage à l'horizon de leur désir.

Il en résulte qu'après plusieurs mois ou années de pratique assidue, nombreux sont les élèves et professeurs qui s'identifient à leur propre réalisation. La structure mentale de l'ego revêt une identité, en l'occurrence une identité spirituelle qui remplace de manière superficielle la partie ordinaire, terrestre de l'ego ou du moi. C'est un danger qui guette tous les enseignements, mais plus particulièrement ces pratiques qui mettent l'accent sur la manipulation du qi ou prana en le faisant monter et descendre le long des méridiens comme le Vaisseau Conception ou le Vaisseau Gouverneur et le Méridien d'Assaut (Chong Mo) ou quise

Wuji & Wuwei

The central paradox of Daoism – summarized succinctly in the first verse of Dao De Jing, begins with the warning:

*"The Way that can be spoken of is not the constant way."*⁵

concentrent sur des centres énergétiques spécifiques ou chakra du corps selon les interprétations classiques et modernes du système yogique indien. Peut-être plus perturbants encore, les symptômes classiques de déséquilibre énergétique qui surviennent souvent chez ceux qui pratiquent ces méthodes. Le degré et la qualité

de l'énergie soudainement réveillée lors de ces pratiques ne sont pas facile à gérer au quotidien dans le corps/esprit de l'élève, et il peut en résulter des troubles mentaux, émotionnels, ou physiques. On assiste alors à ce qu'on appelle le syndrome de la Kundalini dans la tradition du yoga, ou «Feu Roulant» en médecine orientale.

Mais soyons juste, il faut aussi dire que certains enseignants des techniques taoïstes mettent en garde contre la manipulation des énergies internes, des méridiens etc, et la considèrent comme une voie sans issue. Plutôt que d'incarner les attributs convoités : vertu, moralité, ils préfèrent insister sur le fait de sim-

It is no accident that one of the central sources of Daoist wisdom should state this proviso at the outset. Fundamentally, what the Dao De Jing tells us is that the Dao cannot be explained or fully described by the intellect. The unrefined intellectual or discursive mind, i.e. the categorizing mind based on past memory and future expectation, cannot by its very nature “grasp” the essentially ungraspable Dao. From the perspective of the Dao De Jing, the mind and language itself, i.e. mental and linguistic forms, even refined forms of spiritual ideas and ideals, can only point to that which is beyond the mind. They can never fully describe this realm of being since it is the very source or basis from which the mind and all other forms of life derive. In this sense, mind, language, the very basis of thought, can only describe itself and other forms, including the subtle forms of energy.

Another way of understanding this particular spiritual conundrum is within classical Daoist ontology. This philosophical framework describes wuji, the nameless,

formless void and source of the Dao, as the source of the dual forms of yin and yang in all of their countless permutations. This play of opposites in turn gives rise to the Five Elements or Five Energetic Phases, and these, in turn, lead to the forms of life in all of its infinite manifestations. And yet, at the end of the day, so to speak, all phenomena naturally and easily return to the source, the unmanifested wuji. Return to wuji is essentially the model for all Daoist cultivation methods.

If we transpose this “warning” – the inherent limitations of the mind’s capacity to describe the Dao – to the conventional practice of qigong or neigong, we may rightfully ask the question: how can techniques or forms that work with energies of yin and yang, lead to the formless or the Dao? Or, to put it another way, how can the practice of progressively refined technique, no matter how subtle and sophisticated, lead to that which is by its very nature beyond any technique? Can any progressive practice of self-development, whether it is qigong or neigong,

⁵ Lao Tzu, Tao Te Ching (London, Penguin Classics, 1963, D. C. Lau translation)

Photos: Robbie Scott

plement rester en éveil dans le corps, surtout au niveau du dantian inférieur, ce qui permet au processus de travail interne de se faire naturellement et sans effort. Selon eux, cette manière de faire respecte les principes du Wuwei, tout protégeant à la fois physiquement et spirituellement.

Wuji & Wuwei

Le grand paradoxe du Taoïsme – brièvement résumé dans le premier verset du Dao De Jing – commence avec l’avertissement suivant :

«La Voie dont on peut parler n’est pas la voie constante»⁵

Ce n’est pas un hasard si l’une des principales sources de la sagesse taoïste commence par ce constat. Au fond, ce que le Dao de Jing nous dit, c’est que le Dao ne peut pas être expliqué ni décrit par l’intellect. L’esprit grossier ou déductif, c’est-à-dire l’esprit qui catégorise selon

la mémoire du passé et l’évaluation du futur, de par sa vraie nature, est incapable de saisir l’insaisissable essence du Dao. Du point de vue du Dao De Jing, l’esprit, le langage lui-même, (les formes mentales et linguistiques) et même les idées spirituelles et les idéaux les plus élevés ne peuvent que tendre vers ce qui est au-delà de l’esprit. Ils ne peuvent jamais décrire parfaitement ce domaine de l’être puisqu’il est la source première à partir de laquelle l’esprit et toutes les autres formes de vie sont nés. Dans ce sens, esprit et langage, à l’origine même de la pensée, ne peuvent que se décrire eux-mêmes décrire les autres formes, y compris les formes subtiles de l’énergie. Une autre façon de comprendre cette énigme spirituelle en particulier réside dans l’ontologie classique taoïste. Ce cadre philosophique décrit Wuji, le sans-nom, le vide sans forme et l’origine du Dao, comme la source de la dualité yin et yang dans toutes leurs innombrables transmutations. Ce jeu d’oppositions en cercle donne naissance aux Cinq Eléments, ou Cinq Phases Energétiques,

Photos: Robbie Scott

⁵ Lao Tzu, Tao Te Ching (London, Penguin Classics, 1963, D. C. Lau translation)

⁶ Jean Klein, *The Ease of Being* (Durham, N. C., The Acorn Press, 1984)

including the complex formulas of inner alchemy, lead through time to that which is essentially selfless, formless, timeless and eternal? On the surface this seems to be a perplexing paradox – one that goes to the heart of the question of the limitations of systematic, progressive practice of qigong and qi cultivation.

Almost everyone who sincerely practices qigong, neigong, or any progressive practice of meditation with a spiritual intent, pursues these disciplines with the expectation that these arts will add something to their lives. The goals may range from gaining more calmness and equanimity to immortality. Whatever the level of aspiration, the intent is to add something that is missing. Yet, the central tenet of Daoism warns us that this is an illusion. How can we become that which in our essential nature we already are? Any technique or method that is goal oriented implies a degree of effort and tension since it involves a search for something external to the self – some result which is desired to complement or complete the self-image. Yet, if what we

seek is already ours by virtue of it being our essential nature, then methods or techniques that seek spiritual attainment are misguided and may, in fact, obscure the understanding that we are what we seek.

Interestingly enough, this paradox is not exclusive to the Daoists arts of self-cultivation. In fact, this same conundrum is at the center of a number of spiritual traditions. For example, Jean Klein, one of the great Western masters of the non-dual teachings of Advaita Vedanta, as well as a great teacher of Hatha Yoga, makes the point in commenting on the value of yoga as a spiritual practice:

*“If you practice yoga to achieve something ... then yoga becomes an obstacle, for it may generate the belief that what you fundamentally are is a goal you can attain through some system of progress. And this belief in progress takes you further away from yourself.”*⁶

et celles-ci, à leur tour, conduisent aux formes de vie dans toutes ses manifestations. Et pourtant, en fin de compte, tous les phénomènes retournent facilement et naturellement à l’origine, le Wuji non-manifesté. Le retour au Wuji est le modèle essentiel de toutes les méthodes taoïstes de travail interne.

Si nous transposons cet «avertissement» – les limites inhérentes à l’esprit dans sa capacité à décrire le Dao – à la pratique habituelle du qigong ou du neigong, nous pouvons à juste titre nous poser la question suivante : comment des techniques ou des formes qui font travailler les énergies yin et yang, peuvent-elles conduire au «sans forme» ou au Dao ? Autrement dit, comment la pratique d’une technique qui s’affine progressivement, quel que soit son degré de subtilité ou de complexité, peut-elle conduire à ce qui est par définition au-delà de toute technique ? Une méthode progressive de développement personnel (que ce soit le qigong ou le neigong, avec les formules complexes de l’alchimie interne) peut-elle à la longue conduire à ce qui par es-

sence est sans soi, sans forme, sans commencement ni fin ? Au premier abord ce paradoxe laisse perplexe – il va au cœur de la question sur les limites d’une pratique systémique, progressive de qigong et de tout travail sur le qi.

Presque toute personne qui pratique sincèrement le qigong, le neigong ou toute autre pratique progressive de méditation dans un but spirituel, s’exerce dans ces disciplines dans l’espoir que ces arts vont apporter quelque chose de plus à sa vie. Plus de calme, la tranquillité de l’esprit, l’équanimité et l’immortalité font partie des objectifs fixés. Quel que soit le niveau d’aspiration, il s’agit d’ajouter là où il y a un manque. Pourtant, la doctrine majeure du Taoïsme nous met en garde contre cette illusion. Comment pouvons-nous devenir ce que nous sommes déjà dans notre nature essentielle ?

Toutes les techniques ou méthodes se donnant un but précis impliquent un degré d’effort et de tension pour acquérir quelque chose d’extérieur à soi – quelque chose que l’on désire pour compléter ou parachever une image de

Qigong as a Portal to Presence

As qigong practitioners, how can we work with this paradox in a practical fashion? After all, philosophy aside, we live in a world of form and duality, and have learned from experience the necessity and concrete benefits of diligently focusing our attention on the realization of a goal. We have all learned that both time and intelligent practice is necessary whether we wish to learn a language, play the piano or develop a high level of martial or healing skill.

Some practitioners and teachers of qigong have understood this point and suggest that the “highest” or most refined form of qigong is embodied by standing postures. In this teaching, known as “Zhan Zhuang” (“standing like a tree”) one’s practice is to simply stand, relaxed with as empty a mind as possible, and allow

the internal energies to rise or descend and do their work of unravelling tension, knots or stagnation in the body’s muscular – skeletal and energetic systems. Nothing more is required. Zhan Zhuang represents “effortless effort,” utilizing a minimum of form or technique, embodying principles of wuwei and wuji in a very direct way. This type of practice, of which there are numerous variations, is most closely associated with Wang Xiang Zhai, one of the foremost practitioners of the Chinese internal martial art of xingyiquan, who describes the philosophy of Zhan Zhuang as:

“Action originates in inaction, and stillness is the mother of movement.”⁷

Wang Xiang Zhai’s statement conveys a deep truth, one that lies at the threshold of understanding how we can directly approach the “practice” of qigong as a Portal to Presence.

A “Portal to Presence” is exactly what it says: a simple doorway or entrance to the field of consciousness or presence.

⁷ Lam Kam Chuen, The Way of Energy (New York, Fireside Simon & Schuster, 1991)

soi. Pourtant, si ce que l’on cherche est déjà par essence dans notre être, alors les méthodes et techniques visant à la réalisation spirituelle sont trompeuses et peuvent en fait, nous empêcher de comprendre que nous sommes ce que nous cherchons.

Ce qui est intéressant, c’est que ce paradoxe n’est pas propre aux arts taoïstes de développement personnel. En fait, cette même énigme existe au cœur de nombreuses traditions spirituelles. Par exemple, Jean Klein, un des plus grands maîtres occidentaux de l’école Advaita Vedanta, et un grand enseignant de Hatha Yoga, fait ressortir ceci dans un commentaire sur la valeur du yoga en tant que pratique spirituelle :

«Si vous pratiquez le yoga pour accomplir quelque chose... alors le yoga devient un obstacle, car il peut faire naître la croyance que ce que vous êtes fondamentalement est un but que vous pouvez atteindre par des systèmes de progression. Et cette croyance en une progression vous éloigne de vous-mêmes.»⁶

Le Qigong comme un Portail ouvert sur la Présence

Nous, pratiquants de qigong, comment pouvons-nous travailler avec ce paradoxe de manière pratique ? Après tout, si nous mettons à part la philosophie, nous vivons dans un monde de formes et de dualité, et l’expérience nous a appris la nécessité et les bienfaits réels d’une pleine concentration sur la réalisation d’un objectif. Nous avons tous appris que temps et pratique intelligente sont tous deux nécessaires, que ce soit pour apprendre une langue, pour jouer du piano ou pour atteindre un haut niveau dans les techniques de santé ou martiales. Des pratiquants et des enseignants de qigong ont compris cela et disent que la forme la plus haute ou la plus affinée du qigong consiste à maintenir des postu-

⁶ Jean Klein, The Ease of Being (Durham, N. C., The Acorn Press, 1984)

It would be stretching the meaning of the word “technique” or “method” to apply it to this idea. One just walks through the portal as one becomes aware of its existence. There is no effort involved, such as a decision to remain in the doorway, or to walk through on one’s hands and knees. In fact, it would be a bit odd to hang out in the doorway itself or to approach it in such a convoluted matter. The portal opens, and presence arises spontaneously. Gradually, as awareness arises, the practitioner experiences the portal opening more frequently in the spirit of wuwei.

Approaching the practice of qigong in this way, the body and qi are just objects for attention and observation. No particular posture, qigong form, visualization or breathing technique is required or preferred, nor are we attempting to change the body or the energy in any way according to a pre-determined goal. It is possible to use any qigong posture for this purpose. A degree of familiarity and comfort with any specific standing, sitting or moving form may be helpful if

it is approached as a vehicle for deepening awareness. It is, however, essential to suspend or release any particular expectations, images, reference to past experiences of energy, or expectations of results.

Initially one’s attention may be gently directed to the surface of the body, or various parts such as the palms of the hands, the limbs, or, for those with more qigong experience, the lower dantian. As the awareness is sustained, different types of sensation and feeling may arise. No effort is involved in this. There is no sense of doing or activity directed towards an anticipated result. Rather, the experience is one of deep receptivity, stillness or “listening”.

Gradually, attention moves toward the subtle energy field of the body, the qi or life force. This may be felt in any area of the body or over the entire body. The classical indicators of qi – tingling, warmth, numbness, etc. may arise and these are simply employed as objects for attention.

With sustained “listening”, a more global

res. Dans l’enseignement appelé «Zhan Zhuang» («rester debout comme un arbre») il suffit de se tenir debout, détendu, l’esprit le plus vide possible, et de permettre aux énergies internes de monter et descendre, défaire les tensions, les nœuds ou les stagnations au niveau du système musculaire, osseux et énergétique. On ne cherche rien d’autre. Zhan Zhuang représente ‘l’effort sans effort», en utilisant un minimum de forme ou de technique, en mettant en pratique les principes du Wuwei et Wuji d’une manière très directe. Ce type de pratique, qui comporte de nombreuses variantes, est plus particulièrement associé au nom de Wang Xiang Zhai, un des précurseurs de l’Ecole des arts martiaux internes de xingyiquan, qui parle de la philosophie du Zhan Zhuang en ces termes :

«L’action naît de l’inaction, et l’immobilité est la mère du mouvement.»

Cette affirmation de Wang Xiang Zhai porte en elle une vérité profonde, qui nous permet d’entrer dans la compré-

hension de cette approche directe de la «pratique» du qigong, comme un Portail qui nous fait accéder à la Présence.

Un «Portail qui ouvre à la Présence», cela veut bien dire ce que ça veut dire : un passage ou une entrée dans le champ de la conscience ou de la présence. Cette notion appliquée au sens du mot «technique» ou du mot «méthode» en élargirait le sens. Si quelqu’un franchit le portail, il devient conscient de son existence. Il n’est besoin d’aucun effort pour cela, on ne se demande pas si on s’arrête dans le passage ou si on le franchit à quatre pattes. D’ailleurs, ce serait plutôt curieux de s’arrêter au milieu du passage ou de le franchir d’une manière aussi contournée. La porte s’ouvre, et la présence surgit spontanément. Petit à petit, avec la montée de la conscience, le pratiquant expérimente de plus en plus fréquemment l’ouverture de cette porte dans l’esprit du Wuwei.

Dans cette approche du qi gong, le corps et le qi ne sont rien de plus que l’objet de l’attention et de l’observation du pratiquant. Aucune posture ni forme de

sensation of energy arises involving the whole body. The “practice” here is one of effortlessly allowing the attention to rest within the inner body⁷, the field of qi that is manifesting within and perhaps extending beyond the body. Breathing may be experienced over the entire body, as if the cells themselves were inhaling and exhaling. Yet, there is no imaging, description, labeling or conceptualizing involved in any of this. Gradually, the body itself becomes more transparent and the distinction between the doer, the observer, and the object of observation begins to dissolve. Directed attention itself begins to dissolve and what remains is wuji – simple pure, awareness.

As we practice this ancient art with this intent and understanding, utilizing the body/senses/mind and qi as objects or forms arising in awareness, we embody the essential principles of wuwei. Working with the forms of qigong in this simple, direct manner, as a Portal to Presence, we enter the natural state of being that is at the heart of the Daoist way.

⁷ Eckhart Tolle, *The Power of Now* (Novato, CA. New World Library, 1999)

Gunther M. Weil, Ph.D. is an internationally recognized organizational consultant, psychologist, and veteran internal arts practitioner and teacher who has for the past thirty years studied and taught with a number of leading masters and direct lineage holders in taiji-quan and qigong as well as the spiritual traditions of Gurdjieff, Daoism, Buddhism and Advaita. He was the founding Chairman and board member of the National Qigong Association (NQA-USA) and the NQA Advisory Council. Dr. Weil has served on the teaching faculties of Brandeis University, Boston College and the University of Massachusetts, and was awarded the United States Fulbright scholarship in Europe in the early sixties. In 2001 he was invited and personally approved by Eckhart Tolle, author of the best selling spiritual classic, “The Power of Now” to teach and facilitate the Practice of Presence.

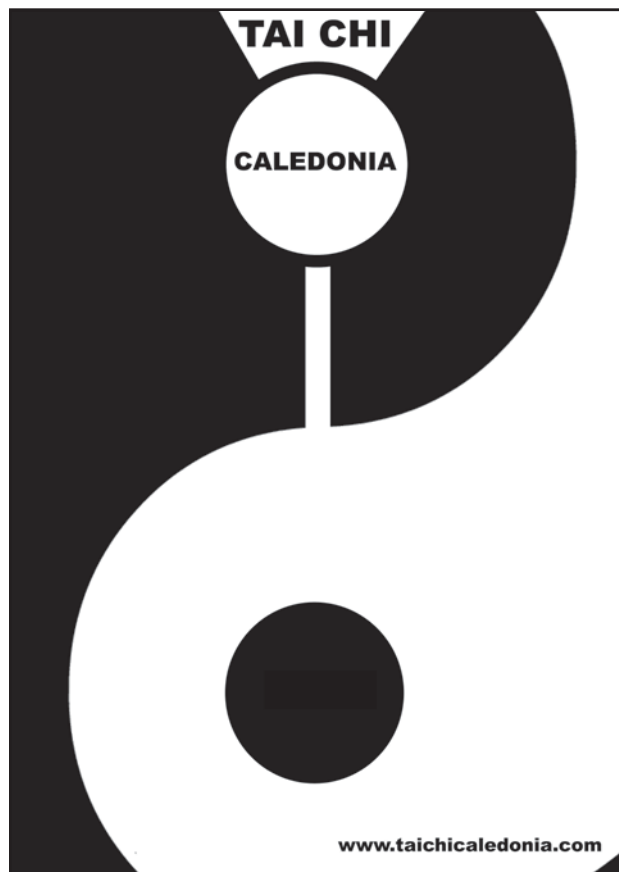
qigong particulières, ni la visualisation, ni les techniques respiratoires ne sont requises ou mises en avant, et nous ne cherchons pas à modifier le corps ou l’énergie selon un but pré-déterminé. On peut utiliser n’importe quelle posture de qigong pour cela. S’il s’agit d’approfondir la conscience, alors on peut s’aider de n’importe quelle forme debout, assise, ou mobile qui nous est familière et confortable. L’important étant de mettre fin et de se libérer de toute attente ou représentation, de toute référence à des expériences passées concernant l’énergie, et de tout espoir de résultat.

Au départ, l’attention doit être portée à la surface du corps, ou sur des endroits comme la paume des mains, les membres, ou, pour ceux qui ont une plus grande expérience du qigong, sur le dantian inférieur. En maintenant un état d’éveil, différents types de sensations et de sentiments peuvent surgir. Il n’y a aucun effort à faire. On ne doit pas avoir le sentiment de faire ou de se projeter vers un résultat : il s’agit plutôt d’expérimenter la réceptivité, la tranquillité et l’écoute.

Petit à petit, l’attention se porte vers le champs d’énergie subtile du corps, le qi ou force vitale. On peut le sentir dans n’importe quelle zone du corps ou sur tout le corps. Les signaux les plus communs du qi peuvent survenir – fourmillements, chaleur, engourdissement etc, il convient alors de s’en servir juste comme d’un support pour l’attention.

Avec une écoute soutenue, une sensation d’énergie plus globale envahit le corps tout entier. La « pratique » consiste alors à permettre à l’attention de se maintenir sans effort sur le corps⁷ intérieur, sur le champs de qi qui s’y manifeste et dépasse peut-être même les limites du corps. La respiration peut être ressentie dans le corps entier, comme si les cellules elles-mêmes inspiraient et expiraient. Tout cela n’implique pourtant aucune image, aucune description, aucune désignation ou conceptualisation. Petit à petit, le corps lui-même devient plus transparent et la distinction entre celui qui fait, celui qui observe, et l’objet de l’observation commence à se dissoudre. L’attention dirigée commence elle-même à s’estomper et ce

⁷ Eckhart Tolle, *The Power of Now* (Novato, CA. New World Library, 1999)



Stages internationaux de Taiji-quan, Qi-gong et Tui-shou

France • Allemagne • Belgique • Hollande • Espagne
sous la direction de Thierry Alibert

Expert style Yang (moderne et ancien), multiple champion d'Europe

En France:

- A Paris, les 25 et 26 Septembre, 04 et 05 Décembre 2004, les 05 et 06 Février et 18 et 19 Juin 2005
- A Lyon, les 02 et 03 Octobre 2004, 15 et 16 Janvier, 19 et 20 Mars, 11 et 12 Juin 2005

Contact: thierry.alibert3@wanadoo.fr tel: 0033 6 08 58 45 57

En Allemagne:

- A Aachen, les 16, 17 et 18 Septembre 2005

Contact: claudia@patzig-home.de

En Belgique:

- A Liège, les 26, 27 et 28 Mars 2005

Contact: AGadeyne@Delhaize-le-lion.be

En Hollande:

- A Tilburg, le 15 Octobre 2004, 06 et 07 Janvier, 09 et 10 Avril, 29 Avril, 28 et 29 Mai 2005 - Contact: info@cngo.nl

- A Utrecht, les 16 et 17 Octobre 2004, les 08 et 09 anvier, 30 Avril et 01 Mai 2005 - Contact: Mr Michiel Van Den Berg tel: 0031655160422



Pour plus d'informations consultez le site
www.thierryalibert.com

Gunther Weil, Ph.D est consultant en organisation de réputation internationale et psychologue. Pratiquant depuis longtemps les arts internes, il les enseigne après avoir, dans le passé, étudié et enseigné avec de nombreux maîtres et chefs de file du taijiquan et du qigong, mais aussi avec les traditions spirituelles de Gurdjieff, du Taoïsme, du Bouddhisme, et de l'Advaita. Il a été le président fondateur et membre du conseil du National Qigong Association (NQA – USA) et du NQA Advisory Council. Dr Weill a enseigné à la faculté de l'Université de Brandeis, au Boston College et à l'Université du Massachussets, et dans les années soixante il a reçu la bourse d'étude Fulbright des Etats Unis en Europe. En 2001, il a été invité et personnellement agréé par Eckhart Tolle, auteur du best-seller «Le Pouvoir de Maintenant», pour enseigner et permettre la Pratique de la Présence.

qui émerge, c'est Wuji, la conscience pure et simple.

En pratiquant cet art ancien dans cette perspective et compréhension, en utilisant le corps, les sens, l'esprit et le qi comme supports ou formes pour atteindre l'éveil, nous réalisons les principes essentiels du Wuwei. En utilisant les formes de qigong de cette manière simple et directe, comme une Porte qui ouvre à la Présence, nous pénétrons dans la nature de l'être, et c'est là le cœur de la voie taoïste.