

Lương Sĩ Hằng

Nhơn-Thân
Tiểu-Thiên-Địa

Le Microcosme
Du Corps Humain

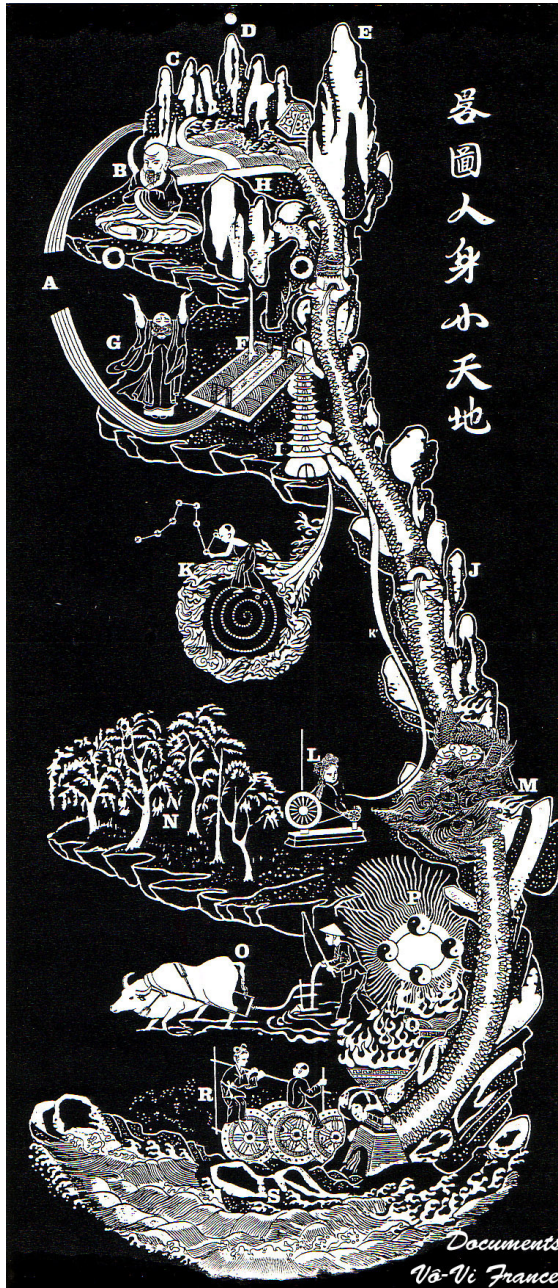
Microcosm
of the Human Body

1974

Nhơn-Thân
Tiểu-Thiên-Địa

Đức Thầy
Lương Sĩ Hằng
Diễn-giải

Ấn-Bản
2003



Nhơn-Thân TIỂU-THIÊN-ĐỊA

Bức họa Sơ-đồ Nhân-Thân Tiểu-Thiên-Địa này, vẽ vào năm 1886, là tác-phẩm của một tu-sĩ đã đắc Đạo.

Đức Thầy TÁM (Lương Sĩ Hằng), đã mở lượng Từ-Bi phân-giải bức minh-họa này hồi cuối năm 1974 cho những hành-giả trong Pháp-Lý Vô-Vi Khoa-Học Huyền-Bí Phật-Pháp.

Tuy-nhiên Đức Thầy TÁM (Lương Sĩ Hằng) có cho biết rằng sự minh-họa này bị giới-hạn vì thiếu Lục-Căn Lục-Trần, 1250 vị Tỳ-Khưu, sông Bĩ-Ngạn, Ngũ-sắc Ngũ-Quang Huyền-sắc Huyền-Quang, vân vân ; không thể nào diễn-tả được bằng bút vẽ, chỉ có tự thực-hành Công-Phu Luyện Đạo mới thấy.

Sơ-đồ Nhơn-Thân Tiểu-Thiên-Địa được chia ra làm ba phần :

- Trên là phần Thượng-Thừa
- Giữa là phần Trung-Thừa
- Dưới là phần Hạ-Thừa.



I - Phần Thượng-Thừa

A = Giang-Khẩu Giới :

Nơi đường Đốc-Mạch và Nhâm-Mạch bị cắt quãng.

Khi ta co lưỡi, răng kê răng, thì luồng Điện du-định xuất-phát sẽ được chuyển lên Hà-Đào-Thành.

B = Trưởng-Lao Xá-Lợi Phát :

Đó là khi Hành-Giả tu-luyện đến trình-độ có Mô-Ni-Châu Xá-Lợi.

C = Bông-Lai Chuyển-Giới :

Thiên-Tiên-Giới của Tiểu-Thiên-Địa.

Thanh-Điển của phần Hồn lên đến nơi đây rồi mới chuyển phóng lên Bông-Lai Tiên-Cảnh được.

D = Nê-Hoàn-Cung :

Phật-Giới của Tiểu-Thiên-Địa.

E = Hào-Quang-Giới :

Hà-Đào-Thành, thuộc huyện Bách-Hội, còn gọi là Khí-Điển Luân-Xa.

F = Lược-Sách Phân-Giải Giới :

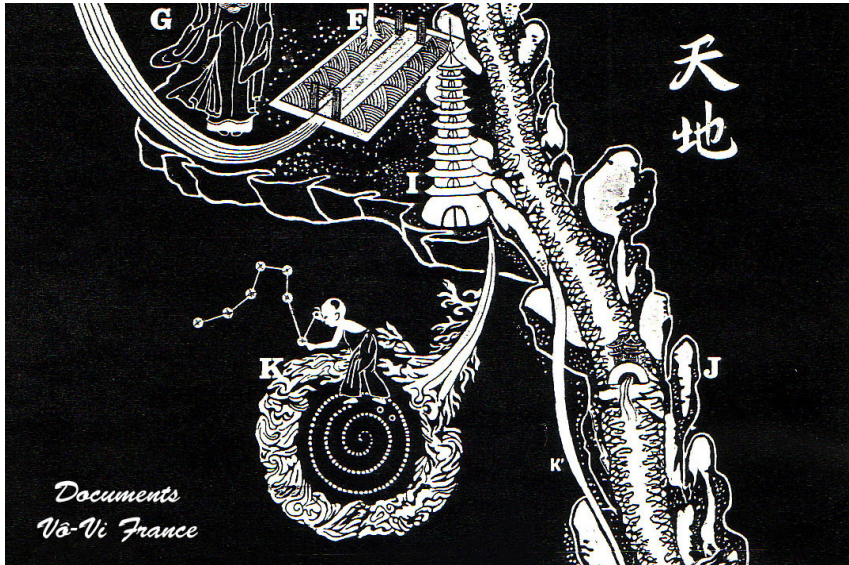
Tất-cả Linh-Điển chuyển qua đây thì sẽ lập lại trật-tự, rồi mới phân-phối vào Ngũ-Giới.

G = Cái Viá Đợi Thượng-Lệnh của Phần Hồn :

Cái Lưỡi đại-diện cho phần Viá, phụ-thuộc của phần Hồn, chỉ chờ đợi thượng-lệnh mà thôi. Khi Trưởng-Lão Xá-Lợi đắc Pháp, thì Hồn Viá đồng-thanh tương-ứng, đồng-khí tương-cầu.

H = Hiệp-Đồng Thiên-Môn Thụ Chuyển Cam-Lộ :

Khi luồng Điển của người hành-giả được rút lên hiệp-đồng với Điển của Thiên-Môn, thì nước miếng sẽ được ngọt, gọi là Cam-Lộ.



II - Phần Trung-Thừa

I = Cữu-Trùng-Đài :

Nơi để lọc-giải luồng Diễm Tinh Khí Thần của Tam-Giới (Hạ Trung Thượng). Qua khỏi Cữu-Trùng-Đài mới nhập được Nê-Hoàn-Cung.

J = Huỳnh-Đình-Giới :

Nơi đây có trăm hoa đua nở vô-cùng ngoan-mục. Xuất ra Huỳnh-Đình-Giới rồi mới lên Cữu-Trùng-Đài.

K = Trụ-Hóa Luân-Xa :

Trung-Thiên Thế-giới của Tiểu-Thiên-Địa, nơi phần Hồn ngự-trị, chẳng khác gì Ngọc-Hoàng Thượng-Đế của một Tiểu Vũ-Trụ : cũng gồm có đầy-đủ Nhị-Thập Bát-Tứ...

Chỗ Hồn trù-trì (hình vẽ Tiên-Đông), có Sa-Mù và Mây bao quanh Hồn. Khi xuất thấy bay qua lớp mây và sa-mù này.

Trong hình không có vẽ Lục-Căn Lục-Trần cuống-cuồng vòng quanh Hồn. Khi hành-giả giải-tỏa được sự động-loạn, đi tới thanh-tĩnh, thì Lục-Căn Lục-Trần mới chịu dang ra và hàng-phục Chủ-Nhơn-Ông. Lúc ấy, Chủ-Nhơn-Ông sẽ an-tọa dưới cây Cổ-Thụ nơi điểm K' để thuyết Pháp (cây Cổ-Thụ không có vẽ trong hình).

Những phần đó chỉ có phần thức-giác thôi, làm việc theo thượng-lệnh, chứ không giống như con người. Cho nên đối với những người tu thì thấy họ hung-hăng một hồi rồi lại sợ-sệt, vì Lục-Căn Lục-Trần không đủ toàn-năng phán-xét, nhưng chỉ làm việc theo sự thức-giác tùy duyên mà thôi.



III – Phần Hạ-Thừa

L = Cái Vía (Cô Tiên) :

Cái Vía xuất trong bản-thể Tiểu-Thiên-Địa cũng đi qua giống như đường đi của cái Hồn, nhưng khác là cái Vía thì thấy rồi không đi lại được, nhưng cái Hồn thì đi lại như thường (còn Vía chỉ thấy qua và không tái kiểm-soát được).

Phần Vía bị khóa giam tại Rún, nơi gọi là Hòa-Cảm Luân-Xa. Hồn Vía sau sẽ tương-hội đối-diện với nhau : tức « Âm Dương tương-hội ».

M = Thủy-Luân-Xa:

Nơi Ròng Phun Nước. Cho nên khi phần Hồn nhập xác, từ bộ đầu xuống đến đây, thì nó quên hết những gì ở tiền-kiếp mới chuyển nhập vào con tim.

N = Rừng Cây :

Do phần Hàn-Khí của Vạn-Linh và Rau Cỏ. Phần nhiều bạn tu xuất thấy rừng cây là chỗ này (Tạng Can).

Từ điểm N trở xuống là Tê-Luân Hư-Cảnh : Trần-Gian của Tiểu-Thiên-Địa.

O = Súc-Giới :

Nơi hiện-hữu các loại Bò-Bay-Máy-Cựa.

P = Tứ-Trụ Chuyển-Hóa Hỏa-Hầu :

Bốn người con là Tứ-Trụ Hòa-Phân, trấn nơi bốn hướng Đông Tây Nam Bắc ở bên ngoài bản thể ; tu lên cao mới thấy. Khi phần Hồn thức-giác mới tái-ngộ bốn vị Tướng-Lãnh đó.

Q = Hỏa-Tam-Muội :

Do Trược-Điễn của Tinh-Khí-Thần phối-hợp. Nhờ nó con người mới có sức mạnh làm việc, chống-trả...

Cho nên trong PhápLý Vô-Vi có dặn không nên hít hơi xuống quá lỗ Rún, là để tránh đội xuống Hỏa-Tam-Muội ; nó làm đỏ mắt và có thể khiến con người trở nên khùng vì nó rất nóng và rất mạnh, có thể đốt cháy tan tất-cả.

R = Tứ-Xa-Lộ :

Nơi Hỏa-Ngục của Tiểu-Thiên-Địa và là nơi dục-hành mỗi ngày.

Những con thú mà chúng ta ăn vô, nó xuống tới đó phải có người điu-dắt hay là định tội.

Đối với những phần-tử đó thuộc về thực-vật, thì Tứ-Xa-Lộ chẳng khác nào Hỏa-Ngục, nfi hành-hạ những con thú chúng ta ăn vô ; nó được đem xuống chuyển-giải rồi thanh-lọc để cho nó thức-giác lần lần, tiến-hóa đi lên.

Sự cải-tạo tiến-hóa phải đi qua bốn con đường nên gọi là Tứ-Xa-Lộ :

- 1) Con đường giam-hãm bên trong ;
- 2) Con đường ăn-năn hóa-giải ;
- 3) Con đường thăng-tiến lên Trung-Thiên của thể-xác ;
- 4) Con đường đi xuống Thế-Gian trần-trược như là phân để trồng cây cỏ. Các phần-tử này bị tan-rã lâu lắm mới hội-tụ được.

Cho nên khi ta làm Pháp-Luân Chiếu-Minh đúng lực-lượng thì những phần-tử ấy phân-tán và được chuyển-hóa các nơi ngoài da của cơ-thể ; vì vậy người Hành-Giả cảm-giác ngứa-ngáy. Sau khi hết ngứa-ngáy thì Hạ-Giới mới bắt đầu Định.

Phần Hồn sẽ xuống nơi Súc-Giới (Bò Bay Máy Cựa) và Tứ-Xa-Lộ sau khi khắc-phục được Dục-Giới. Vì những phần-tử ấy thuộc loại chậm tiến, cho nên ta phải làm Pháp-Luân Chiếu-Minh để giải mê cho chúng.

Tứ-Xa-Lộ có người phụ-trách. Bên dưới thuộc về Hạ-Căn, phải nhờ nhiều sự giúp-đỡ thường-trực.

S = Hải-Phận-Giới :

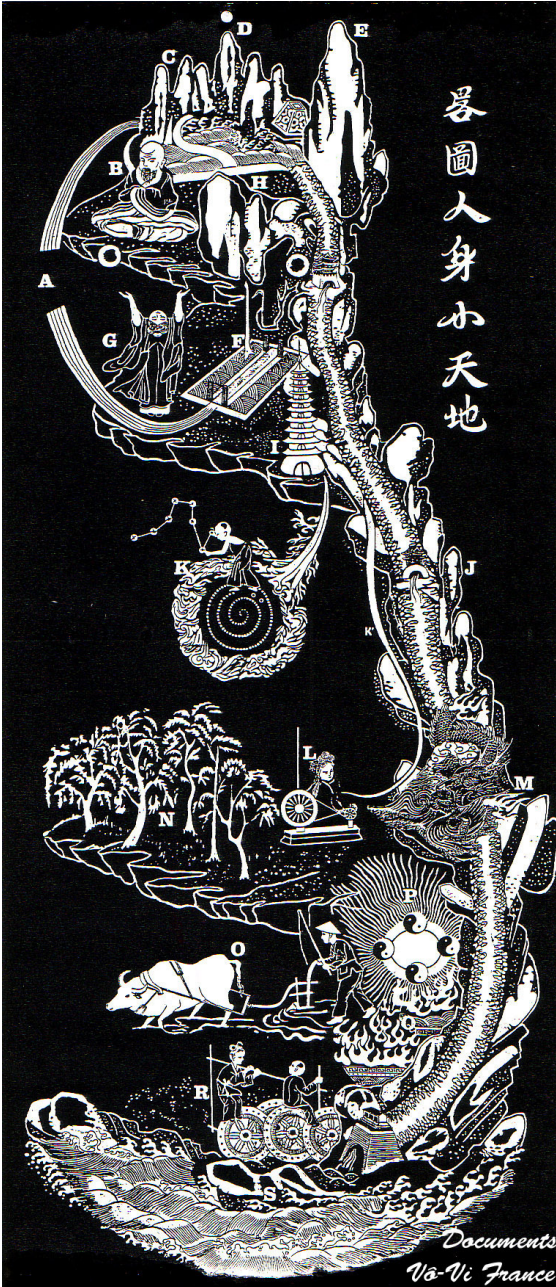
Đó là Tứ-Hải Qui-Gia (Bốn Biển hợp lại một Nhà). Người mới tu có khi nằm chiêm-bao thấy, hay là ngồi Thiền thấy, trong giấc mê, Biển rộng bao la...

Le Microcosme du Corps Humain

*Commentaires
de
Maître Lương Sĩ Hắg*

Traduit du vietnamien par
TRỊNH Quang-Thắg

**Edition
2003**



Le Microcosme du Corps Humain

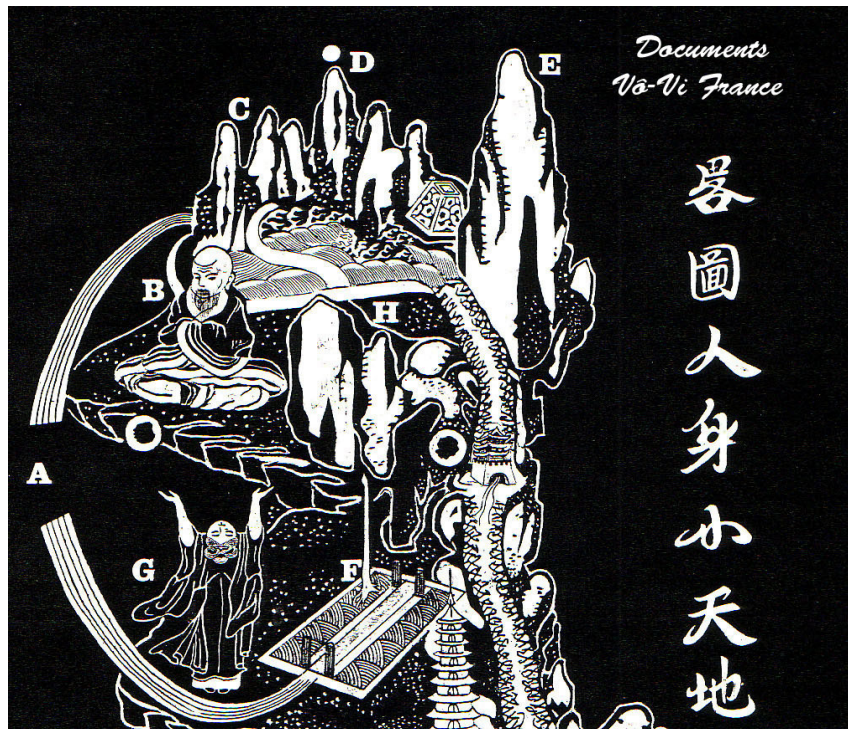
Cette estampe du Microcosme du corps humain, peinte en 1886, est l'œuvre d'un mystique ayant réalisé la Voie Spirituelle.

Maître TÂM (M. Lương Sĩ Hằng), dans sa grande compassion, a commenté cette estampe, en 1974, pour les pratiquants de l'Enseignement Pragmatique de la Science Esotérique du Vô-Vi, Dharma du Bouddha.

Cependant, Maître TÂM (M. Lương Sĩ Hằng) a fait savoir que cette illustration du Microcosme est limitée car il manque les Douze Entités Viscérales, les 1.250 Bhikshus, le Fleuve Bĩ-Ngạn, les cinq couleurs des Cinq Lumières et la couleur bleu sombre de la Lumière-Merveilleuse, etc. Il est impossible de les exprimer par le pinceau, seule la pratique sincère de l'Ascèse Spirituelle peut nous permettre de les réaliser.

Cette représentation du Microcosme du corps humain se divise en trois parties :

- la Partie Supérieure
- la Partie Moyenne
- la Partie Inférieure.



I - Partie Supérieure

A = Sphère de l'Embouchure du Fleuve de la Bouche :

Il s'agit de l'endroit où le Vaisseau Gouverneur (Đốc-Mạch) est séparé du Vaisseau Conception (Nhâm-Mạch).

Lorsque nous gardons la bouche close, incisives contre incisives, le bout de la langue appuyé sur les gencives internes de la mâchoire supérieure, le flux d'Énergie Spirituelle est véhiculé jusqu'au sommet de la tête.

B = Patriarche Çaripûtra :

Il s'agit de l'Âme du pratiquant spirituel parvenant au niveau de la cristallisation de la Perle du Silence (Mô-Ni Ch u).

C = Sphère du Transfert de l'Energie Spirituelle aux Paysages Célestes :

Il s'agit de l'endroit où l'Energie Spirituelle de l'âme doit monter pour se propulser jusqu'aux paysages célestes (Bồng-Lai) des Immortels.

D = Palais du Nirvâna :

Il s'agit de l'endroit où se trouve la Première Fontanelle.

E = Sphère de l'Auréole :

Il s'agit de l'endroit où se trouve la Deuxième Fontanelle.

F = Sphère de la Répartition des Energies :

Il s'agit de l'endroit où les Energies des Cinq Viscères arrivent pour se polariser selon l'ordre cosmique et se répartir dans la Sphère des Cinq Energies Fondamentales.

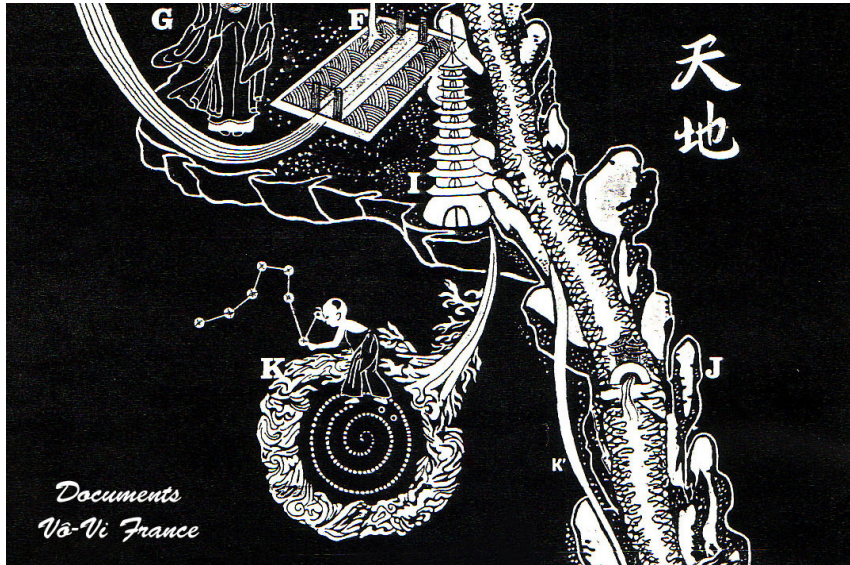
G = Corps-Astral attendant les Ordres de l'Âme :

La Langue représente l'un des domaines actifs du Corps-Astral secondant l'Âme et n'attend que les ordres d'en haut transmis par l'Âme.

Lorsque l'Âme purifiée du pratiquant spirituel parvient à la réalisation du Dharma, alors l'harmonie parfaite sous tous les rapports s'établit entre elle et le Corps-Astral.

H = Sphère de la Fusion avec l'Energie du Centre Psychique Crânien et de la Transmutation de la Rosée Lustrale :

Lorsque l'Energie du pratiquant de la Contemplation-Méditative parvient à monter pour fusionner avec l'Energie du Centre Psychique Crânien, sa Salive prend une saveur douce et parfumée, et s'appelle la Rosée Lustrale.



II – Partie Moyenne

I = Tour à Neuf Etages :

Il s'agit de l'endroit où s'effectue la purification des Trois Energies Tinh-Khí-Thần (Energie de l'Essence Séminal, Energie du Souffle Vital & Energie de la Force Spirituelle) des Trois Sphères, Inférieure, Moyenne et Supérieure du Microcosme.

J = Sphère de la Cour Jaune :

Il s'agit de l'endroit où des centaines de fleurs rivalisent pour s'épanouir ; c'est infiniment agréable à voir. Nous devons quitter notre corps pour venir à la Sphère de la Cour Jaune avant de monter jusqu'à la Tour à Neuf Etages.

K = Centre Psychique Cardiaque :

Il s'agit de la Sphère Céleste Moyenne du Microcosme. C'est l'endroit où réside l'Âme pour gouverner, ce qui ne diffère en rien du Seigneur Divin Auguste de Jade d'un Microcosme comprenant aussi au complet les vingt-huit constellations...

Il existe, en ce lieu de résidence de l'Âme, de la Brume et des Nuages encerclant cette dernière. Quand nous quittons notre corps, nous nous voyons nous envoler à travers ces couches de Nuages et de Brume.

Sur l'estampe ne sont pas représentées les Douze Entités Viscérales qui s'affairent autour de l'Âme et l'encerclent. Ce n'est que lorsque le Praticant arrive à éliminer tous ses troubles intérieurs et parvient à la sérénité que les Douze Entités Viscérales consentent à s'écarter et à s'incliner devant le Maître-Âme. A ce moment-là, le Maître-Âme va s'asseoir au pied du Grand Arbre Centenaire – au point K' – pour prêcher le Dharma.

Ces entités Viscérales n'agissent qu'en suivant les ordres d'en haut transmis par l'Âme mais ne ressemblent pas à des Êtres Humains. C'est pourquoi, ceux qui mènent la vie de perfectionnement spirituel s'aperçoivent que les Entités Viscérales sont d'abord agressives pendant un certain temps, puis ensuite, elles se ressaisissent et prennent peur. En effet, les Douze Entités Viscérales ne sont pas en pleine possession de leur capacité de jugement et n'agissent que d'après leur prise de conscience relative aux circonstances.



III – Partie Inférieure

L = Le Corps-Astral :

Le voyage du Corps-Astral dans le Microcosme s'effectue en suivant le même chemin que l'Âme, à la différence qu'une fois que nous l'avons vu, nous ne pouvons pas le refaire alors que le voyage de l'Âme peut de nouveau s'effectuer normalement (tandis qu'avec le Corps-Astral, ce que nous voyons ne se

déroule qu'une fois et nous ne pouvons pas de nouveau le vérifier).

Le Corps-Astral est emprisonné au niveau du Nombri, à l'endroit appelé Centre Psychique de l'Harmonisation. La rencontre entre le Corps-Astral et l'Âme se fera plus tard, lors de l'Union Mystique des deux Principes Mâle (Yang) et Femelle (Yin).

M = Centre Psychique Rénal :

Il s'agit de l'endroit où se trouve le Dragon Cracheur d'Eau. C'est pourquoi, lorsque l'Âme s'incarne, en arrivant par la Fontanelle jusqu'à ce Centre Psychique Rénal, elle oublie ainsi tous les faits de l'existence antérieure avant de pénétrer dans le Cœur.

N = La Double-Forêt :

Il s'agit de la Sphère de l'Energie du Froid du Règne Végétal et du Règne Animal. C'est l'endroit où, pendant leur Voyage Astral, la plupart des Praticiens voient une Forêt...

A partir de ce point N jusqu'en bas, c'est la Sphère des Visions Oniriques Inhérentes au Centre Psychique Ombilical.

O = Sphère des Animaux :

Il s'agit du lieu d'existence des espèces rampantes, volantes, fourmillantes et grouillantes.

P = Sphère des Quatre Piliers Transmutant le Feu Alchimique :

Il s'agit des Quatre Fils qui sont les Quatre Piliers de l'Harmonisation et de la Séparation et qui gardent les quatre points cardinaux Nord-Sud-Est-Ouest, à l'extérieur du corps. Seuls les Praticiens avancés peuvent les voir.

Lorsque l'Âme parvient à la prise de conscience, le Praticien les rencontre sous forme de Quatre Chefs Guerriers.

Q = Le Feu de la Kundalini :

Il provient de la combinaison des Energies Impures de Tinh-Khi-Thân (Energie de l'Essence Séminal, Energie du Souffle Vital, Energie de la Force Spirituelle). C'est grâce à ce Feu que les êtres humains possèdent de la force pour travailler et pour résister...

Par conséquent, si dans la Méthode Spirituelle pragmatique du Vô-Vi, il nous est recommandé de ne pas inspirer en remplissant l'air plus loin que le Nombril, c'est pour éviter de toucher ce Feu de la Kundalini qui rougit nos yeux et peut nous rendre fous furieux car il est d'une chaleur intense et très puissante, capable de tout brûler.

R = Sphère des Quatre Chemins :

Il s'agit de l'Enfer du Microcosme et l'endroit où le désir sexuel accable quotidiennement l'être humain.

Lorsque les animaux que nous consommons arrivent en cet endroit, ils doivent être guidés ou être jugés.

Pour ces Eléments Vitaux provenant des aliments assimilés, la Sphère des Quatre Chemins ne diffère en rien de l'Enfer où se déroulent des scènes de supplice et de massacre. Puis ces Eléments Vitaux sont transformés et transférés puis purifiés afin de pouvoir se ressaisir, au fur et à mesure, pour évoluer et faire leur ascension.

Cette rééducation en vue de l'évolution doit s'effectuer à travers quatre voies ; c'est pourquoi, on parle de « Sphère des Quatre Chemins » :

- 1) - Le chemin de l'emprisonnement à l'intérieur ;
- 2) - Le chemin du repentir et de la délivrance ;
- 3) - Le chemin de l'ascension vers la Sphère du Ciel Moyen du Corps-Microcosme ;
- 4) - Le chemin de descente dans le Monde Terrestre Impur de ces Eléments Vitaux en tant que Matières Fécales servant d'Engrais pour faire pousser les végétaux. Ces Eléments Vitaux sont désagrégés et il leur faut un temps extrêmement long pour s'assembler.

Par conséquent, lorsque nous pratiquons les Exercices Respiratoires pendant un certain temps et parvenons au niveau requis, tous ces Eléments Vitaux se dispersent et sont transmutés puis transférés jusqu'au niveau de l'épiderme, provoquant des démangeaisons. Quand cet état cesse, alors la Sphère Inférieure de notre Microcosme s'établit dans la sérénité.

L'Âme du Praticien va descendre inspecter la Sphère des Animaux et la Sphère des Quatre Chemins après avoir maîtrisé la Sphère du Désir Sexuel.

Les Elément Vitaux de cette Sphère appartiennent à la catégorie des Eléments Retardés, aussi devons-nous pratiquer l'Exercice de la Respiration Abdominale Omphaloscopique en Posture Allongée pour les éclairer et les délivrer.

Au niveau de la Sphère des Quatre Chemins, il existe des Êtres qui la prennent en charge. La partie inférieure du Microcosme appartient à de Basses Origines Karmiques, aussi a-t-elle besoin d'une aide permanente.

S = Sphère des Eaux Océaniques :

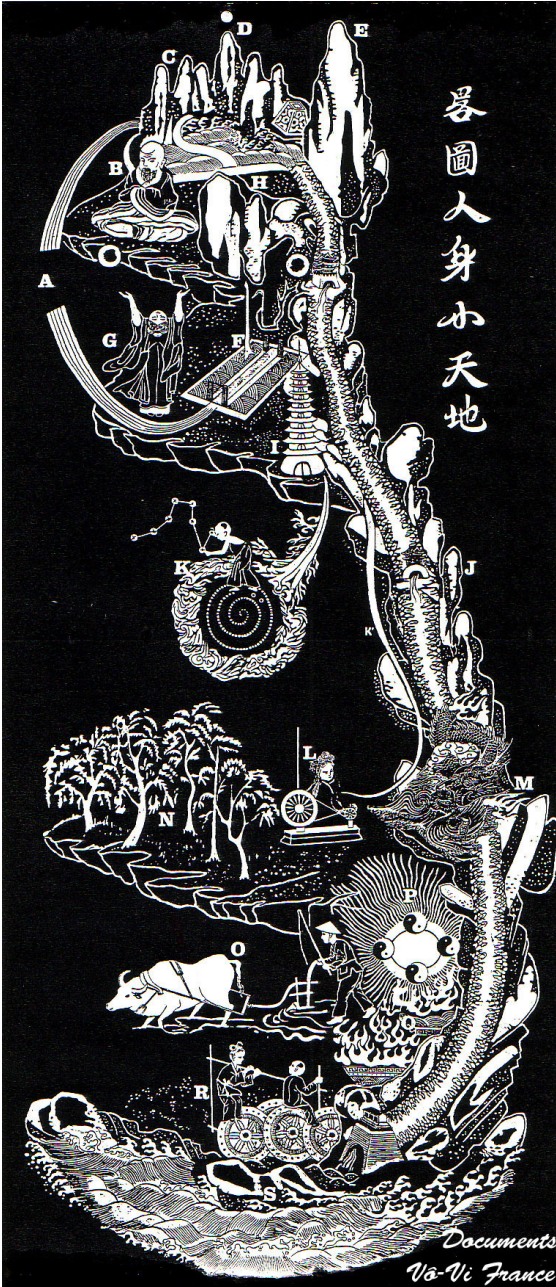
Il s'agit de l'endroit où les Quatre Océans se réunissent en une seule Demeure et au niveau duquel, les Nouveaux Praticiens voient en rêve ou pendant la Contemplation-Méditative une Mer immense.

Microcosm of the Human Body

*Comments
of
Master Lương Sĩ Hằng*

Translated from french by
Yohan Anders TAFT

**Edition
2003**



Microcosm of the Human Body

This engraving, painted in 1886, representing the microcosm of the human body, is the work of a mystic who realised the spiritual path.

In 1974, in his great compassion, Master TÁM (M. Lương Sĩ Hằng) gave his comments on this engraving for the benefit of practitioners of the Practical Method of Vô-vi Esoteric Science.

Master TÁM noted however that this illustration of the microcosm is limited due to the fact that the 12 visceral entities, the 1250 Bhishkus, the Bĩ-Ngạn River, the five colours of the Five Lights and the colour dark-blue of the Marvellous Light, etc. are all missing. It is impossible to represent them with the brush; they can only be realised through sincere spiritual practice.

This representation of the Microcosm of the Human Body is divided into three parts :

- The Superior Part
- The Middle Part
- The Inferior Part



I - The Superior Part

A = Sphere of the Oral River :

This is where the Governor Vessel (Đốc-Mạch) is separated from the Conception Vessel (Nhâm-Mạch).

When we keep our mouth closed, incisors against incisors, with the tip of the tongue resting on the pallet of the upper gum, our flux of Spiritual energy will flow to the top of the head.

B = The Saripûtra Patriarch :

This represents the practitioner's soul reaching the level of crystallisation of the Pearl of Silence (Mô-Ni-Châu).

C = The Sphere of the Transfer of Spiritual Energy to the Celestial Landscapes :

This is where the soul's Spiritual Energy must rise so that it may propel itself to the celestial landscapes (Boàng Lai) of the Immortals.

D = The Palace of Nirvâna :

This is the location of the first Fontanel

E = The Sphere of the Aureole :

This is where the second Fontanel is located.

F = The Sphere of Distribution of Energies :

This is where the energies of the 5 internal organs meet according to the cosmic order and then divide out into the Sphere of the Five Fundamental Energies.

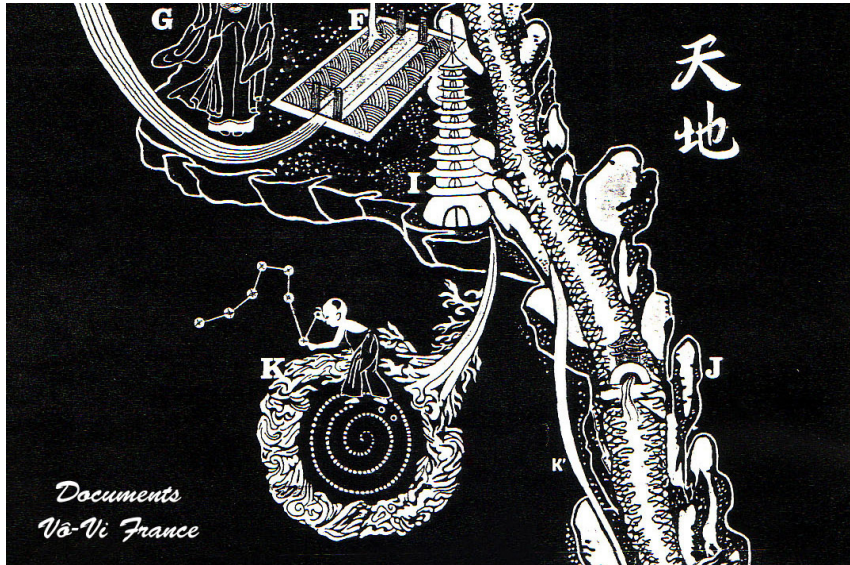
G = Astral-body awaiting its order from the Soul :

The Tongue represents one of the active areas of the Astral-Body supporting the Soul and awaiting the order coming from above.

When the purified Soul of the spiritual practitioner attains realisation of the Dharma then perfect harmony on all levels between it and the Astral-Body is achieved.

H = The Sphere of fusion with the Energy of the Psychic Cranial Centre and the Transmutation of the Lustral Dew :

When the Meditative-Contemplation practitioner's energy manages to rise and fuse with the Energy of the Psychic Cranial Centre, his saliva assumes a sweet and perfumed taste, and is called the Lustral Dew.



II - Middle part

I = Nine Story Tower :

This is where the purification of the Three Energies Tinh-Khí-Thần (Sexual Seminal, Vital Breath and Spiritual Force) of the Three (Inferior, Middle and Superior) Spheres of the Microcosm, takes place.

J = Yellow Court Sphere :

This is where hundreds of flowers compete with each other in order to bloom; it is infinitely enjoyable to see.

We must leave our body to get to the Yellow Court Sphere prior to reaching the Nine Story Tower.

K= Cardiac Psychic Centre :

This is the Microcosm's Middle Celestial Sphere. It is where the soul resides in order to govern; which is in itself no different to

the Majestic Divine Lord of Jade from a Microcosm which also comprises the 28 constellations....

Here in this place of residence of the soul, Haze and Clouds surround the latter. When we leave our body, we see ourselves fly through these Haze and Clouds.

The Twelve Visceral Entities which bustle about and circle around the Soul are not represented on this carving. It is only when the practitioner succeeds in eliminating all his inner troubles and achieving serenity that the Twelve Visceral Entities agree to diverge and bow before the Master-Soul. At that moment, the Mater-Soul then rests at the foot of the Great Age-Old Tree- at the K' point - in order to preach the Dharma.

These Visceral Entities act only under instructions from above transmitted by the Soul, but they do not resemble Human Beings. This is why Spiritual practitioners notice that the Visceral Entities are at first aggressive for a while, then later, they pull themselves together and become fearful mainly because the Twelve Visceral Entities do not possess their full capacity of discernment and act only according to their awareness relative to circumstances.



III - Lower Part

L = Thee Astral Body :

The Astral Body travels throughout the Microcosm following the same path as the soul, with the exception that once we have seen it, we can not do it again, whereas soul travel can occur again normally. (With the astral body, what we see only occurs once and we can not verify it again)

The Astral Body is imprisoned at the level of the navel : this place is called the Centre of Psychic Harmonisation.

The meeting between the Astral Body and the Soul will occur later, during the Mystical Union of the Yin (female) and Yang (male) Principles.

M = Renal Psychic Center :

This is where the Water-Spitting Dragon resides. When the soul incarnates, arriving from the fontanel to the Renal Psychic Centre, it forgets all events relating to previous existences before entering the heart.

N = The Double-Forest :

This is the Sphere of Cool Energy of the Animal and Vegetable Kingdoms. It is where, during Astral Travel, most practitioners see a Forest....

All the way down from this N point at the Umbilical Psychic Centre, lies the Sphere of Inherent Dream-like Visions

O = The Animal Sphere :

This is the being place of crawling, flying, swarming and teeming species.

P = Sphere of the Four Pillars Transmuting the Alchemical Fire :

This represents the Four Sons who are the Four Pillars of Harmonisation and of Separation and who guard the four cardinals North-South-East-West on the outside of the body. Only advanced practitioners can see them.

When the soul reaches awakening, the practitioner encounters them in the form of the Four Military Chiefs.

Q = Fire of Kundalini :

It originates from the combining of the Impure Energies of Tinh-Khi-Thân (Sexual Seminal Essence, Vital breath Energy and Spiritual Energy). It is thanks to this Fire that humans have the strength to work and the strength to resist...

So if in the Vovi Practical Method of Esoteric Science it is recommended not to breathe in the air deeper than down below the navel, it is to avoid touching this fire of Kundalini which causes our eyes to redden and can drive us raving mad due to its intensity and its capacity to burn everything.

R = Sphere of the Four Paths :

This is the Microcosm's Hell and the place where sexual desire overpowers humans on a daily basis.

When the animals that we eat reach this level, they will have to be guided or judged.

To all these Vital Elements originating from assimilated foods, the Sphere of the Four Paths differs in no way to Hell where scenes of torment and massacre take place. These Vital Elements are next transformed and transferred and then purified on an ongoing basis in order to pull them-selves together, and to evolve and ascend.

This re-education with the view to evolve must take place through four paths; this is why we speak of "The Sphere of the Four Paths":

- 1) The path of inner imprisonment
- 2) The path of repentance and of deliverance
- 3) The path of ascension towards the Sphere of the Microcosm's Middle Heaven
- 4) The path of descent of these Vital Elements into the Impure Earth World as faecal matter becoming fertiliser for the growth of plants. These Vital Elements are broken up and it will take a long time for them to assemble.

Consequently, as we practice the Breathing Exercises over a certain period of time, and attain the required level, all these Vital Elements disperse and are transmuted and transferred to the level of the epidermis, causing itching.

When this condition stops, then the Inferior Sphere of our Microcosm attains serenity.

The Practitioner's Soul will go down to inspect the Animal Sphere and the Sphere of the Four Paths after having gained mastery over the Sphere of Sexual Desire.

The Vital Elements of this sphere belong to the category of Delayed Elements; also must we practice the Exercise of Abdominal Breathing in the Lying down position to enlighten and deliver them.

There are beings at the level of the Sphere of the Four Paths which take care of them. The inferior part of the Microcosm belongs to Lower Karmic Origins and it requires permanent help.

S = Sphere of Ocean Waters :

This is where the Four Oceans gather together in a single Abode and at which level New Practitioners, in their dreams or during Meditative-Contemplation, see a gigantic Sea.