

Pour être en harmonie, il faut pouvoir rester centré, et pour pouvoir rester centré, il faut être un avec l'énergie créative. Selon les saisons, le flux énergétique varie ; certaines pratiques sont donc plus ou moins faciles à réaliser à telle ou telle période de l'année. Dans ce niveau, nous commençons à travailler de manière plus consciente avec la notion du temps. Agir au moment juste est un des éléments clé des pratiques énergétiques. Quand une action est exécutée au moment adéquat, l'effort est minimum pour un résultat maximum. En revanche, si nous agissons au moment inapproprié, nous devons faire un grand effort pour n'obtenir que des résultats moyens, voire même un résultat nul.

En devenant conscients de la manière dont l'énergie circule pendant le cycle annuel, nous nous faisons des alliés du soleil, de la lune, de la terre, des planètes et des étoiles. Nous ne nous sentons plus seuls à lutter contre les obstacles sur notre chemin, au contraire nous nous sentons en harmonie avec les forces de la nature.

La roue des hexagrammes dessinée par Shao Yong divise le cycle énergétique de l'année en deux moitiés de trente-deux hexagrammes chacune et fournit pour chaque jour de l'année des conseils pour la pratique. Dans ce niveau, nous portons notre attention sur les conseils concernant les quatre saisons. Nous apprenons à utiliser notre temps, limité, de la façon la plus efficace possible.