

# MEDITATION

## Orientation Taoïste

« LES NEUF PREMIERES LEÇONS »

INITIATION A LA PRATIQUE  
ET  
ENSEIGNEMENT DE LA PRATIQUE

# MEDITATION

## Orientation Taoïste

### LE PLAN : LES ETAPES D'UNE PRATIQUE

#### INTRODUCTION

#### 1. La posture assise

##### 1.1. mise en place

##### 1.2. gestuelle et respiration

1.2.1. fléchir les jambes

1.2.2. inclinaison à gauche

1.2.3. inclinaison arrière

1.2.4. inclinaison à droite

1.2.5. inclinaison au centre avant

1.2.6. se redresser

##### 1.3. souffler pour vider

##### 1.4. pousser la pierre : 3 fois (yeux fermés)

#### 2. Les rotations vertébrales

##### 2.1. Les cervicales

##### 2.2. Les thoraciques lombaires

##### 2.3. Le bas-haut

##### 2.4. L'arc ce cercle

##### 2.5. Le haut thoracique : la tortue

##### 2.6. Pousser la pierre : 3 fois (yeux ouverts)

#### 3. Nettoyages des tissus profonds

##### 3.1. Les respirations

3.1.1. diaphragme pelvien

3.1.2. diaphragme abdominal

3.1.3. diaphragme haut thoracique : lever les bras

3.1.4. colonne vertébrale

3.1.5. ouverture latérale

3.1.6. cervicales et boîte crânienne

3.1.7. deux hémicorps

##### 3.2. Les Corrections de la posture

3.2.1. lever les bras

3.2.2. baisser les bras

3.2.3. correction du dos

#### 4. Petite Boucle du Circuit Céleste

##### 4.1. La cellule initiale

- 4.2. Le point des cent réunions
- 4.3. Le point origine
- 4.4. L'axe central interne ascendant
- 4.5. La respiration circulaire
- 5. **Etre au Centre**
  - 5.1. **Les trois dimensions**
    - 5.1.1. gauche-droite
    - 5.1.2. avant-arrière
    - 5.1.3. dessus-dessous
  - 5.2. **Les trois faces du cube**
    - 5.2.1. gauche-droite
    - 5.2.2. avant-arrière
    - 5.2.3. dessus-dessous
  - 5.3. **Les huit coins du cube**
    - 5.3.1. quatre en haut
    - 5.3.2. quatre en bas
  - 5.4. **Les diagonales**
    - 5.4.1. les lignes
    - 5.4.2. le point central
    - 5.4.3. le point du centre
- 6. **Les trigrammes du cube**
  - 6.1. **Les quatre premiers**
  - 6.2. **Les quatre suivants**
  - 6.3. **Etre au centre**
- 7. **Le silence intérieur**
  - 7.1. **immobilité**
  - 7.2. **Le vide intérieur**
  - 7.3. **Les secrets de la fleur d'or**
- 8. **La sortie de l'exercice**
  - 8.1. **De assis à à genoux**
    - 8.1.1. s'incliner
    - 8.1.2. s'allonger
    - 8.1.3. approcher les genoux
    - 8.1.4. prosternation
    - 8.1.5. assis sur les talons
    - 8.1.6. genoux dressés
  - 8.2. **L'exercice des trois doigts**
    - 8.2.1. lever les bras
    - 8.2.2. thésauriser
  - 8.3. **De à genoux à debout**
    - 8.3.1. poser le pied droit
    - 8.3.2. poser le pied gauche
- 9. **Exercice « 3 yin-3 yang »**
  - 9.1. **première partie**

9.2. deuxième partie

9.3. troisième partie

## CONCLUSION

### INTRODUCTION :

Il y a différentes voix qui décrivent les voies qui conduisent à la méditation.

Il y a celles qui préconisent le silence intérieur, sans un geste et sans une pensée, dans une immobilité totale.

Il y a celles qui vous accompagnent pendant tout un voyage de visualisation hors de soi (venant du tréfonds du cosmos, ou de la profondeur des entrailles de la terre), ou dans sa tête, son corps et son cœur.

Il y a celles qui conseillent la récitation mentale des phrases itératives (mantra indien), de prières, de chants répétitifs signifiant un message ou une quête spirituelle, etc.

Il y a celles qui se structurent afin d'obtenir un but, un profit, une guérison, une majoration de pouvoirs, un perfectionnement de capacités diverses, mais humaines.

Il y a celles qui relaxent, qui détendent, qui valent une nuit de sommeil. Etc.

Chaque pratique est productive. Toutes les méditations sont intéressantes. Elles apportent ce que l'on y cherche. A se calmer, à lâcher-prise, à se détendre, à mettre au repos son mental et à l'occuper pour ne plus penser à ce qui limite, ce qui gâche le quotidien.

La voie retenue pour cette initiation est celle d'un chemin composé à la fois d'un travail préparatoire sur le corps, sur le schéma énergétique tel qu'il se compose (sur ses limites et ses possibilités), et à la fois sur le mental. La longue et laborieuse correction de la position du schéma énergétique dans le corps physique est suivie d'une amplitude de l'espace intérieur pour d'autres découvertes. Un lent et méticuleux nettoyage progressif de certaines structures internes facilite la fluidité des énergies constitutives et ordonnatrices de notre bien-être.

Le chemin proposé n'a qu'un seul but : s'approcher de la porte qui – lorsqu'elle s'ouvre – apporte réponses à certaines de nos questions essentielles, et non existentielles. La pratique ne peut vous conduire au-delà de la porte. Le silence peut-être, mais pas un accompagnement dont quelqu'un posséderait le programme, les mots et les concepts. Ce qui est de l'autre côté n'est pas nommable, est anonyme, est du domaine d'un vécu qui ne nécessite aucun mot, ni commentaire. Les textes traditionnels asiatiques précisent ce concept en une formule précise : « même si tu vois le Bouddha, tues le ! ». Il s'agit de craindre ce que notre mental peut produire. Il est bien suffisant de se mettre en disposition et c'est tout. Ce qui est recherché est du domaine du « dao », du « rien », du « tout » et de l'innommable. Les taoïstes ont abordé ces notions et il est bon de s'y intéresser afin de comprendre un peu le pourquoi de cette discipline exigeante.

La structuration du schéma énergétique en lecture chinoise nous donne un avant-goût de ce qu'est l'absence par rapport au concret. Nous savons toucher du doigt ou des mains le matériel, les muscles,

les os, les articulations, mais où est le schéma énergétique du corps ? L'énergie qu'est-ce ? Le schéma est présent sans être palpable. Sans lui pas de vie. Lui de travers, notre vie l'est aussi.

Il est donc important qu'il puisse s'exprimer comme il le souhaite et comme il est programmé. Il est dessiné avec une règle et un crayon. Les lignes horizontales des yeux, des oreilles, des épaules, des hanches, des genoux sont les conditions de notre verticalité. L'axe central interne ascendant est une ligne verticale qui unit le point de la réunion des yin à celui de la réunion des yang. Alors les énergies du Sol et celles du Ciel peuvent communiquer et nous nourrir. Il serait préjudiciable à notre équilibre que ces lignes ne puissent s'exprimer dans les trajectoires qui sont les leurs. Il faut donc prendre le temps d'ajuster la posture avant de prétendre atteindre un autre niveau de vibration. La vibration ne s'exprime que si les structures ne s'y opposent pas.

La conception chinoise de l'Espace-Temps propose un dessin qui part du point, de la ligne, de la surface carrée, pour arriver au cube avec six faces et huit coins, là où sont placés les huit trigrammes. Chacun est agissant par sa spécificité. La lecture systémique permet de profiter de chacun individuellement, mais surtout dans la cohérence de ce que ce champ morpho-génétique propose. En oublier un et c'est l'édifice qui n'est pas présent, en modifier un ou deux et c'est le chaos des relations qu'ils entretiennent entre eux.

L'existence terrestre a ses contingences. Vivre dans ces contingences, c'est vivre dans ses limites. N'y a-t-il pas mieux à découvrir ? Si la santé est recouvrée de surcroît, il y a matière à se réjouir. Mais il n'y a pas à pratiquer avec cette envie de guérir de quoi que se soit, ou de corriger une imperfection. Une démarche spirituelle n'a jamais été une démarche thérapeutique.

En se rappelant que le temps passé à pratiquer ces exercices et ces circulations énergétiques permet un profit évident, physiologique, énergétique, mental également. Quelqu'un a même prétendu que le temps ainsi consacré n'était pas comptabilisé dans le processus d'entropie. C'est-à-dire qu'on ne vieillit pas pendant que l'on fait bouger les énergies de notre corps. Puisque l'on ne fait rien, puisque l'on ne pense à rien, puisqu'il n'y a aucune émotion, pas d'imaginaire, pas de souvenir, pas de pensées intelligentes, donc pas d'usure.

### **NOTIONS CHINOISES : SHEN – QI – JING (神氣精)**

Serait-ce une gageure de réussir à parler de méditation taoïste sans aborder ce qui est reconnu en Chine sous le vocable de « san bao »(三寶), les « trois trésors » ?

En Chine l'être humain est appréhendé sur la base un, c'est-à-dire issue de l'énergie des origines depuis les origines ; cette énergie est incluse dans tout ce qui est incarné et vit de cette énergie. Tout au cœur de chaque aspect de la création et de la manifestation se trouve cette énergie des origines. Le concept traditionnel qui illustre cela est la notion de « dao »(道). Nommable et Innommable, le « dao » est ce qui est à l'origine de tout, et donc « est » l'origine de l'origine. L'être humain que nous sommes n'en est pas exclu.

En Chine l'être humain est appréhendé sur la base deux, en tant que « yin-yang », ce qui ne peut pas vraiment se traduire sans trahir son concept traditionnel. Nous ne pouvons l'appréhender qu'en fonction

de notre conditionnement occidental, ce qui n'est pas la bonne façon d'y comprendre quelque chose. Le sinologue Luc Benoît a cette phrase perspicace : « si vous pouvez bien parler du yin et du yang, c'est qu'on vous l'a mal expliqué ». La difficulté est donc de parler du yin d'un côté et d'un autre côté du yang. Comment pouvoir dire que le soleil est yang ? Que la moutarde est yin ? Aborder l'affaire en évoquant « yin-yang » est déjà une amélioration. Les deux mouvements (car ça peut être des mouvements) sont concomitants, c'est-à-dire que l'on peut ressentir à la fois et au même moment un mouvement ascendant dans la partie interne du corps, et un mouvement descendant dans la périphérie du corps. Voilà la concomitance et l'expression du « yin-yang ». On peut toujours dire que l'interne est yin, et l'on peut dire que la périphérie est yang. Il serait préférable de préciser que la périphérie de notre corps est yang « par rapport à » l'interne qui est yin. C'est ce « ... par rapport à ... » qui fait le début d'une différence.

Dans la pratique de la méditation il y a un deuxième exemple (quoiqu'assez semblable au premier) qui se ressent particulièrement dans le bas ventre à la fin d'un exercice dans ce qui est appelé la thésaurisation de l'énergie. Dans les pratiques énergétiques chinoises en général, et du « qigong » (氣功) plus particulièrement (et « taijiquan » (太極拳) sans doute aussi) et dans certains exercices debout plus spécifiquement, il est toujours mentionné trois étapes : 1° la « fabrication de l'énergie » (qui se réalise par la respiration qui s'associe aux aliments ingérés lors des repas et au feu du dan tian inférieur) ; 2° la « circulation de l'énergie » (qui se réalise par les gestuelles physiques et par les mouvements internes) ; 3° « la thésaurisation de l'énergie » ainsi produite (particulièrement le « jing » l'essence énergétique). Pour réussir correctement cette ultime étape de la pratique énergétique, il faut donc au terme des mouvements précédents assurer un dernier arc de cercle avec les mains, paumes vers le bas ventre, comme pour rassembler ce qui reste encore en périphérie, et présenter les deux mains en direction du bas ventre. Elles restent un bon moment immobiles dans cette pratique comme si une lanterne de papier était posée sur le bas-ventre et tenue précisément par les deux mains. À ce moment d'immobilité les mains projettent une quantité d'énergie vers le point central du bas-ventre. Le ressenti peut être de deux natures : soit des mains vers le point central du bas-ventre, soit du point central vers les parois de cette lanterne tenue par les mains.

Laquelle des deux perceptions est la bonne, la meilleure, la réussite de l'exercice ? La concomitance est un phénomène que la physique de l'université a du mal à mesurer et à expliquer. Il y a autant de l'un que de l'autre, et c'est pour cela que l'on tient debout. Il y a autant de l'un que de l'autre également dans l'atome qui compose chaque élément chimique connu de la classification de Mendeleïev. L'atome reste stable car il y a autant de cette énergie qui voudrait exploser, que de cette énergie qui tient tout cela en place. La bombe atomique prouve que lorsque les conditions sont requises pour agir sur une, l'autre se laisse aller et fait un bien grand bruit. Le concept « yin-yang » s'illustre parfaitement comme cela. Dans les pratiques énergétiques, il y a donc une thésaurisation de ce dynamisme, qui devient très puissant lors de l'usage qui en est fait. Les arts martiaux en sont une illustration, par la puissance qui s'exprime lorsque le pratiquant expérimenté le provoque : poussée des adversaires, puissance pour fracasser des objets divers, etc. C'est cette même puissance qui s'exprime lorsque le pratiquant, tout autant expérimenté, présente ses doigts sur un point d'acupuncture pour projeter de l'énergie sur le corps d'un patient dans un protocole prophylactique ou thérapeutique.

L'être humain est appréhendé également sur la base trois : d'abord l'Humain entre le Ciel et le Sol.

Cette notion est nommée les « san cai »(三才), les trois forces, les trois puissances reconnues comme essentielles tant dans l'immensité de l'univers que dans les moindres aspects des formes créées entre Ciel et Sol. C'est trois forces sont aussi nommées énergies : l'énergie du Ciel « tian qi »(天氣), l'énergie du Sol « di qi »(地氣) et l'énergie de l'Humain « ren qi »(人氣). Les « san cai »(三才) sont donc « tian di ren »(天地人). L'être humain possède donc en lui intrinsèquement « ren qi »(人氣), la puissance, les forces, les énergies. Pour comprendre le mode de fonctionnement de l'être humain, il est décrit en tant que « shen-qi-jing »(神氣精). Dialectique nécessaire qui englobe l'être dans sa totalité sur trois acceptions complémentaires et inter-agissantes.

Le « shen »(神) : inclus toutes les capacités intellectuelles, psychiques, mentales, et autres. La compréhension en fait partie, mais également l'éveil, et donc l'ouverture aux choses non terrestres, la conscientisation, et la conscience d'avoir conscience. À chacun de laisser une place pour ce cheminement. L'étude en fait partie, des disciplines corporelles comme des disciplines intellectuelles. La méditation joue un rôle non négligeable à son essor.

Le « qi »(氣) : est l'énergie qui assure le bon fonctionnement des organes-entrailles, et systèmes méridiens. Cette forme de vitalité est à la fois donnée à la conception par les géniteurs qui transmettent l'hérédité liée au sexe, et à la fois par une hygiène de vie qui n'accable pas son bon fonctionnement, et la physiologie de base de l'organisme.

Le « jing »(精) : qui est produit en permanence et que l'on peut utiliser pour l'ensemble de nos activités, que l'on peut nommer la « vitalité » (sur le mode puissance et sur le mode endurance). Elle est composée des énergies de l'air, des énergies des aliments, des énergies des origines, mais surtout des informations qu'on lui donne en termes de valeur, de sagesse, de choix de vie (en lecture ontologique). Laisse-t-on une place à cette énergie de tous les jours pour qu'elle s'enrichisse de ce qui nous semble pouvoir donner un sens à une vie.

Telle est la question que toutes les traditions semblent avoir posée, en y répondant chacun à sa manière et en fonction des époques, par et grâce à des rituels, une pratique, un cheminement, une œuvre, qui n'est sans doute pas l'acquisition des biens, la peur de manquer, ou la course à la gloire et à la reconnaissance des autres. Les Chinois ont toujours fait apparaître que le développement de ses propres compétences et ses propres talents (c'est-à-dire le développement de « shen-qi-jing »(神氣精)) devait servir à la fois pour soi-même, pour sa progression individuelle, et son éveil en tant qu'humain pourvu d'intelligence, de sensibilité et d'une quête ontologique, et à la fois pour les autres en étant à leur service.

Les trois « shen-qi-jing »(神氣精) se répondent l'un l'autre, et interagissent les uns sur les autres. Le déclin de l'un affecte les deux autres : la turbulence du « shen » compromet la solidité du « jing », qui trouble le bon fonctionnement du « qi » ; les erreurs du « jing » altèrent le « qi » et ne facilitent pas les expressions du « shen » ; les limites ou les défaillances du « qi » perturbent le « shen » et ne solidifient pas le « jing ».

Le « ming »(命) est présenté comme le destin, ce qui nous est donné comme caractéristique individuelle à la naissance, ce qui se manifeste par notre typologie (tempérament et constitution énergétique) et une partie du cursus de vie dans une forme de déterminisme relatif. Le « ming » s'exprime à la fois dans « shen-qi-jing », soit pour l'améliorer ou faciliter leurs expressions favorables, soit en compliquant leurs réalisations ou en faisant vivre les calamités, l'adversité, ou l'infortune.

Chacun possède un niveau de « shen » (神) (en qualité et en quantité) qui nous différencie les uns des autres par des facultés intellectuelles et les différentes formes d'intelligence (on reconnaît cinq formes d'intelligence en fonction de la théorie des « cinq éléments »). Certains savent mieux que d'autres se servir de ce capital donné par leurs parents et par le Ciel (le « Ciel chinois » n'a pas la même acception que le « Ciel catholique » ou religieux occidental. Ici il est question du « ming »). Il est cependant essentiel de ne pas sombrer dans la facilité ou la fainéantise. Se cultiver c'est faire vivre le « shen », et de ce fait pouvoir en profiter. Les différentes parties composantes du « shen » sont également chargées de souvenirs d'un passé qui nous appartient et une partie qui ne nous appartient pas (conscient et inconscient, accessible non-accessible). Les souvenirs peuvent être également les parties constituantes des traumatismes rencontrés au cours d'une vie. Les traumatismes sont composés d'une part de factuel et d'une grande part d'émotionnel. Les cicatrisations physiques ont un cycle biologique connu et quantifié.

Les connaissances chinoises nous font comprendre que l'élément Feu de la théorie énergétique et médicale des « cinq éléments » est en charge du bon fonctionnement du « shen ». Cependant la lecture énergétique ne dissocie jamais le yin du yang, ni le yang du yin. Ils sont toujours solidaires. Il ne peut pas y avoir de la « masse » sans « énergie », ni « d'énergie »(pensées) sans « masse »(rapport au corps). Il ne peut pas y avoir émotion (énergie) sans qu'il n'y ait relation avec des organes (masse), ce qui est nommé « entité viscérale » (relation du « shen » et des organes-enraillées). Ce qui précise que si le « shen » est en difficulté, troublé ou encombré (pathologie diverses ou pensées instables, troubles du sommeil ou de la personnalité, etc.), c'est que l'Intestin Grêle et/ou le Trois Foyers (entrailles de l'élément du Feu) doivent être encombrés eux aussi, si ce n'est encrassés ou dans un seuil de toxémie avancé. Un nettoyage s'impose. Il ne peut y avoir éveil du « shen » et créativité et rayonnement sans un « shen » actif, et il ne peut y avoir un « shen » actif sans bon fonctionnement des entrailles correspondantes. La méditation agit sur le « shen ». Le dynamisme ainsi acquis modifie l'activité des entrailles. Une bonne hygiène du tube digestif facilite la méditation, et offre au « shen » un rayonnement favorable. Les exercices de nettoyage de la profondeur par les pratiques respiratoires y contribuent constructivement.

Ce qui signifie aussi que de part le projet de vie « ming », chacune des caractéristiques de « shen-qi-jing »(神氣精) soient distinctes pour des individus différents. Les typologies permettront de trouver des comportements d'adaptation plus ou moins appropriés. Parfois dans le sens d'une guérison, parfois d'une aggravation. Chacun sur son chemin rencontre des périodes de facilités et des phases complexes. Cependant grâce à « shen-qi-jing » il est possible de gérer ces périodes et phases critiques par une discipline (ou des disciplines) qui sache(ent) pallier ces fragilités : 1° en remontant la quantité, et le niveau vibratoire du « jing » par une hygiène de vie très attentive (alimentation, marche de régénération, etc.), 2°en protégeant le « qi » en évitant les excès divers et les fatigues inutiles sur les

organes internes du corps, 3° en disciplinant le « shen » afin qu'il n'agisse pas comme « la folle du logis », conduisant à des comportements inconsidérés et onéreux du point de vue énergétique.

## LA RESPIRATION

La respiration sert à amplifier les processus de circulation de l'énergie dans les systèmes méridiens, et de ce fait les « nettoyer », ainsi que les organes-entrailles en relation avec ces systèmes méridiens. La première partie de l'exercice assis par terre a pour objectif de faciliter la posture immobile, aidé par une respiration consciente et amplifiée. L'inspiration se faisant bouche ouverte. L'expiration est assurée avec la langue sur le palais, accompagnée d'un léger bruit d'expulsion désirée. Ces deux mouvements provoquent une action volontaire de déplacement et de mise en place recherchée. Il s'agit du déplacement de l'énergie dans les réseaux physiques et énergétiques des structures corporelles.

Les 12 méridiens tendino-musculaires (énergie de surface et de structure ostéo-articulaire) doivent participer activement à la détente qui rend l'immobilité agréable, c'est-à-dire non douloureuse. L'énergie des 12 méridiens principaux (tant la branche externe que le trajet interne) circule librement dans l'ensemble du corps : structure et viscères, etc. Les 8 vaisseaux non-ordinaires sont également concernés et prennent leur place, particulièrement les deux vaisseaux qui forment « la petite boucle du circuit céleste », ainsi que « l'axe central interne ascendant ».

Les deux mouvements respiratoires conscientisés permettent d'amplifier et de ralentir les déplacements énergétiques dans l'ensemble du corps, et ainsi de faire de la place à l'interne, tout en offrant une posture silencieuse.

Lorsque le travail corporel est assuré par et grâce à la respiration consciente et dirigée, l'énergie circule librement et n'est plus la préoccupation du pratiquant. Elle sert à lancer la pratique de « la petite boucle du circuit céleste », puis à être abandonnée progressivement au profit exclusif de la circulation de l'énergie. Dans les pratiques suivantes, l'attention est portée exclusivement sur la conduction de l'énergie dans les zones précises de la pratique, sans apport des phases de la respiration.

## LA PRATIQUE

### La posture assise :

Choisir un lieu calme qui n'est piétiné ni par soi et encore moins par d'autres. Placer au sol une couverture et un tapis à fibres naturelles ou souples. Les pieds et les jambes vont progressivement s'ouvrir lors de la posture assise, et glisser sur le tapis. Il est indispensable que l'emplacement où sont posées les malléoles externes ne soit pas rêche, empêchant les mouvements, ou abîmant la peau par

une brûlure due à un frottement. Le coussin sur lequel on est assis doit être assez épais et pas trop, et être rigide sans être trop dur. Dans la phase d'apprentissage, il est possible de rouler une grande couverture sur laquelle on s'assoie.

#### mise en place :

Aménager son temps afin de ne pas être dérangé, mentalement savoir que l'on dispose de 30 à 45 minutes à soi. Ne pas placer le dos contre le mur (qui est derrière soi), car en phase intermédiaire une inclinaison arrière doit être envisageable, en phase finale les pieds devront s'étendre vers l'arrière également.

#### gestuel et respiration :

### Les rotations vertébrales :

L'énergie doit circuler dans chacune des parties constitutives du corps. Les vertèbres – et les espaces intervertébraux – sont des lieux de tensions et de crispations récentes ou anciennes. Il est donc important de s'assurer qu'il n'y ait pas de retenue dans la circulation des méridiens tendino-musculaires et donc par conséquence des ralentissements dans les méridiens principaux. Les mouvements ainsi préconisés servent à modifier – étape par étape – la fluidité énergétique de ces différentes structures dans ces différents secteurs en se servant de la respiration.

La phase de l'« expire » étant celle qui permet l'amplification des mouvements naturels. La langue sur le palais assurant un effet optimal de circulation énergétique pendant le mouvement. Les yeux jouent un rôle important en désirant aller plus loin lors du mouvement articulaire, participant – par l'intérieur de la boîte crânienne – à la libération d'éventuelles crispations ou sidérations d'énergie dans des tissus contractiles profonds ou en lien avec ces structures. Le profit – en termes de vitalité – est direct sur les groupes musculaires qui tiennent les globes oculaires. Ces mouvements directionnels leurs permettant ainsi une « gymnastique énergétique » leur évitant un affaissement et donc une privation d'énergie vitale. La vision en est améliorée parfois, et au long court – en lecture prédictive – entretenue à un niveau satisfaisant.

Ces pratiques évitent des dépôts de « masse » – par une circulation (énergétique, sanguine, lymphatique, nerveuse, etc.) améliorée. La régularité de ces pratiques amplifiant les effets bénéfiques, et ralentissant de fait l'entropie inéluctable. La sédentarisation en est le processus inverse. Exercices à faire – sauf avis contraire – sur une base six (trois de chaque côté) en phase initiation, puis à base douze ensuite. Les gestes sont tous assurés sans tension ni crispation, mais au contraire en libérant celles existantes. Les déplacements sont tous assurés lentement, avec sensation d'amplifier une gestuelle qui redevient agréable.

#### cervicales :

### Nettoyages des tissus profonds :

Après avoir mis en place les membres inférieurs, le bassin, la charnière lombo-sacrée, c'est-à-dire la ceinture pelvienne, toutes les vertèbres lombaires, thoraciques puis cervicales, et relâché les muscles des épaules et de la ceinture scapulaire, il est important car complémentaire de travailler sur les muscles profonds du corps.

L'exercice qui va être décrit consiste à stimuler ces différents muscles par une gestuelle progressive et précise, tout en amplifiant la circulation des énergies par le souffle. Le mouvement d'inspiration se fait très lentement afin de remplir au maximum d'air, suivi d'un mouvement provoqué lent et puissant d'expiration par la bouche entre-ouverte. Le souffle ainsi produit est bruyant (un léger bruit d'expiration peut être émis), régulier et complet. La langue est sur le palais. L'inspire et l'expire sont de durée identique. Il est conseillé d'occuper le mental en comptant de un à six pour l'inspiration, et de un à six pour la phase d'expiration provoquée. Une fois bien entraîné, de six il est possible d'amplifier – tout en ralentissant l'exercice – et de passer de un à douze pour les deux mouvements respiratoires qui accompagnent des mouvements du corps.

### **Exercice de la « Petite Boucle du Circuit Céleste » :**

« xiao zhou tian »(小周天) : « xiao »(小) petite ; « zhou »(周) boucle ; « tian »(天) Ciel

Les « huit vaisseaux non-ordinaires » sont responsables du stockage et de la circulation des « énergies des origines » (« yuan qi »)(原氣). Trois de ces vaisseaux sont concernés par ce circuit particulier. Deux ont la charge du trajet sagittal antérieur et postérieur, dessinant ainsi une boucle sur les lignes médianes. Le troisième correspond à « l'axe central interne ascendant ». L'exercice consiste tant avec la pensée qu'avec le souffle à amplifier ce circuit suivant un protocole précis. Il s'agit bien de faire circuler de l'énergie dans ces vaisseaux, et d'en dynamiser l'action, pour le bien-être de tout le corps. Le profit en est que calée sur la respiration, l'énergie circule dans la boucle externe, propulsant ainsi l'énergie dans le vaisseau central, jusqu'à la tête. L'énergie pénètre dans le cerveau, celui qui en a le plus besoin, et qui en consomme autant.

D'abord porter son attention sur trois points anatomiquement définis. Le fond du bassin : le lien avec la cellule initiale ; le vertex : le lien avec le point des « cent réunions » ; le point de la pointe du sternum proche du ventre (apophyse xiphoïde) : considéré comme le « point origine » de cette boucle. Le mouvement ainsi incité – de par cet exercice – commence avec le « point origine ». L'inspiration gonfle le ventre, la pensée conduit le flux énergétique du point origine vers le bas ventre, jusqu'au fondement, c'est-à-dire la zone du périnée, dont l'anus en est le centre. Une crispation simple du muscle dit « releveur propre de l'anus » permet le contact avec cette zone et donc la fin de la partie antérieure et le début de la partie suivante sur l'expiration.

#### **cellule initiale :**

A l'extrémité du coccyx se trouve une petite cupule qui est le lieu de l'attache de la « cellule initiale ». Le fait de stimuler ce point par le muscle de l'anus, assure le passage de l'énergie à cette cellule qui a besoin elle aussi de cet apport pour continuer à exister.

**point des cent réunions :**

le trajet postérieur se poursuit tout au long de la colonne vertébrale, pénètre dans la boîte crânienne par un vaisseau à la base du crâne, contourne la tête pour arriver au vertex. La trajectoire n'est pas arrêtée pour autant, l'énergie se dirige vers le front, le point entre les sourcils (qui est un point important du trajet, c'est ici que l'on détend le plus les tensions du liquide céphalo-rachidien de l'intérieur de la boîte crânienne). Du front en passant par le nez, arrive à la lèvre supérieure et à la langue dans la bouche, (puisqu'elle se trouve sur le palais), la lèvre inférieure, le menton, le cou, le haut du thorax, le sternum et rejoint le point initial. L'ensemble de ce trajet se réalise en une expiration.

**Être au centre :**

L'exercice consiste à faire disparaître toutes traces de pensées autres que ce qui est de soi, vers « le corps qu'on a ». « Qui suis-je ? » étant une question à laquelle il est bien difficile de répondre, ici il suffit de définir les bords afin d'en déduire le centre.

**Les trois dimensions :****Le silence intérieur :****CONCLUSION :**

Le contact intime avec le « dao » (道) n'a besoin ni d'effets, ni de satisfaction, ni de jouissance. Il s'agit de ne rien faire. Rien d'autre ne peut offrir cette vacuité, si ce n'est la révélation mystique, ou l'extase esthétique (moments bien fugaces dans une vie, mais qui sont de ce domaine également). L'exercice de méditation est une disposition dans laquelle le pratiquant accepte de se mettre en position, ne cherchant rien de spécial, mais se prédisposant à savoir écouter lorsque quelque chose se présente. Rechercher et demander, c'est déjà fausser le jeu des énergies.

C'est un principe d'enseignement qui se résume en disant : « de l'obscurité à la lumière ». Que l'on peut proposer en précisant de « l'ignorance » à la « connaissance ». Le mode taoïste ne recherche pas les connaissances intellectuelles et dont on peut savamment discourir dans les salons ; mais tout au contraire « le rien ». Il ne s'agit pas de dire l'absence, car tout au contraire il y a présence mais pas de ce que nous connaissons. Acceptons donc de nous laisser guider et surprendre. Il s'agit d'apprendre à placer notre concentration non pas sur ce que l'on connaît bien, mais sur ce que l'on ignore.

On parvient finalement à s'identifier au « dao » sans même le connaître. C'est un état dans lequel on glisse, tout comme on se laisse aller dans le sommeil, sans efforts et sans désirs, ni intentions. Les indications données pour s'asseoir, et relâcher le corps physique, et donner de l'espace au schéma énergétique ne sont en aucune façon rigides, et ne doivent surtout pas l'être. Tout est libre. Elles sont proposées pour créer une atmosphère favorable et un état énergétique propitiatoire.

Les étapes proposées correspondent à une mise en place et au déroulement du processus. On ne recherche que ce que l'on connaît ; c'est en direction du centre qu'il faut cheminer. Le mot chinois

« zhong guo »(中國) qui signifie le pays du milieu (la Chine) est une allusion à ce voyage que nous avons à faire :

- La première étape étant d'être en contact avec l'objet de la méditation.
- La deuxième est de savoir donner du sens.
- La troisième de créer des liens avec ce que nous comprenons de notre vie.

Est-on prêt à accepter que c'est dans le centre « zhong »(中) que l'on peut contacter l'essentiel de notre vie ? Dire que c'est dans notre Cœur « xin »(心), c'est à la fois juste et limité de par nos points de vue occidentaux. Il ne s'agit pas de sentiment, mais d'ouverture de ce qu'est le « shen »(神), c'est-à-dire toutes les possibilités humaines dont celles dont on ne fait aucun usage. Les taoïstes ont des idées là-dessus. Ce n'est pas le savoir intellectuel. Apporte-t-il un meilleur lâcher-prise ? Il s'avère souvent en occident que se soit l'inverse.

Ce qu'il faut maîtriser lors de la pratique est la distraction. Donc une référence à un concept intellectuel peut handicaper plutôt qu'aider. Le bavardage mental est un obstacle supplémentaire à gérer. Le « dao » peut être présenté comme la « Conscience Universelle ». Le « shen » dont nous pouvons parler – par rapport à ce qu'est le « shen innommable »(dialectique entre nommable/innommable du « dao ») – peut correspondre à notre « esprit ». C'est notre esprit qui se fige en pensées et en images. Peut-on se laisser séduire par les pensées (les nôtres et celles des autres) ? Le retour est donc de remonter à la conscience et non à l'analyse par pensées et images que l'esprit projette. La première étape est d'être bien en contact avec l'objet de la méditation. Il s'agit de cheminer vers le centre « zhong »(中). Et mieux encore vers le milieu du centre ou le centre du milieu.

Le travail de concentration lors des exercices sur le schéma énergétique est une discipline qui formate la pensée à rester attentive à ce que l'on pratique. L'attention et l'intention dans le gestuel ayant pour finalité de déplacer correctement les énergies et non pas laisser le mental être distrait par la moindre allusion.

## VOCABULAIRE :

### - axe central interne ascendant :

correspond au vaisseau non-ordinaire central appelé vaisseau carrefour (chong mai). Il est lié au vaisseau antérieur (vaisseau conception) et au vaisseau postérieur (vaisseau gouverneur). Ils sont tous les trois liés dans leurs manifestations énergétiques, et ont une origine commune, qui est l'énergie des origines dont la localisation dans le corps est le « dan tian inférieur » la zone blottie dans la partie inférieure du petit bassin.

### - plan frontal plan sagittal plan horizontal :

le corps peut être dessiné par la rencontre de trois plans, qui à chaque fois le découpe en deux parties. Le plan frontal est celui qui identifie la partie avant de la partie arrière. Le plan sagittal les parties gauche et droit. Le plan horizontal les parties hautes et basses, par rapport à la ligne ombilicale.

### - ceinture pelvienne :

est composée des os du bassin, des hanches, de la symphyse pubienne en avant, et de la charnière

lombo-sacrée en arrière.

- **ceinture scapulaire :**

est composée des épaules, des clavicules, et des omoplates, et donc tient le membre supérieur accroché au tronc.

- **charnière lombo-sacrée :**

correspond à la rencontre de la dernière vertèbre de la colonne vertébrale et du bassin.

- **dossier d'énergie :**

une zone en bas des lombes qui donne l'impression d'un appui utile.

- **fil de soie :**

est une conception énergétique qui explique que le corps énergétique est attiré vers le ciel donnant ainsi cette verticalité au corps physique.

- **apophyse xiphoïde :**

la pointe du sternum proche du ventre. Est un point d'acupuncture appelé « la queue de pie ». Il est considéré comme le point qui sépare la partie avant de la partie arrière de la « petite boucle du circuit céleste ». Lors de l'inspiration, l'énergie part de ce point pour aller jusqu'à l'anus. Lors de l'expiration, le reste du trajet qui contourne le corps sur la ligne sagittale postérieure et le haut de la tête, pour revenir à ce point.

- **point « tong » :**

est le point du fond de la cuvette pelvienne, à partir duquel le fil de soie prend sa verticalité. Qui est donc le point origine de l'axe central interne ascendant.

- **vertex :**

la partie supérieure de la boîte crânienne. Très proche du point des « cent réunions », un point de la branche superficielle du méridien du vaisseau gouverneur.

- **système méridien :**

Les branches externes des méridiens principaux sur lesquelles s'expriment des points nommés « points d'acupuncture », plus les méridiens tendino-musculaires, plus les branches profondes des méridiens principaux, plus les divers vaisseaux qui assurent les connections entre toutes ces structures, plus les vaisseaux de la profondeur qui connectent tout le monde avec tout le monde, plus les entrailles (yang) et les organes (yin) forment « un système méridien ». Il y a douze systèmes méridiens. Ils assurent la totalité des structures du corps (théorie unitaire). Les douze systèmes méridiens procèdent à des couplages entre eux de diverses façons, tant en superficie qu'en profondeur. Les cinq organes (F.C.Rt.P.Rn. dont un double : Cœur et Constricteur du Cœur) agencent des contacts par couplages : Poumon et Rate, Cœur et Reins ; Constricteur du Cœur et Foie. Ces trois couplages s'expriment sur des couches à des surfaces différentes ; et s'expriment sur les trajets linéaires de la branche superficielle des méridiens principaux. Tout ce qui altère une partie d'un système méridien a des répercussions sur l'ensemble du système lui-même, mais également sur les voisins avec lesquels il est en appariement. Par les divers mouvements lors de la préparation à la position assise en silence, il y a le souci de

s'assurer que les structures qui composent ces systèmes méridiens, ne ralentissent pas, ni n'entravent le mouvement des énergies qui doivent parcourir tous ces trajets en permanence pour notre bon équilibre.

- **dan tian inférieur :**

un « dan tian »(丹田) est à la fois une localisation, et à la fois une réserve d'énergie. Le « dan tian inférieur » est l'espace du petit bassin. C'est précisément dans ce lieu que sont stockées plusieurs énergies : l'énergie des origines (yuan qi), en ce lieu (entre les Reins) et l'énergie « jing »(que l'on nomme aussi l'essence énergétique, et qui s'appelle aussi « jing qi »). Il faut reconnaître la localisation du « dan tian moyen » qui correspond à la zone sus diaphragmatique, très proche du cœur presque dans le centre du thorax. Le « dan tian » supérieur est dans la tête, et assume les fonctions qui sont celles du « shen »(神) mental et capacités psychiques, et non-ordinaires.

Il est important de ne pas confondre « dan tian »(丹田) et « Foyer »« jiao »(焦) de la théorie des « Trois Foyers » « san jiao »(三焦). Dans le « Foyer Inférieur » il y a spécifiquement les énergies des organes qui s'y trouvent, c'est-à-dire l'énergie des Reins, de la vessie, l'énergie des organes génitaux, l'énergie des Intestins, et de la fin du colon, etc. Le « Foyer Moyen » est en lien avec les organes-entrailles de l'assimilation-digestion (Foie-vésicule biliaire et Rate-pancréas-estomac). Le « Foyer supérieur » concerne les Poumons, et les Cœurs, assumant les fonctions respiratoires et circulatoires. La synergie des trois assume les fonctions qui produisent de l'énergie. L'organisme ne peut survivre sans apports alimentaires (sauf exceptions). Ces réserves données à la conception ne servent pas à nourrir les muscles et les fibres nerveuses pour les 120 ans de notre présence potentielle dans cette incarnation. Un « ravitaillement en vol » – entre conception, entrée en scène, et la sortie de scène – est donc prévu par et grâce aux « Trois Foyers ». C'est à partir des ingrédients de base que les « Trois Foyers » travaillent à extraire les énergies brutes qui permettront de nourrir tissus et cellules en distribuant aux organes-entrailles les énergies appropriées. Ces ingrédients sont : l'air, les aliments et les informations reçues et intégrées (dont les idées, les croyances, les valeurs, les émotions et les sentiments et les codes imposées par la socialisation. Sans oublier les traumatismes divers et variés, ainsi que les blessures imposées par l'adversité d'une vie, l'éducation, et les épreuves ou exercices à surmonter)

- **cellule initiale :**

est une conception de l'énergétique chinoise. Ce serait la zone la plus profonde de la cuvette pelvienne placée à l'extrémité du coccyx. Reçue des parents à la conception, elle permet à une entité de prendre corps, en associant yang dans le yin (de l'énergie dans la masse). Une cellule initiale qui serait le point d'accroche de ce que nous sommes en tant qu'entité ayant accepté de s'incarner. Le fil de soie prendrait son attache à cette cellule. Lors de la séparation du yang d'avec le yin (eux qui sont toujours unis), l'énergie des origines (yuan qi) étant consommée intégralement, la cellule initiale se détache de son nid, remonte jusqu'au vertex, quitte l'intérieur du corps physique, travers un petit tunnel (d'environ 20 cm) juste au-dessus de notre crâne. Ce cap, une fois franchi, rend le retour impossible. L'entité se destine à une autre « aventure » que l'incarnation que nous connaissons. Elle peut cependant rester environ trois jours non loin du corps et peut être encore un peu en relation avec. Avant de franchir ce tunnel, certains ont pu avoir une expérience de contact avec « nos chers disparus ». Il semble que ce ne soit pas plus difficile de quitter ce corps que de franchir la porte ouverte d'une pièce pour passer dans la pièce attenante. L'agonie serait le refus – chargé d'émotions – de quitter ce monde. La plus grande ou la seule

certitude étant que ce jour est une évidence pour chacun, qui rencontre la plus grande des incertitudes, l'inconnu de l'au-delà. Une préparation à ce lâcher prise semble indispensable, tant ontologiquement, que par un apprentissage à une détente du corps hors des émotions (inutiles ce jour là).

- **corps qu'on a, corps qu'on est :**

sont des expressions permettant de faire la distinction du corps physique par rapport au corps énergétique. Le physique s'intéresse à la fois aux muscles et à la fois à la physiologie des organes et le corps énergétique couvre les trois types d'énergies : énergie défensive circulant dans les méridiens tendino-musculaires ; énergie nourricière circulant dans les méridiens principaux (branches internes, branches externes) ; énergie des origines (yuan qi) qui s'exprime principalement dans les huit vaisseaux, ainsi que dans toutes les parties du corps, donc dans chacune des cellules qui composent un organisme vivant.

- **scories des tissus profonds :**

sont des concentrations d'énergie qui obstruent les vaisseaux de circulation du corps humain, ou les tissus musculaires, ligamentaires, ou l'intérieur des cellules du système nerveux central, etc. Dès que les liquides du corps s'épaississent, ils deviennent « glaires » ou « colles » ou « mucosités ».

Les « scories » sont encore appelées « engrammes », c'est-à-dire des paquets d'informations qui se concentrent en une partie précise du corps, à partir d'un point d'ancrage qui lui-même est déjà un ralentissement ou un encrassement d'une zone. Ces informations peuvent être des souvenirs, des traumatismes, des chagrins, des peurs, des tristesses, des déceptions ayant la particularité de ralentir les processus énergétiques. Un traumatisme quel qu'il soit peut se manifester dans le corps par un ralentissement, un blocage, ou une sidération d'énergie. Ce processus se concentre sur une structure tissulaire ou dans une (ou plusieurs) cellule(s) formant ainsi un « noyau ». Cette concentration a lieu sur une partie d'un système méridien. Les Chinois nomment ces noyaux des « raviolis », c'est-à-dire des épaississements de chair qui forment un paquet décelable à la palpation des tissus périphériques. Ils peuvent contenir un liquide, de la graisse, ou éventuellement une forme de cristallisation. Tout ce qui altère (ou encrasse, ou traumatise) une partie d'un système méridien a des répercussions sur l'ensemble du système lui-même, mais également sur les voisins avec lesquels il est en appariement.

A titre d'exemple, il est reconnu que les chocs émotionnels déclenchent à chaque fois un nodule sur une thyroïde déjà déséquilibrée. La « tache » ainsi créée nuit au bon fonctionnement énergétique d'un tissu, d'un organe, d'une partie du corps, mais également au bon fonctionnement physiologique basique de l'ensemble de l'organisme. Un tel dysfonctionnement peut concerner tous les tissus et tous les organes, quels qu'ils soient. Un travail respiratoire bien conduit (dans un contexte systémique de transformation mentale, psychique, émotionnelle, etc.) permet de nettoyer (partiellement ou totalement) certains tissus ou zones du corps, à force de pratique, particulièrement en travaillant premièrement sur les groupes musculaires. Si les énergies de défense se restaurent progressivement, elles auront une incidence favorable sur les énergies nourricières, et ainsi économiseront les énergies des origines.

- **dao :**

s'écrivant « tao » avant l'usage du pinyin (écriture des mots chinois avec des lettres de notre alphabet, permettant une prononciation). Concept de sagesse ou de philosophie – dite taoïsme – faisant référence à l'origine de l'origine. Dont on ne peut rien dire mais qui est à la source de tout ce qui a pris forme dans

les aspects de ce qui est vu ou appréhendé dans cette incarnation. Un des principes proposés dans ce point de vue ontologique original, est le « non-agir ». Il est question d'apprendre à faire la différence entre une envie, une idée à soi, une intention, etc. et ce qui pourrait venir du « dao » lui-même. Le « wu wei » traduit souvent par le « non-agir » ne correspond pas à « ne rien faire ». Il s'agit bien là d'un verbe d'action. Nous proposons : ne rien faire qui s'oppose à la libre circulation de l'énergie. L'expression : « ne rien faire qui s'oppose » est une discipline en elle-même.

- **yin-yang :**

concept chinois de dialectique que l'occident semble avoir compris en lui attribuant les notions bien connues de femme-homme, de mal-bien, et de bien d'autres aspects opposés ou contradictoires. D'aucuns se sont autorisés des déductions osées – soit disant logiques – comme femme-mal et homme-bien, etc. Des auteurs précieux comme Cyrille J.D. Javary (sinologue) ont écrit pour nous aider à ne pas commettre ce genre d'erreur. Voici la présentation du livre qui aborde le sujet : « yin-yang ». L'éditeur présente le thème du livre « yin-yang » de C.Javary par ces mots : « *« yin-yang est le nom donné en chinois au fonctionnement de tout le vivant. Cette unité changeante, ce mouvement incessant, cette danse de tout l'univers se dit en un seul mot. Or, en français comme dans toutes les langues occidentales, « Yin » et « Yang » sont deux mots. Voilà où commence le quiproquo. Cyrille Javary nous introduit dans l'esprit chinois à travers cette clé essentielle : « Yin » n'est pas plus une entité que « Yang », ils n'ont pas d'existence propre. Car l'hiver n'est pas « l'hiver », mais ce qui deviendra l'été, avant de redevenir hiver... Chacun est le futur et le passé de l'autre, sans qu'on puisse leur attribuer une substance, une quelconque fixité ».*

- **Les trigrammes :**

Dans la culture chinoise, les trigrammes sont à la fois des symboles qui permettent de décrire huit des spécificités de par un agencement très précis à base de traits pleins et de traits discontinus, et à la fois des réalités quand ils sont tous présents dans un agencement systémique. Il suffit d'évoquer un parmi les huit pour qu'il soit agissant, et qu'il active la relation qu'il a avec les sept autres. Une ligne pleine possède la vertu yang d'être active, d'extériorisation, de lumière, de visibilité, d'instantanéité, d'éphémère, d'agitation, de force explosive, d'inquiétude, et une ligne discontinue représente le repli, l'intériorisation, le sombre, le caché, l'endurance, la continuité, de maîtrise, de force tranquille, de quiétude.

- **Le « ming »:**

Dans la culture chinoise cette notion fait référence aux études et aux interprétations qu'il est possible de conduire à partir de la date de naissance de chaque personne. Les renseignements sont très utiles afin de se comprendre et surtout de voir apparaître les fragilités des éléments constitutifs du « pré-natal »(à partir de sa naissance), et du « post-natal »(après la naissance, pour chaque année qui s'écoule, en lecture prévisionnelle).

- **Ce qui est antérieur au Ciel :**

Concept chinois qui s'écrit « Ciel Antérieur » par rapport à ce qui est nommé « Ciel Postérieur », n'ayant rien à voir avec ce que nous connaissons en occident. Les huit trigrammes servent avec leur logique implacable de répartition des traits pleins et discontinus à évoquer deux types d'Espace-Temps avec deux lectures en fonction des usages. Un tableau qui se présente comme composition théorique ou irréprochable, et un tableau qui est celui de l'usage dans cette incarnation (pour diverses applications

dont celle du « fengshui »). Il y a celui qui est accessible aux humains dans l'état actuel de composition qui est le nôtre (dit « Ciel Postérieur »), et une composition qui explique d'où vient ce « Ciel Postérieur » et vers lequel il est possible de retourner. La démarche de retour est alchimique par des mutations simples de certaines lignes qui dessinent les trigrammes de ces arrangements. La méditation, les pratiques de qigong (les pratiques de « taijiquan » y sont incluses) et les engagements dans la vie quotidienne servent à sortir des conditionnements exigeants de l'incarnation, pour s'aventurer dans d'autres espaces. Tout cette quête a pour axe de recherche le contact avec le « dao »<sup>1</sup>.

- **Les secrets de la fleur d'or :**

est le titre d'un livre d'alchimie spirituelle inspirée du taoïsme. Enseignement par des méditations et un travail sur le corps énergétique. Ainsi les énergies des cinq organes sont au service des différentes sphères subtiles des êtres humains. Il est souvent associé à un autre ouvrage tout aussi intéressant : « Le livre de la Conscience et de la Vie ». Le travail alchimique proposé est appelé « mouvement rétrograde » dont parle aussi « Laozi » (老子) (l'auteur du « Dao De Jing » (道德經), en précisant « remonter à la source ». Ce « mouvement rétrograde » correspond à une « révolution de la lumière intérieure », qui dans cet enseignement est nommé la « fleur d'or ». Rétrograde n'est pas à prendre dans son acception psychanalytique, de régression, de retour à l'enfance, d'infantilisation, qualifiant ainsi d'arriérés les personnes ayant opté ou subissant ce processus inverse à la vie et à l'éveil. Il s'agit – pourrait-on dire simplement – de ne rien faire pour contacter le « dao », qui en lui-même peut être considéré comme une lumière. La pratique enseignée est de maîtriser ce qui est périphérique, pour avoir accès au centre. Plus exactement pour que le centre puisse s'exprimer. Il est donc essentiel de s'intéresser à la périphérie afin qu'elle ne s'oppose pas. Il est indispensable de se préparer par le lâcher-prise. Il n'est pas inutile d'apprendre à se placer au centre d'un Espace-Temps, celui de notre vie. D'y revenir périodiquement. Il est sans doute judicieux de faire le vide. Peut-être de se taire pour savoir ce qu'il a à nous dire. Le « dao » est-il bien loin ? Où peut-il bien se cacher ? S'il était – tout simplement – au centre du milieu, ou au milieu de notre centre ! Cette « lumière intérieure » doit-elle faire sa « révolution », ou est-ce à nous de l'entreprendre ?

- **Dialectique :**

Le concept de dialectique mérite un moment d'explication. Dans les études chinoises, il est commun de présenter les deux aspects d'un même processus, non pas en contradiction, mais en action l'un en face de l'autre sans qu'aucun ne puisse, ou ne veuille ou ne réussisse à prendre le pouvoir au point de détruire l'autre aspect. En philosophie occidentale on définit la dialectique comme une « *marche de la pensée reconnaissant le caractère inséparable des propositions contradictoires (thèse, antithèse), que l'on peut unir dans une synthèse.* » (wikipedia). « *En philosophie, la dialectique est un mode de raisonnement, de questionnement et d'interprétation qui consiste à analyser la réalité en confrontant des opinions, des idées, des thèses, en apparence contradictoires, et à chercher à les dépasser. Elle s'appuie sur ces contradictions pour montrer qu'elles sont en fait reliées par des relations de complémentarité, d'interdépendance ou d'identité et tente de faire émerger de nouvelles propositions (ou thèses) qui permettent de résoudre ou d'explicitier les contradictions initiales.* » (www.toupie.org)

Ce sont précisément ces relations « *de complémentarité, d'interdépendance ou d'identité* » qui sont

<sup>1</sup> Lire le poème taoïste ci-dessous proposé. Il se veut simplement être une forme de témoignage d'un vécu et de ressenti par la pratique des disciplines taoïstes.

intéressantes à prendre en compte dans un raisonnement ou une analyse d'un processus de la « chose chinoise ». Les deux pôles « yin-yang » ne sont pas en contradiction, mais en synergie constante, on pourrait dire en affiliation. Quand l'un bouge, l'autre bouge aussi à sa façon à lui. Il est préférable de garder ce mode de raisonnement dialectique que pour ce qui bouge, et ce qui est en interrelation. Attribuer du yin ou du yang à ce qui ne bouge pas devient une extension d'usage qui peut s'avérer plus occidentale, que chinoise, et donc plus propre à se faire plaisir qu'à comprendre la subtilité et l'intelligence que la tradition asiatique a mis tant d'années à élaborer.

## **ANNEXE :**

Nous vous proposons un texte libre écrit en un seul jet un mercredi après-midi. Ce texte n'a pas la forme d'un poème, mais il y a parfois dans certaines phrases comme une légère musique qui sonne comme les prémices d'une envie qu'il le soit. Le titre apparut comme évident. Le texte également dans sa simplicité. Les Chinois aiment à préciser qu'est simple ce qui a été beaucoup simplifié. Les phrases et les idées se sont imposées simplement. Il n'y avait qu'à les écrire. Ainsi en écrivant il est possible de découvrir que les idées et les formulations peuvent apparaître appropriées. Se réjouir que la phrase ait du fond, avec laquelle on se sent en affinité. Exemple en parlant à la fois du « rien », du « dao » : la phrase s'est écrite pour ainsi dire tout seule : « Il a la force de rendre la vie simple, et la simplicité de rendre ma vie forte ». Qu'écrire de plus que ces deux morceaux d'une même phrase. Vouloir écrire un texte qui soit intellectuellement sensé alors que cette formulation résume si bien le ressenti. Il est question du « rien », du « dao » et sans doute également de l'amour : « l'amour a la force de rendre la vie simple, et la simplicité de rendre ma vie forte ». le "dao" aussi. Voilà pourquoi nous cherchons tous l'amour, et qu'au final, par un lâcher-prise et des pratiques (dont la méditation), nous puissions vraiment trouver, et retrouver ce que nous recherchons tous, et qui n'est jamais bien loin de nous.

Ce texte n'a comme objectif que de décrire ce qui peut être ressenti ou compris sur le thème du « dao ». Les taoïstes sont à la recherche du « rien », car il est impossible vraiment de parler du « dao ». L'auteur du « dao de jing » l'écrit dès le premier chapitre de son ouvrage. Il explique que les mots que l'on prononce pour parler de ce sujet ne peuvent pas être les mots qui conviennent. Car nommer ce « rien », c'est déjà abîmer le sens, être incorrect, car les mots seront toujours insuffisants, inappropriés, et déjà dépassés. C'est un cheminement pour avoir accès à quelque chose. Restons en chemin, et pratiquons encore. C'est le « rien » qui s'occupe si bien de nous qu'il ne faut pas perdre de vue. Le mot « dao » signifie aussi : le chemin, la voie, la voie à suivre, les règles des actions humaines, la doctrine, le mouvement spontané de ce qui existe. Le dictionnaire précise : " la voie, qui ne peut être appréhendée par l'esprit discursif, est manifeste dans le devenir naturel et s'impose à l'homme en le rendant à lui même".

## **POEME TAOISTE.**

J'ai recherché les autres, je recherchais les liens, la relation intense, et la reconnaissance, je **recherchais l'Amour**. J'ai couru, j'ai volé, j'ai parcouru le monde en quête d'expériences, je n'y ai rien trouvé. Je cherchais qu'ils me disent ce dont j'avais envie, ne sachant pas ma quête, ils ont vécu leur

vie. Alors j'ai accusé les hommes de n'être qu'égoïstes, et de ne pas comprendre que je me sentais seul. Des colères, des tristesses, j'ai erré sans programme, sans but, misère d'un genre humain oublié.

Puis je me suis assis en regardant le ciel, bleu, doux, limpide, il semblait me comprendre. J'ai cessé de courir, de tourner, de me perdre, pour écouter enfin ce que rien peut me dire. Le trouble est tout autour, je ne le voyais pas, le calme est tout au centre j'ignorais sa présence. Il faut savoir se taire, détendre ses certitudes, oublier ses pouvoirs, pour l'accueillir enfin. Le vide devient le plein, le rien mon compère, je le retrouve souvent, même s'il n'est pas là, il n'est jamais bien loin. C'est lui qui m'initie. Il ne demande rien, n'a aucune exigence. C'est un verbe muet plus bavard que personne. Mon bonheur : l'écouter. Tout devient clair et simple. Mon cœur plein de présence, il calme mes émotions. C'est un amour sans vie, c'est un amour sans lien, un amour d'évidence, et il me dit : « va, vis et chante ». Alors je vais, je vis et je chante. Et je dis à chacun : « va, vis et chante ». Il a la force de rendre la vie simple, et la simplicité de rendre ma vie forte. En silence il m'inspire, tout devient avéré. C'est lui qui réalise, tout devient évident. Sa présence indéniable, anonyme, consistante. L'absence de doute comble mes questionnements. Je ne fais rien, je me laisse faire, et je constate. Tout s'arrange, tout s'organise, « laisse faire et tu verras ».

De tout temps et pour tous : tout cela est possible. Il suffit de se taire, faire le vide, et ne rien demander. Tout devient beau et simple. La vie devient facile. Tes projets sont à craindre, laisse le donc te dire. Faire ce qu'il faut, au moment où il faut, ni refuser l'action, ni accepter le plus de notre signature. Accepter sans savoir, et comprendre au final, se réjouir du travail ainsi fait pour les autres. Se satisfaire ainsi d'avoir participé au bien être de tous, en s'éloignant discret, dans son for intérieur. Le retrouver encore chaque jour dans le calme, et le savoir présent dans la tempête aussi. Le soir le retrouver te dire : « voila pour aujourd'hui, on verra bien demain », s'endormir ainsi, plein de sa certitude. Rien de plus, rien de mieux ne pourrait m'arriver, qu'il ne l'a agencé pour moi ou pour quelqu'un. Il m'envoie en mission sans que je ne le sache, pour proposer aux autres une vie de bonheur. J'ai rencontré des femmes et des hommes en détresse, j'ai écouté leurs plaintes, leurs peurs et leurs tristesses, je me suis souvenu : << *j'ai recherché les autres, je recherchais les liens, la relation intense, et la reconnaissance, je recherchais l'amour. J'ai couru, j'ai volé, j'ai parcouru le monde en quête d'expériences, je n'y ai rien trouvé. Je cherchais qu'ils me disent ce dont j'avais envie, ne sachant pas ma quête, ils ont vécu leur vie. Alors j'ai accusé les hommes d'être qu'égoïste, et de ne pas comprendre que je me sentais seul. Puis je me suis assis en regardant le ciel, bleu, doux, limpide : il semblait me comprendre.>>.*

Depuis il a comblé ma peine et ma désespérance. Il suffisait d'attendre qu'il se révèle à moi. Ne criez pas trop fort, il ne vient pas plus vite, faites le vide en silence, attendez, attendez. Il faut d'abord s'aimer, et regarder le ciel. S'asseoir et se détendre et ne rien demander. Après le vide, encore le vide, et plus profond encore pour quitter les zones sombres. Plus profond que le vide, vient enfin le néant. Que c'est bon, que c'est grand de se sentir immense, mais pas seul. Remplir cet intérieur que l'on croyait si vide, y rencontrer la paix qui fait naître la joie. Cette joie indicible qui ne vient de personne, explorant votre intime, irradiant simplement en la laissant sortir. Oserai-je vraiment un jour dire mon secret ? Que c'est lui mon conseil, et non plus mes envies. Qu'il pilote ma vie, pour moi, pour mon éveil. Pour témoigner ma joie et ma confiance aussi. Il me demande aussi d'être fort tout au centre, pour dire aux autres, à ceux qui le voudront qu'ils peuvent aussi se taire, faire le vide pour écouter enfin, se laisser aller, pour

entendre, savourer, apprécier ce que la vie nous offre. Alors cette légèreté me conduit à aimer : ma vie, la vie des autres, les autres et leurs avis. Les regarder enfin dans le noir de leurs yeux, là où au plus profond réside leur bonheur, leur joie, leur solitude heureuse. Leur sourire en leur offrant mon cœur, partageant calmement cette zone profonde qui semble unanime, bénéfique, salulaire.

Ne rien dire mais savoir que l'on sait : « profondeur rassurante » est son lieu - pas son nom. Échanger ce sourire et poursuivre son œuvre, regarder tout autour pour témoigner de lui. Il semble me destiner à des tâches occultes, dire à tous que c'est simple, qu'il suffit de lâcher ce qui nous fait souffrir. Je vais une fois encore m'asseoir et regarder, tant le ciel que le vide du profond de mon être. Et partager ainsi ce que ce rien radieux, désire donner à tous, amour solide et pur, celui que l'on pourrait partager tous ensemble. Amour qui nous assure que rien ne peut troubler, que ce soit un mot tendre ou un mot de colère. Un exercice nouveau, ou la fin de ce jeu. Lâcher encore l'illusion de cette vie, pour enfin être libre, dégagé des carcans, être dans cette confiance, jamais abandonner, et se réjouir enfin d'accéder au néant. S'y préparer chaque jour, l'y retrouver toujours, et se savoir surtout accompagné de lui, l'anonyme joyeux. Alors plein de confiance, abandonner le trouble, les envies, les souffrances, et se dire encore et encore : « va, vis et chante ». Y aller, vivre ce qu'il y a à vivre, et chanter simplement, en partageant - avec tous ceux qui chantent - cet **Amour retrouvé**.