

SERGE AUGIER

ENCYCLOPÉDIE PRATIQUE DU

T A O

SANTÉ  
ÉNERGIE  
MÉDITATION  
FENG SHUI  
YI JING...

Flammarion

Je dédicace ce livre à mon épouse, Isis.  
Tu es la source de mon inspiration et la raison de ma joie.  
Et un bisou à Rose...

# AVANT-PROPOS

Pourquoi faire une encyclopédie pratique du taoïsme ?

Tout d'abord parce qu'il n'en existe pas.

D'un côté, nous avons des ouvrages qui abordent le taoïsme sous l'angle de la sagesse orientale ou de la religion, ce qui est très éloigné de ses fondements d'origine ; un vieux Chinois assis en tailleur sur sa montagne, le regard lointain, en pleine méditation, qui n'a pas cette image d'Épinal en tête ?

De l'autre, nous avons le taoïsme décortiqué dans le cadre universitaire, s'appuyant sur des sources écrites hétérogènes (des « secrets de la vraie nature de l'esprit » à « comment aller aux toilettes dans les bois ») et provenant souvent de courants purement religieux (très fortement influencés par le bouddhisme). Dans ce cadre, la littérature est assez abondante mais encore une fois fort éloignée des préoccupations fondamentales du taoïsme.

On a tendance à oublier la dimension primordiale, dans le taoïsme, de la transmission orale, qui confine les textes au rôle de simples mémentos ou de guides pratiques. Aujourd'hui comme autrefois, si l'on ne connaît pas les pratiques auxquelles font référence tous ces ouvrages, et sans un professeur pour nous guider, nous en sommes réduits à spéculer sur leur sens (sans parler de la difficulté à comprendre et traduire le chinois ancien).

L'autre écueil d'une approche trop érudite réside dans la tentation de passer vingt ans à n'étudier qu'un seul texte. Bien sûr, certains textes, comme le *Dao De Jing*, peuvent être des sources inépuisables de sagesse, mais, en tant que taoïste, nous avons énormément de choses à apprendre et la pratique nous occupe beaucoup. Voilà pourquoi nous ne recherchons que les choses utiles à notre vie et à notre quotidien.

Suivre l'enseignement d'un professeur, qui nous explique les pratiques et nous guide sur la Voie, nous évitant pièges et impasses, est un gain de temps précieux.

Enfin, essayer de saisir le taoïsme par une approche purement intellectuelle est voué à l'échec, car le mental (l'outil principal de cette démarche) est l'objet que nous, taoïstes, passons beaucoup de temps à étudier et apaiser.

Considérons deux personnes lisant la même information, elles ne comprendront pas forcément la même chose. Pourquoi ? Tout simplement à cause de qui elles sont, de leur vécu, de leurs traumas ; elles vont ainsi « teinter » toutes leurs perceptions, tous leurs choix, à la lumière de ces spécificités individuelles. Dès lors, comment ces choix peuvent-ils être bons ? C'est en comprenant le fonctionnement de notre esprit, en en domptant les travers et en exploitant son potentiel que nous pouvons parvenir à une perception juste des choses. Voilà pourquoi un professeur est indispensable.

Pour notre part, nous avons voulu montrer un autre visage du taoïsme, moins visible mais plus authentique, une approche empreinte de modernité, pleinement inscrite dans la société, un taoïsme pragmatique qui tient compte des études, du travail, du mariage, de la vie de famille en adaptant son éventail de savoirs millénaires.

En d'autres termes, ce taoïsme est celui du pratiquant et il est au cœur de la tradition de notre école.

Le pratiquant garde la tradition vivante, et son gardien le guide sur la Voie.

Au gré de votre lecture, il est possible que vous ayez parfois l'impression d'être tenu à l'écart, d'être privé d'accès à certains « secrets ». Mais ce ne sont pas des « secrets » ! Ce sont simplement des connaissances qui réclament « plus » qu'un livre, aussi clair et pédagogique soit-il.

Notre credo est limpide : il faut un vrai apprentissage pour un vrai message.

Et le professeur est là pour apporter les meilleures réponses à toutes les questions. Lui seul vous permettra d'acquérir les bases nécessaires à la vraie maîtrise de la pratique, à la vraie connaissance de soi, à la vraie compréhension du monde. Vous constaterez que certaines pratiques sont faciles et qu'il est difficile de se tromper. En revanche, d'autres nécessitent impérativement d'être guidé, car trop complexes pour être abordées de manière intuitive.

Dans le taoïsme, les pratiques de connaissance et de développement de soi sont appelées « arts de la montagne » : avec un minimum de savoir, il est facile de se déplacer en plaine ; pour la moyenne montagne, il faut déjà être équipé (chaussures, boussole, carte, GPS, un peu de condition physique, des vêtements adaptés...) ; pour la haute montagne, il faut avoir le meilleur équipement qui soit, parfaitement adapté, beaucoup de pratique, et un (très bon) guide.

Voilà pourquoi certaines pratiques seront évoquées mais non détaillées. Et si nous les abordons, c'est avant tout pour que vous preniez conscience de l'amplitude de la Voie et du temps qu'il vous faut lui consacrer.

- Mais je ne comprends pas, je n'ai pas trouvé mon animal zodiacal dans le chapitre consacré au Ba Zi !

- Et les points d'acupuncture, pourquoi on n'en parle pas ? !

- Et moi qui pensais trouver un moyen facile de faire le Feng Shui de ma maison !

Je sais que ces questions (parmi d'autres) vont causer de la frustration chez certains. Il faut savoir que le Ba Zi (astrologie chinoise) n'a rien à voir avec l'horoscope tel que nous le concevons

ici ; de même, le Feng Shui des magazines et les points d'acupuncture qui résolvent tous les maux sont loin de la réalité de notre tradition. Nous parlons ici de disciplines complexes, qui réclament un apprentissage de plusieurs années sous la direction d'un professeur expérimenté.

Finalement, en quoi consiste notre taoïsme ? Que peut vous apporter notre Voie ?

Pour faire simple, le taoïsme est une sagesse pratique qui nous permet de prendre de meilleures décisions pour notre vie. Dans sa pratique quotidienne, c'est une source de connaissances infinie mise au service de notre évolution personnelle. Nous avons la liberté de rester dans l'ignorance et de nous laisser glisser sur la pente des mauvaises décisions, de vivre dans le regret ou le remords. Mais nous avons aussi la liberté (le devoir ?) de chercher à vivre mieux, de nous ouvrir à la sagesse du monde.

Il faut comprendre que les décisions (conscientes ou non) que nous prenons dépendent directement des informations assimilées par notre corps et notre esprit. Il nous appartient donc de travailler, de raffiner et de soigner cette connaissance, afin qu'elle nous serve vraiment. À la sagesse du monde, nous devons allier notre propre sagesse, pour de meilleures interactions, de meilleurs échanges, de meilleurs résultats. Nos vies professionnelles, privées et intimes, en dépendent également. Ceux qui choisissent d'évoluer (par la pratique) sont ceux qui vont façonner le monde de demain, en se confrontant directement à l'ignorance crasse qui nous précipite dans les méandres de l'affliction.

Notre taoïsme, c'est la pratique au service de la connaissance, d'une vie épanouie et d'un monde meilleur.

NOTRE TAOÏSME,  
C'EST LA PRATIQUE  
AU SERVICE DE LA  
CONNAISSANCE,  
D'UNE VIE ÉPANOUIE  
ET D'UN MONDE  
MEILLEUR.

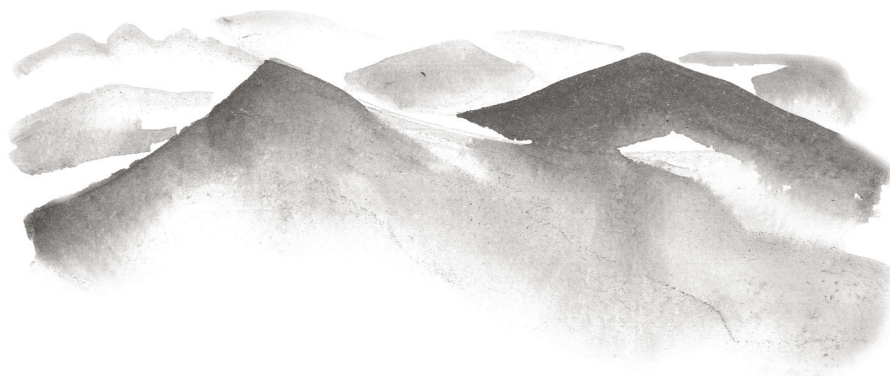
# SOMMAIRE

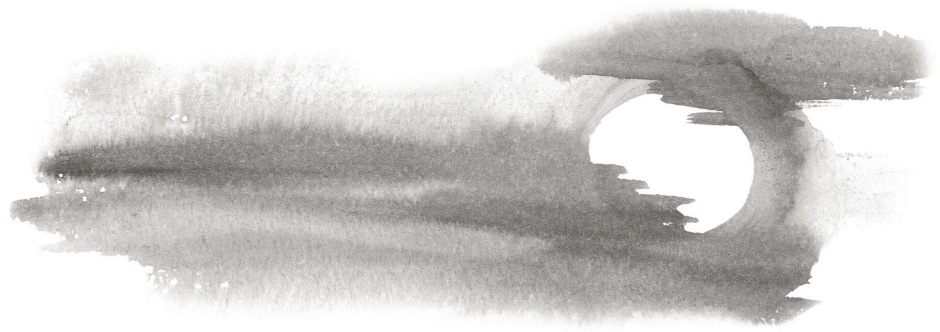
## INTRODUCTION

HISTOIRE DU TAOÏSME	12
DU TAO AU TAOÏSME	28

## LES GRANDS CONCEPTS DE BASE

LES TROIS TRÉSORS, L'HOMME ENTRE CIEL ET TERRE	35
LE YIN ET LE YANG	38
LES CINQ ÉLÉMENTS	49
LES HUIT TRIGRAMMES (LE HE TU ET LE LUO SHU )	66
LES TROIS ASPECTS, LES CINQ ARTS ET LES NEUF CERCLES	96





## PREMIÈRE PARTIE

# TERRE, CORPS ET ATTENTION

DU WAI GONG AU NEI GONG  
(DU TRAVAIL PHYSIQUE  
AU TRAVAIL DU SOUFFLE) 100

LES POSTURES STATIQUES 122

ARTS MARTIAUX INTERNES  
ET SELF-DÉFENSE 138

MIAN XIANG  
(PHYSIOGNOMONIE) 170

FENG SHUI 181

## DEUXIÈME PARTIE

# HOMME, VITALITÉ ET SOUFFLE

LE QI 202

LE YI JING 208

TONG SHU,  
LA SÉLECTION DES DATES 285

LA RESPIRATION PRIMORDIALE 294

NEI DAN, LE TRAVAIL DU SOUFFLE 301

INTRODUCTION  
À LA MÉDECINE CHINOISE 327

LA BONNE SANTÉ  
SELON LE TAOÏSME 348

LE TEMPS, LES CYCLES  
ET LES SAISONS 379

## TROISIÈME PARTIE

# CIEL, SPIRITUALITÉ ET MAGIE

SHEN GONG,  
LE TRAVAIL DE L'ESPRIT 426

TRAITÉ DE MAGIE TAOÏSTE 479

LE TRAVAIL DES RÊVES 541

BA ZI,  
ASTROLOGIE CHINOISE 555

QI MEN DUN JIA 596

INDEX  
DES GRANDS CONCEPTS 602

# HISTOIRE DU TAOÏSME

Dans le taoïsme, on tient compte d'une période préhistorique dans laquelle s'enracinent les premières pratiques chamaniques, 5 000 ans avant la première dynastie.

À cette époque, l'Asie – comme le reste du monde – sort du néolithique (premières pierres polies, domestication des plantes et sédentarisation) et l'homme se « découvre ». On met en place les premiers mythes et on y décèle les premières connexions avec le Tao.

On ne travaille pas encore l'esprit, car le moment est encore à la survie. Tout repose d'abord sur le travail du souffle où, à l'inspire on va vers le monde et à l'expire, on ramène le monde à l'intérieur de soi.

Entre -7 000 et -2 000 ans, l'être humain se révèle donc à lui-même et conçoit l'importance de l'esprit, du souffle et du corps, les futurs Trois Trésors de notre tradition. Les pratiques fondées sur le souffle et la magie permettent de « s'unir » au monde. La compréhension du Qi est déjà là, sans que le concept soit encore établi.

Avec ces premiers groupes humains et leurs rites chamaniques une série de légendes fondatrices voient le jour : la formation du monde, le passage des géants, les immortels, les Neuf Cercles...

## LES TROIS AUGUSTES ET LES CINQ EMPEREURS

(-2 000 à -1 500)

Ces personnages mythiques sont liés à la fondation de la civilisation chinoise. Leurs noms et origines varient selon les sources. Certaines de ces figures légendaires – des dieux et des rois à la morale irréprochable – seraient à l'origine de quelques grands principes et avancées humaines : l'écriture, les Ba Gua du ciel antérieur et du ciel postérieur, les Trigrammes, l'acupuncture... Les Cinq Empereurs représentent les cinq forces des éléments (les « Cinq Mouvements ») qui vont permettre de façonner la Chine de l'époque.

Il existe peu de sources concernant cette période, mais notre tradition orale en parle : les clans chamaniques taoïstes d'alors établissent les premiers « contacts » avec les trois royaumes des Shen (esprits/divinités du ciel, équivalent des anges



pour la pensée occidentale); ces trois royaumes sont eux-mêmes divisés en trois niveaux chacun, offrant neuf cercles spirituels qui infusent dans le monde.

Les chamanes établissent alors une forme de communication primaire avec les dieux: on brûle des offrandes, l'énergie du feu monte vers le ciel et, si tout se passe bien, les dieux qui l'habitent se manifestent en retour sous forme d'orages, où l'eau (pluie) et le feu (ici énergie spirituelle) descendent du ciel vers les humains...

## **DYNASTIE DES ZHOU ORIENTAUX (-771 à -256) PÉRIODE DES PRINTEMPS ET AUTOMNES (-771 à -481)**



Voir aussi  
chapitre  
« Introduction à la  
médecine chinoise »,  
p. 327

Cette période voit la naissance du *Dao De Jing* (Le Livre de la voie et de sa manifestation) de Lao Zi et du *Zhuangzi* de Zhuangzi. Lao Zi et Tchouang Tseu sont les figures les plus connues du taoïsme. Les termes de « Tao » et « pratiquant » n'existant pas encore, ces deux ouvrages parlent alors de « naturel ».

On assiste à la naissance des premières formes d'alchimie interne où apparaissent la notion de circulation du Qi et l'idée d'un vaisseau central et de vaisseaux extraordinaires (derrière, devant et autour). On veut fluidifier et renforcer cette circulation pour rendre le corps plus Yang et permettre à l'esprit d'aller vers les dieux et d'échanger avec eux. La figure de l'immortel (en tant qu'image de l'idéal à atteindre dans la vie) est alors au cœur des croyances et nombre de pratiques naissent de cette vision de la perfection; on crée ces pratiques pour travailler les qualités qui nous manquent.

Dans notre école, nous avons des exercices qui génèrent une grande force et qui proviennent directement de cette période.

## **PÉRIODE DES ROYAUMES COMBATTANTS (Académie Jixia - fin du IV<sup>e</sup> siècle av. J.-C. à -221)**

C'est une période où l'on va commencer à élaborer et à structurer la métaphysique chinoise, bien avant qu'on ne la nomme taoïste. Beaucoup d'écoles et de courants vont se développer autour de ce savoir en progression.

On établit les règles des Cinq Éléments, du Yin et du Yang et du Qi.

L'un des textes sacrés de notre école vient de l'académie Jixia, qui rassemble petit à petit tous les aspects connus du taoïsme alors en vigueur. Il est intéressant de constater que l'ensemble des théories fondamentales précèdent le concept même de Tao; l'académie Jixia va notamment donner naissance à l'ouvrage essentiel *Ne Ye*, littéralement « Le travail interne ».

Après avoir structuré la pensée taoïste et fixé ses concepts, on commence à utiliser le terme Tao en -200.



## ALORS, ÊTRE TAOÏSTE, ÇA VEUT DIRE QUOI ?

Être taoïste, c'est pratiquer.  
Et cette pratique s'amorce en cinq points :

1

Toujours s'entraîner. S'entraîner à comprendre, utiliser et faire circuler l'énergie (Qi), en toutes circonstances.

2

Toujours étudier. Tendre sans cesse vers de nouvelles connaissances pour rester jeune (« l'immortalité taoïste »), transmettre son savoir et participer ainsi à l'évolution du monde.

3

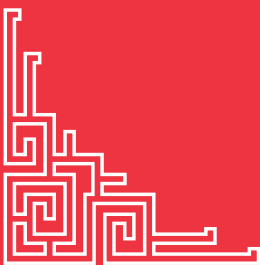
Toujours être connecté... au plus grand, au spirituel, à la morale, à la philosophie... afin d'évoluer en tant qu'être humain et sortir du superficiel.

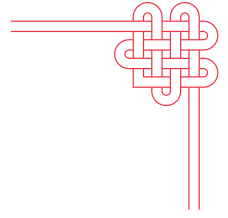
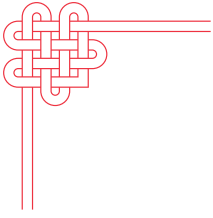
4

Toujours se souvenir... des ancêtres à l'origine de notre tradition, du maître qui nous a transmis directement cette connaissance et de la tradition elle-même, qui montre clairement le chemin à suivre, sans erreur possible.

5

Ne jamais fuir ses responsabilités. Il s'agit ici d'une « non-activité », d'un pacte intérieur dont on ne doit pas dévier : une fois compris et accepté notre potentiel d'évolution à travers les principes taoïstes, il ne faut jamais faire marche arrière, ne jamais se dire « c'est bon, même si je ne m'en occupe pas, ça va aller ». Il faut avancer, coûte que coûte – avec ou sans le taoïsme ! – avec cette responsabilité fondamentale en tête.





La Voie qui peut être nommée  
n'est pas la Voie éternelle,  
Le Nom qui peut être défini par des mots  
n'est pas le Nom Éternel.

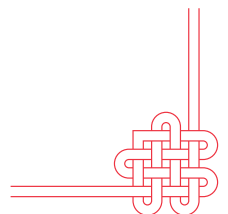
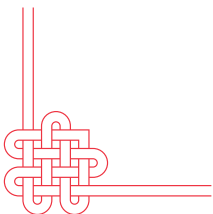
Ce qui n'a pas de forme  
est à l'origine du Ciel et de la Terre,  
Ce qui a une forme  
est la Mère de toute chose.

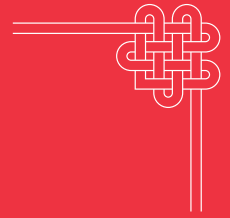
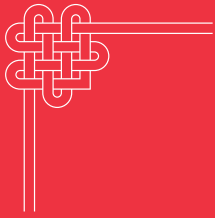
Par ce qui n'est pas,  
nous pouvons goûter le Tao,  
Par ce qui est,  
nous en voyons les manifestations.

Ces deux sont issus d'une même source,  
Cette source est nommée *Mystère*.

Ce *Mystère* est la source de tous les Secrets.

Extrait du *Dao de Jing* de Lao Zi





## D'UN TAOÏSTE À L'AUTRE

Le TAOÏSTE *NEW-AGE* est bouddhiste le matin, taoïste le midi et shintoïste le soir. Peu de choses à en dire. Une erreur, au minimum. On ne peut pas mélanger les traditions.

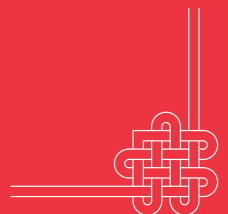
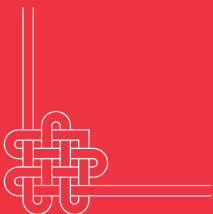
Le TAOÏSTE *PERSONNEL* a lu un peu sur le sujet et a décidé de se décréter taoïste. On ne remet pas en question le désir de pratiques personnelles, mais le taoïsme demande une initiation dans une école et l'attachement à une tradition.

Le TAOÏSTE *MODERNE* s'approprie une partie de la pratique globale. Il y a ceux qui ne s'attacheront qu'aux arts martiaux et ceux qui se fixeront exclusivement sur la méditation. Ce taoïsme se coupe de l'ensemble de la compréhension de l'être humain et de son interaction entre ciel et terre. C'est malheureusement la raison pour laquelle les connaissances spirituelles traditionnelles se dégradent ou disparaissent.

Le TAOÏSTE *POPULAIRE* s'attache aux superstitions et prie des dieux pour acquérir des choses et être plus fort que les autres. C'est clinquant, chatoyant, et ça ne pose pas de problèmes. En revanche, nous sommes ici très loin d'une pratique.

Le TAOÏSTE *MONASTIQUE* est teinté de bouddhisme; il vit en communauté dans des monastères. Ce groupe, majoritairement représenté, s'est éloigné de la plus pure tradition des «maîtres de la méthode» (Fang Shi); ceux-ci, proches du chamanisme ancien, prônaient peu de règles et davantage de méthodes et de pratiques pour approcher le Tao. Il s'agissait plus d'un cheminement individuel en interaction avec le monde qu'une existence isolée au sein d'une communauté.

Le TAOÏSTE *ANCESTRAL* a survécu aujourd'hui grâce aux traditions claniques qui utilisent le concept (antérieur au bouddhisme) d'être humain entre ciel et terre. Celui-là, particulièrement, ne reconnaît pas le besoin de vivre en communauté, ne revendique pas le besoin d'une vie monastique et, surtout, est pour la vie dans la vie, pour la pratique applicable dans le monde et utile aux autres. Ce taoïsme est très attaché à sa lignée et n'envisage pas d'autre accès à la connaissance que l'initiation.




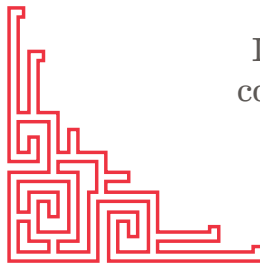


## ON DISTINGUE SIX NIVEAUX D'IMPLICATION DANS LE TAOÏSME

- Les GENS «INTÉRESSÉS»: ils lisent des livres sur le taoïsme et en étudient certains traits. C'est le niveau le plus bas, car le simple fait de lire et de connaître certains de ses éléments ne permet pas de toucher la réalité du taoïsme. Le taoïsme, c'est la pratique. S'y intéresser n'est qu'une porte d'entrée.
- Les GENS QUI PRATIQUENT – par opposition aux gens qui en parlent (théoricien, historien, universitaire...) – apprennent, par le biais d'un enseignement et d'un professeur. Ils s'appliquent à mettre en pratique cette connaissance, mais ils ne font alors qu'imiter sans véritablement comprendre; ce ne sont pas des taoïstes.
- L'INITIÉ trouve une école dirigée par un professeur, héritier d'une lignée, et profite de son initiation. C'est l'initiation et le rattachement à une lignée qui font le taoïste.
  - L'ADEPTE, c'est l'initié qui a travaillé pendant au moins un cycle (environ huit ans) de pratique.
  - Le DISCIPLE est celui qui représente le mieux les idées de l'école. Il a été choisi parmi les adeptes car il incarne l'esprit de sa tradition et défend les principes taoïstes de sa lignée, ce qui ne fait pas de lui le plus fort ou le meilleur professeur.
  - Le MAÎTRE, enfin, est le dépositaire de l'école.


De même qu'en «savoir beaucoup» sur le piano ne fait pas de vous un pianiste, «savoir des tas de choses» sur le taoïsme ne fait pas de vous un taoïste.

Le taoïsme n'est pas un sujet d'étude ni une somme de connaissances intellectuelles dont on pourrait se vanter. Son intérêt fondamental se révèle dans la pratique et dans l'application pragmatique de ses principes.



# DU TAO AU TAOÏSME


À défaut d'en proposer une définition stricte et limpide, tâchons d'approcher d'une compréhension satisfaisante de ce qu'est le taoïsme, en commençant par l'examen de son idéogramme fondamental - 道 - qui signifie Dao ou Tao, à l'occidental.



D'abord composée de pictogrammes (sorte de dessins et de représentations symboliques ayant valeur de signes), l'écriture chinoise évolua lentement à travers les siècles avant d'aboutir aux caractères stylisés (idéogrammes) que l'on connaît aujourd'hui.

Il existe 52 000 idéogrammes dans un dictionnaire chinois complet, groupés en 214 radicaux différents, le radical indiquant à quelle famille appartient un idéogramme. Le vocabulaire quotidien demande l'apprentissage d'environ 7 000 idéogrammes, bien que 1 500 suffisent pour lire le journal.

En 1958, le gouvernement communiste imposa une réforme de l'écriture en simplifiant 2 300 idéogrammes complexes, afin d'en faciliter l'apprentissage au plus grand nombre. En outre, de nos jours, l'écriture chinoise est également phonétisée, et pour faciliter une communication internationale, on utilise une méthode (pinyin) basée sur l'usage de lettres latines. Avec cette simplification de l'écriture, nous avons certes gagné en praticité mais au détriment de l'essence des mots.



# 道

## DE L'ŒIL QUI VOIT TOUT AU TAO

Graphiquement, chaque idéogramme – quel qu'en soit le nombre de traits – s'inscrit dans un carré identique pour imposer un équilibre visuel. Le radical – situé soit sur le côté gauche, soit en bas ou en haut de l'idéogramme – indique à quelle famille il appartient.

Le caractère Tao (ou Dao) - 道 - est composé de deux parties : le radical 辵 placé à gauche, et 首 situé à droite.

Pour bien comprendre le cheminement du mot, nous allons étudier l'évolution de ses deux éléments constitutifs, de leur sens primitif le plus simple jusqu'à l'obtention du mot Tao ; nous verrons ainsi le passage des pictogrammes initiaux (à gauche) à leur représentation moderne (à droite).

La partie centrale du caractère Dao est l'équivalent du caractère ancien figurant l'œil (Mu). Il recouvre l'idée de voir, de percevoir et de comprendre par la vue.



L'œil qui voit tout



Forme ancienne de l'œil





LES  
GRANDS  
CONCEPTS  
DE BASE

神

SHEN

氣

JING

精

QI

# LES TROIS TRÉSORS OU L'HOMME ENTRE CIEL ET TERRE

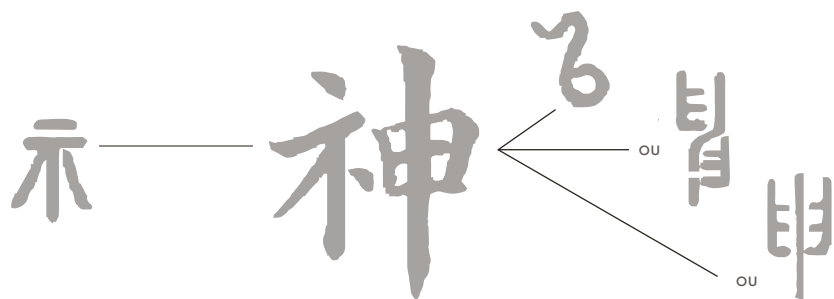
***L'homme et l'univers se correspondent mutuellement.***

La vision de « l'homme entre ciel et terre », propre au taoïsme, résume parfaitement ce va-et-vient permanent entre l'infiniment grand et l'infiniment petit, et la relation de l'homme avec l'univers. En d'autres termes, l'être humain est un microcosme en permanente adaptation au macrocosme universel. L'homme ne peut s'épanouir dans tout son potentiel qu'en totale et parfaite correspondance avec la nature, le monde, l'univers ; qu'un seul fil de ce lien se rompt et c'est le déséquilibre.

Cette triade terre-homme-ciel s'exprime également sous la forme des trois aspects de notre incarnation : le Shen (représentant le ciel dans l'homme) est l'esprit, le Jing (représentant la terre dans l'homme) est l'essence et le Qi (la partie la plus strictement humaine) est l'énergie.

Ces trois forces qui nous habitent, nous irriguent et nous traversent sont aussi appelées les Trois Trésors.

## L'ESPRIT (SHEN)



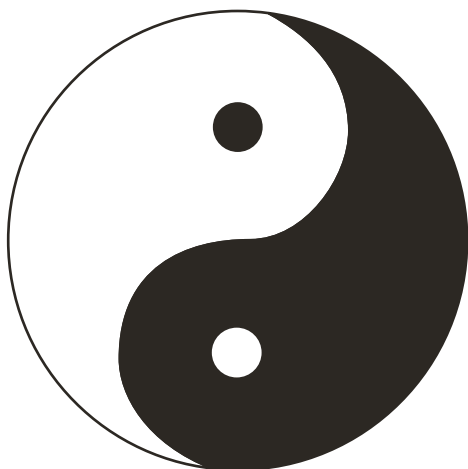
En ce qui concerne le corps, la transformation de la substance (Yin) engendrera une fonction (Yang) : si mes muscles (structure, Yin) sont de meilleure qualité, je pourrais faire plus longtemps ou plus fort une action (fonction, Yang). Inversement la fonction (Yang) conduit au développement de la substance (Yin) : si je répète assez longtemps une action, un mouvement (Yang), cela va modifier mes muscles (structure, Yin). Ce n'est pas vrai sous n'importe quelle condition, mais il s'agit d'une propriété de la relation qu'entretiennent Yin et Yang.

Quels que soit l'école défendue et les concepts utilisés, les quatre stratégies de traitement du Yin et du Yang ne varient pas : tonifier le Yang, tonifier le Yin, disperser la plénitude de Yang, disperser la plénitude Yin.

## POUR RÉSUMER

Le Yin et le Yang n'existent que l'un par rapport à l'autre. En théorie, rien n'est absolument Yin ou absolument Yang. Ce ne sont pas des notions figées, exclusives, associées à tels objets ou tels phénomènes ; tout peut être alternativement Yin ou Yang. Une journée comprend une partie plus Yang (le jour) et une partie plus Yin (la nuit). Le jour lui-même est constitué d'une partie Yang, de l'aube à midi, et d'une partie Yin, de midi au coucher du soleil.

Le Yin et le Yang croissent et décroissent sans cesse, se divisent à l'infini, se transforment l'un en l'autre, s'opposent tout en étant interdépendants. C'est une relation dynamique.





# UN SYMBOLE UNIVERSEL



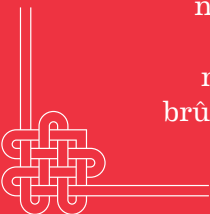
Si la théorie du Yin et du Yang est à la base du taoïsme et nourrit tous les aspects de sa métaphysique et de ses pratiques, son diagramme est depuis longtemps devenu un symbole partagé par toutes les cultures. Le symbole du Tai Ji contient le principe du Yin et du Yang et montre comment ces deux-là sont inséparables; on peut y voir la force qui conduit à l'unité et à l'interaction dynamique du Yin et du Yang. On y trouve symbolisées les différentes propriétés énoncées plus haut: opposition, interdépendance, croissance et déclin, transformation mutuelle.

Visuellement, il est composé de :

- une partie blanche qui représente le Yang,
- une partie noire qui représente le Yin,
- une ligne courbe en son centre, appelée la ligne Yuan («originelle», «primordiale»), qui représente la force unissant le Yin et le Yang en un tout inséparable.

Même s'il existe plusieurs versions antérieures de cette représentation, elles montrent toutes la même chose :

- le cercle blanc dans la zone noire représente la manière dont les germes Yang existent dans le Yin, et le cercle noir dans la zone blanche nous montre comment les germes du Yin existent dans le Yang.
- la courbe au centre, unifiant le Yin et le Yang, est une énergie équilibrante qui maintient inséparables le Yin et le Yang; du point de vue de la médecine chinoise, il s'agit ici du principe directeur qui nous aide à trouver l'équilibre quand il y a un déséquilibre.
- la ligne courbe au centre sinue au sein des deux zones Yin et Yang, et implique une force dynamique, mouvante, changeante... après tout, la vie n'est pas statique! Le Yin et le Yang circulent vers le haut et vers le bas, vers la gauche et vers la droite, vers l'avant et l'arrière. D'autre part, Yin et Yang s'inscrivent dans des limites: tant que nous restons à l'intérieur du cercle, nous avons un équilibre. C'est le cercle dans lequel s'inscrit cette dynamique qui maintient l'harmonie. Si l'équilibre entre le Yin et le Yang est altéré, quelque chose de nouveau est créé, car l'équilibre original n'est plus maintenu. Par exemple, une personne s'assoit au soleil et profite de ce moment agréable de détente et d'abandon; mais si elle reste trop longtemps exposée, c'est l'insolation et les brûlures assurées, qui brisent ainsi l'équilibre Yin/Yang de son corps.





PREMIÈRE PARTIE

TERRE,  
CORPS  
ET ATTENTION

# DU WAI GONG AU NEI GONG

## EN PRÉAMBULE

Certains, parmi les lecteurs de cet ouvrage, seront peut-être surpris de reconnaître dans ce chapitre la pratique du Qi Gong, aujourd'hui largement démocratisée. De fait, nous parlons bel et bien de la même chose. Mais, fidèles à notre tradition, nous avons voulu respecter l'appellation et la distinction chères à notre enseignement millénaire. Et pour être tout à fait honnête, le terme Qi Gong ne s'est véritablement imposé « au monde » qu'au cours des années 1960, à un moment où l'Occident (et particulièrement les États-Unis) s'ouvre aux pratiques extrême-orientales ; désireuse de contenter cette « soif d'apprendre » venue d'ailleurs, les autorités chinoises d'alors fournissent une version *digest* de ces pratiques ancestrales... que le Qi Gong incarne encore aujourd'hui.

Aux sources de notre enseignement il n'y a donc pas de Qi Gong. Il y a le Wai Gong (travail externe destiné au renforcement du corps) et le Nei Gong (travail interne destiné au renforcement du souffle avec le corps). Dans ce cadre, un même mouvement aura deux objectifs différents : dans le Wai Gong, il aura pour but de renforcer les articulations, et dans le Nei Gong, il sera relié au souffle afin d'affiner notre sensibilité profonde (perception, consciente ou non, de la position des différentes parties du corps). Les deux pratiques sont indissociables et il est important d'en respecter l'ordre ; le Nei Gong ne saurait être utile si le travail de base (Wai Gong) est mauvais. Il est assez courant d'enseigner les deux dynamiques en même temps, mais si je ne connais pas mon mouvement par cœur, mon esprit ne pourra pas être à la fois à l'exactitude de celui-ci et au ressenti essentiel de ce qu'il amène. Rappelons que notre attention ne pouvant se focaliser sur deux choses à la fois, tant que le mouvement ne sera pas assimilé, il sera impossible de poser l'attention sur autre chose que le mouvement lui-même, et certainement pas sur le souffle, la sensation... indispensable au travail interne.



Voir aussi  
chapitre  
« Le Qi », p. 202



# WAI GONG, LES PRATIQUES DU CORPS



Voir aussi  
chapitre  
« Les Trois Trésors,  
l'homme entre ciel  
et terre », p. 35

Le corps est la racine d'une santé stable et la pratique du Wai Gong permet de le renforcer. Rappelons ici que le corps est lié au Jing, l'essence profonde de notre vitalité. Cette réserve doit donc être travaillée pour que notre potentiel de santé se réalise pleinement. En outre, seul un corps fort, stable et détendu peut « tenir » l'esprit ; en effet, la sensation de faiblesse physique engendrant la peur, il n'est pas envisageable de maîtriser l'esprit si l'émotion prédomine.

Les trois grandes qualités du Wai Gong à travailler sont l'enracinement, la détente et l'union. Celles-ci débordent de la simple sphère physique et influencent l'évolution énergétique et spirituelle du pratiquant : l'enracinement physique aide à stocker le Qi et amène un état de paix mentale ; le duo coordination et détente facilite la circulation énergétique et l'apaisement psychique, tandis que l'union du corps préfigure l'union des différentes parties de l'esprit et la connexion énergétique du pratiquant avec le monde.

## LIBÉRER

Si le but premier du Wai Gong est de renforcer la structure corporelle, le mot d'ordre qui doit nous guider est « libérer ».

C'est, au travers du travail des mouvements physiques, trouver l'équilibre entre la correction et la pratique lâchée. C'est libérer le geste des tensions parasites, bien trop présentes dans notre quotidien [une étude réalisée auprès d'étudiants américains a révélé qu'ils utilisaient entre 5 et 6 kg (!) de pression en moyenne, simplement pour tenir une cuillère et manger une soupe].



Voir aussi  
chapitres  
« Introduction à la  
médecine chinoise »,  
p. 327

et  
« Shen Gong, le travail  
de l'esprit », p. 426


Le grand intérêt de ces pratiques physiques réside dans sa valeur révélatrice de déséquilibres : il existe des correspondances entre les grandes lignes de force (direction claire mobilisant une chaîne tendino-musculaire précise) sollicitées lors de mouvements simples et les six couches de la médecine chinoise\* ; ainsi, une difficulté à appréhender une direction ou à réaliser un mouvement révèle un déséquilibre précis du corps et/ou de l'esprit. Il est alors possible de rééquilibrer le tout par le biais d'autres mouvements adaptés.

\* Les six couches en question sont des couches d'énergie (de Qi) ; on en parle en médecine traditionnelle chinoise et en médecine taoïste : Tai Yang, Yang Ming, Shao Yang, Tai Yin, Shao Yin, Jue Yin.

## L'ENRACINEMENT


Il se définit par :

- la position claire de soi dans l'espace [à la fois perception de soi (proprioception) et conscience de son corps dans l'espace] ;
- la répartition consciente de son poids ;
- la capacité par les Gua à faire le lien entre les points de contact de notre corps avec l'objet de résistance (une voiture à pousser, un partenaire lors des exercices, etc.) et le sol.



Le terme Gua désigne les zones situées autour de nos articulations majeures. Une partie des Gua est physique et regroupe les tendons et fascias permettant le fonctionnement de ces articulations.

L'autre est énergétique, non visible : sur le plan anatomique nous pouvons, pour simplifier, la rapprocher des muscles psoas iliaques.



Voir aussi  
chapitre  
« Les postures  
statiques », p. 122

L'enracinement s'exprime sous six aspects, répartis en trois binômes :

- Absorber et projeter, qui est la capacité à amener la force du point de contact vers le sol pour absorber, et du sol jusqu'au point de contact pour projeter. Par exemple, si le partenaire nous pousse en tenant nos poignets, le point de contact est la zone de rencontre entre ses mains et nos poignets. Pour absorber, je laisse cette force passer du point de contact vers le sol, à travers ma structure physique ; si je développe l'alignement correct, la poussée de mon partenaire n'aura aucun effet sur moi, et il pourra même avoir l'impression de pousser contre le sol. À l'inverse, pour projeter, j'utilise la solidité du sol, par les appuis de mes jambes, pour amener la force jusqu'au point de contact et, cette fois repousser mon partenaire.
- Condenser et émettre est un couple de qualités plus subtil à appréhender, lié à la qualité énergétique de compression et d'extension, et qui permet d'amener une force de l'extérieur de la structure physique vers son centre, et du centre vers l'extérieur. Cette capacité, également appelée « s'écrouler », doit nous permettre de nous connecter à la pression du partenaire exercée sur notre structure pour qu'elle n'atteigne justement pas notre centre.
- Coule et flotter est la capacité de se rendre très lourd ou très léger.

L'enracinement est la capacité à s'aligner dans le sol en passant par le développement d'une structure unie. Elle permet de supporter et d'ancrer le travail énergétique qui, dépourvu de cette qualité, va faire monter et sortir l'énergie Yang sans que le corps puisse la conserver et en bénéficier. Plus enracinés,



Voir aussi  
chapitre  
« Le Yin et le Yang »,  
p. 38


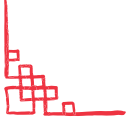
nous sommes plus proches de la terre – donc du Jing – qui pose l'individu dans la réalité. Plus globalement, l'enracinement amène à organiser sa vie pour se sentir mieux, plus ancré, dans une relation cohérente avec le monde et ses changements. Il nous permet de garder un rapport concret avec la réalité du monde et de ne pas se perdre dans les fantasmes du mental. Il est aussi la source de l'étape « garder » et la caractéristique de l'homme, planté droit entre ciel et terre.



## GARDER



Apprendre à « garder » est une étape importante dans l'évolution des pratiques énergétiques. En effet, chaque pratique, quelle qu'elle soit, produit une énergie Yang. Nous pouvons l'expérimenter très simplement, par exemple en courant quelques instants : le corps se réchauffe et l'effort fourni par sa structure Yin génère du Yang. Or, ce Yang est de nature volatile et tend à s'échapper naturellement. Ainsi, après chaque session de pratique, nous perdons une certaine part de l'énergie produite. Pour construire un capital énergétique toujours plus fort, le pratiquant doit développer cette capacité à « garder », c'est-à-dire à ne plus perdre le Yang et le conserver en lui, accélérant ainsi le processus de raffinement et de transformation de sa structure physique.



## LA FORCE

Elle repose sur:

- le renforcement des muscles comme première étape ;
- le renforcement des tendons et fascias ;
- l'union des chaînes de fascias et tendons.

La force manifeste ce surplus d'énergie disponible par rapport à la quantité utilisée pour le fonctionnement basique de l'individu. Autrement dit, la force est l'expression de notre vitalité, de notre santé ! Pour cela, il faut que l'ensemble de notre système fonctionne au mieux et que nous travaillions à développer au maximum notre potentiel de puissance, propre à chacun et souvent inexploité.

# LES POSTURES STATIQUES

Les postures statiques représentent l'essence du Nei Gong (travail interne). Il s'agit d'un travail physique modéré, basé sur la tenue de positions alliées à des mouvements légers. Le Nei Gong est une pratique intermédiaire entre le pur travail du corps (Jing) et le pur travail du souffle (Qi). La clé de cette pratique est l'immobilité : à l'instar de l'arbre qui grandit vers le haut et vers le bas, nous devons apprendre à laisser flotter le haut afin de mieux ancrer le bas.

Les positions statiques servent aussi bien dans le combat que pour la santé. Elles agissent sur les tendons, les rendant plus épais et plats. En outre, elles fournissent les muscles en Qi et permettent au Yang de s'aligner parfaitement pour tenir le Yin. Elle favorise le stockage énergétique, car l'immobilité permet de ne pas dépenser le Qi dans le mouvement ; cette énergie va alors revenir vers le centre, se « stocker » et, à long terme, favoriser la régénérescence de la moelle. Il existe huit postures et soixante-quatre variantes, toutes axées sur des changements de mains (nous ne nous attacherons ici qu'aux huit postures de base).

## OBJECTIF... CENTRE

Durant ces exercices, basés sur des mouvements « immobiles » (c'est-à-dire indécibles, bien que réels), l'attention se posera sur le souffle et sur les sensations ; à défaut, l'apport énergétique se perdra. Nous cherchons donc à initier un mouvement qui vient du centre, de notre amplitude respiratoire, et qui lève les bras et les tient. C'est l'ensemble du système qui va être ainsi mis en mouvement et tenu par le souffle (travail du centre).

Ce travail du centre est la construction du centre énergétique du pratiquant. Nous avons besoin de le développer pour vraiment sentir la force du souffle dans le corps et permettre le maintien des membres et de la structure. L'importance de ce processus est à rapprocher de l'image d'un ballon dont l'air (notre souffle) qui y est injecté étend les parois (notre corps). Pour un travail efficace et optimal de ces postures, les deux priorités sont l'alignement des différentes parties du corps et le travail de respiration qui va animer la structure de manière indécible ; il s'agira d'un mouvement haut-bas, au cours duquel on doit se laisser tomber et se redresser en même temps. L'étirement doit donner des frissons dans la colonne vertébrale. On s'étire à la fois vers le haut et le bas pour s'aligner, en prenant garde de ne pas perdre les consignes précédentes.



Voir aussi  
« chauffer le centre »  
dans le chapitre « Nei  
Dan, le travail du  
souffle », p. 320

# SE POSITIONNER

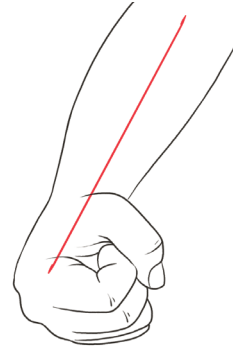
Le bon positionnement au sol est un garant d'efficacité :

- D'abord, trouvez le bon écart entre les jambes.
- Secouez-les pour les détendre et « tombez dessus » sans changer d'angle et sans contrôler.
- Debout, pivotez sur un côté avec les deux pieds ; posez la pointe du genou du pied arrière au sol (le sommet du genou est alors au centre du pied avant) ; relevez-vous en pivotant de nouveau sur la pointe du pied arrière et sur le talon du pied avant pour revenir à la position initiale... Vous avez alors le bon écartement de jambes.
- L'intérieur des pieds est parallèle et le poids est au centre. Les pieds montrent toujours la direction de l'intention. « Poussez-vous » sur le bout des doigts de pieds, séparez-les et poussez-les vers l'extérieur (l'impulsion se sent dans le sacrum). Il ne faut être ni sur le talon ni sur les orteils. Cela renforce la sensation de l'arête externe du pied.
- Les genoux sont lâchés, dans l'alignement du gros orteil. Ils ne sont ni pliés ni tendus. On peut partir d'une position jambes tendues et juste relâcher un peu, cela suffit ; plier trop les genoux est une mauvaise habitude. Ils sont logiquement centrés par la tenue du transverse abdominal.
- Les hanches sont posées vers le centre du pied. Le coccyx est tombé au centre. Le bassin n'est jamais corrigé, ni en avant, ni en arrière ; il tombera tout seul si on ne le corrige pas. Les hanches permettent la connexion entre le haut et le bas.
- Les fessiers et le ventre sont détendus, permettant de lâcher le bassin ; si vous le pouvez, pensez à les détendre toutes les deux respirations (au bout de huit mois de pratique, cet agencement physique doit commencer à s'installer sans que vous y songiez). Relâchez les muscles fessiers pour faciliter la descente. Les os s'alignent comme des cubes. En outre, il est nécessaire d'avoir le ventre ni trop vide, ni trop plein.
- Les bras sont détendus sur le côté, le long du corps, pas devant. Les coudes sont toujours vers le bas. Pousser avec les coudes sur leur côté respectif en remontant les mains, comme si vous repoussiez un mur, puis laissez tomber les bras.
- Les pectoraux sont vides et le dos est arrondi.
- La tête est droite pour regarder loin devant soi, même si on a les yeux fermés. Le menton est légèrement rentré ; la nuque est tirée ; le cou est droit, il y a autant de force pour le soutenir d'un côté que de l'autre ; le vertex (sommet de la tête) est tiré vers le haut, ce qui tient les épaules. Affichez un léger sourire.

## LES DIFFÉRENTES FORMES DE MAIN

### LA PREMIÈRE MAIN

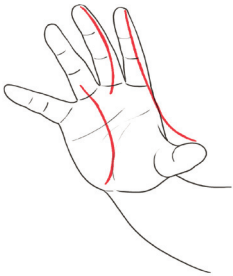
On l'appelle la « main tenant l'oiseau ». Se fait les mains fermées sans serrer, juste assez pour voir à travers et sentir ce qui se passe dans la main à l'inspire et à l'expire; le dos de la main va dans le même sens que l'axe décrit par le bras et le pouce est à l'extérieur. Cela va densifier les tendons et, à long terme, la moelle.



### LA DEUXIÈME MAIN

Cela se fait la main ouverte. Correctement formée, cette main ouverte doit contenir les trois arcs ou lignes de force suivantes :

- un arc formé par le dos ou la paume de la main (les deux vont toujours dans le même sens); ils doivent être légèrement arrondis, formant une arche;
- un arc au niveau des doigts, légèrement arrondis également, prolongeant l'arc des doigts; cet arc demande que chaque articulation des doigts soit légèrement fléchie;
- un arc entre le pouce et l'index; une arche doit être formée entre l'extrémité de ces deux doigts.



La force et l'intention se logent dans les ongles et les doigts ce qui permet un travail sur les tendons, dont on dit que les ongles sont la terminaison. L'élasticité entre le petit doigt et le pouce permet de sentir (les tendons sont les câbles qui font circuler le Qi). La position des mains est levée par le travail du souffle. Toujours garder l'intention sur ce que l'on fait, ne pas la laisser se projeter sur l'extérieur.

Conseil : afin de comprendre le travail interne (ce qui se passe pendant la respiration), les premiers exercices se font sans serrer les poings (privilégier la deuxième main).

Rappel : l'intention est en fait une attention focalisée, alors que l'attention est un état plus ouvert, global et léger; en somme, tant qu'on ne sait pas garder la conscience de ce que l'on fait par une attention ouverte et légère, il vaut mieux le faire avec une intention un peu plus fermée et focalisée. Il s'agit en fait de s'exercer à sentir ce qui va se passer dans le corps par la respiration.

## LES POINTS SPÉCIFIQUES DE NOTRE ÉCOLE

Le passage en revue de ces points (avant leur alignement) – et leur maintien conscient – est le garant d’une posture juste, qui va permettre le travail de Nei Gong. L’idée est que tous ces points amènent au centre de la structure : si nous pouvons en trouver un seul, nous nous rapprochons du centre, de l’alignement, et les autres points seront ressentis et trouvés naturellement.

### 1 « LE CORPS N’A PAS DE FORCE S’IL N’EST PAS AU CENTRE. »

Nous devons chercher à être au centre des six directions (haut-bas, devant-derrrière, droite-gauche) ; en fait nous poussons dans les six directions à la fois, ce qui doit nous amener naturellement à rester au centre de celles-ci. Ici, l’immobilité n’est pas un état passif, mais vient d’une extension active dans toutes les directions ; poussant partout, je ne bouge nulle part. Mais c’est le haut-bas qui est le plus important, car c’est celui qui nourrit le plus au niveau énergétique : s’ancre et flotter, c’est quand je monte la colonne vertébrale, et que je laisse mes jambes et mes Gua descendre sur le centre de mes pieds... c’est l’homme entre ciel et terre.

RAPPEL : les Gua désignent à la fois une zone physique et son pendant énergétique, donc non visible. Pour sa définition anatomique, les Gua sont généralement situés au niveau des muscles psoasiliaques de l’aîne, pour le cas de ceux évoqués ici. Mais il existe en fait des Gua au niveau de toutes les grandes charnières articulaires du corps.

### 2 « LES ÉPAULES S’ÉTIRENT SUR LES CÔTÉS ET TOMBENT TOUT DROIT. »

Les épaules sont basses. Pour trouver leur position juste, il faut les étirer sur le côté puis les lais-

ser tomber vers le bas, sur les hanches. Elles ne doivent être ni écroulées en avant, ni tirées en arrière. Cela donne une position qui laisse les aisselles ouvertes et les omoplates sont effacées.

### 3 « REN MAI ET DU MAI RENSEIGNENT SUR CHONG MAI. »

Du Mai est le vaisseau extraordinaire remontant dans le dos, le long de la colonne vertébrale ; Ren Mai est le vaisseau extraordinaire qui suit la ligne centrale située à l’avant du corps.

Les points d’alignement permettent un placement correct et la dissolution des tensions au niveau de la colonne vertébrale (Du Mai), autant que de l’avant du corps, notamment de l’abdomen et de la poitrine, liés au Ren Mai. Ces deux vaisseaux, correctement alignés, nous renseignent sur la position du véritable centre (Chong Mai), de la même manière que nous pouvons appréhender le centre d’une orange en ressentant ses contours.

### 4 « LE SAN JIAO EST EN PAIX. »

San Jiao signifie les « trois foyers » : le foyer supérieur désigne le couple cœur et poumon, de lui émane la respiration ; le foyer médian recouvre la rate, l’estomac et le foie, liés à la digestion et l’assimilation ; enfin, le foyer inférieur regroupe

# LE YI JING

## LES ORIGINES

Depuis l'aube de l'humanité, l'homme a cherché à mieux comprendre le monde qui l'entoure et particulièrement les changements qui l'animent.

Si l'on aborde le sujet par son étymologie, Jing signifie « classique » ou « texte », et Yi signifie « changement », tout en étant un synonyme de « simplicité ». L'étude du caractère chinois apporte d'autres informations : le caractère Yi est surmonté du soleil et soutenu par la pluie (en dessous). Cet idéogramme permet d'exprimer l'idée que le soleil laisse souvent la place à la pluie, qui elle-même fait régulièrement place au soleil. Il y a donc ici l'idée de mutation et de simplicité (rien de plus simple et de naturel que la valse entre le soleil et la pluie). Il y a dans l'idée des changements une notion d'évidence, chaque situation portant en elle un potentiel qui va naturellement amener un changement et aboutir à une situation nouvelle.

Le Yi Jing est un livre qui existe depuis plus de 3 000 ans et qui représente l'essence de la sagesse de la tradition taoïste.

## STRUCTURE DU YI JING

Le Yi Jing se compose de soixante-quatre hexagrammes. Ces figures comportant chacune six traits empilés les uns sur les autres sont le fruit des combinaisons entre les Huit Trigrammes. Rappelons simplement que les trigrammes représentent chacun un élément ou une énergie fondamentale.

Chaque hexagramme représente une situation, le potentiel énergétique d'un événement, et renferme une myriade de changements possibles. Le Yi Jing nous aide à mieux comprendre chaque situation et à cerner vers quelle mutation celle-ci a tendance à s'orienter.

Il faut bien comprendre que c'est un texte fondamentalement ancré dans le taoïsme, et plus spécifiquement dans la tradition chamanique ancienne. C'est un ouvrage qui, par essence, décrit les changements du monde et transcende toutes les barrières culturelles, temporelles et spatiales. Par conséquent, la compréhension du Yi Jing est accessible à tous ; il n'est pas besoin d'être chinois ni de maîtriser l'histoire de la dynastie des Tang pour en tirer des bénéfices.



Voir aussi  
chapitre

« Les Huit Trigrammes  
(le He Tu et le Luo  
Shu) », p. 66



Le message de ce texte est parfaitement clair et surtout totalement pragmatique et pratique. Une évidente simplicité que nombre d'interprétations à travers le temps ont eu tendance à noyer sous les lectures complexes et lettrées. Notre approche du Yi Jing est fondée sur la volonté de dépasser le texte original, pour en appliquer l'essence au quotidien.

Il faut rester au plus proche de l'idée originelle du Yi Jing qui était de comprendre le monde autour de nous ainsi que ses changements. Dès lors que nous y parvenons, nous pouvons vraiment aller dans le sens de ce changement et, au lieu d'être toujours en résistance par rapport à une situation, apprendre vraiment à nous fondre dans celle-ci pour aller vers sa résolution. Il ne s'agit pas d'accepter passivement – même si l'on parle dans le taoïsme de non-résistance (Wai) – mais au contraire de se plier à une observation claire de chaque situation pour pouvoir se fondre en elle, et tendre vers une résolution, la plus heureuse possible. Cette non-résistance ne signifie donc pas qu'il faille subir ces changements, en être la victime. On veut les comprendre pour mieux se fondre en eux et y trouver une satisfaction pour notre vie.

Si nous revenons aux différents hexagrammes, nous avons vu qu'il s'agissait d'une succession de traits (soit Yin, soit Yang) juxtaposés. Toutes les civilisations, à un moment ou à un autre, ont établi un système binaire pour expliquer le fonctionnement du monde ; à la fois principe de polarité et de complémentarité, ces systèmes permettent de mieux expliquer et de comprendre les extrêmes en jeu dans la nature, l'interaction entre les opposés. Le Yang est plutôt lié au masculin, au chaud, au ciel, qui possède une énergie « au-dessus » de nous, tandis que le Yin est le principe féminin, le froid, la terre, tout ce qui a une énergie en dessous de nous.



Voir aussi  
chapitre  
« Le Yin et le Yang »,  
p. 38

Le Yi Jing possède donc une structure spécifique fondée sur les soixante-quatre hexagrammes, et s'appuie sur l'interaction entre Yin et Yang.

Les traits Yang sont des traits pleins. Les traits Yin sont des traits brisés.

En fonction du tirage, chaque hexagramme peut être fixe ou mutant (ces notions sont expliqués dans les méthodes de tirage).

## AVANT D'INTERROGER LE YI JING

### À QUI JE M'ADRESSE ? QUI ME RÉPOND ?

Voici deux questions qui viennent naturellement lorsque nous nous apprêtons à plonger dans les arcanes du Yi Jing. Après tout, il s'agit bel et bien « d'interroger » pour « obtenir des réponses ». Mais à qui ou à quoi adresse-t-on ces questions ?

Pour comprendre, il faut revenir à cette idée essentielle, fondement du taoïsme ancien, selon laquelle l'homme se situe entre ciel et terre. Il est relié à la terre dans sa réalité la plus physique, la plus matérielle, mais il existe en lui une partie beaucoup plus absolue, beaucoup plus subtile, beaucoup plus céleste, et qui nous met en contact avec un genre d'infini. De nos jours, cette part céleste peut s'exprimer de nombreuses manières différentes (religion, dévotion, contact avec la nature, les animaux...).

De fait, l'objectif du taoïsme ancien à travers le Yi Jing était de fournir la clé de reconnection avec cette part de nous-même, intuitive, profonde, détentrice de ces réponses.



Voir aussi  
chapitre  
« Les Trois Trésors,  
l'homme entre ciel  
et terre », p. 35

### PREMIÈRE GRANDE RÈGLE

#### AVANT DE SE JETER DANS LE YI JING

À chaque tirage de Yi Jing, l'idée est donc de revenir au contact du plus profond de vous-même, à votre intuition, à cette part intime plus grande que soi, libérée des préjugés, peurs et autres supputations mentales, afin de mieux appréhender la situation et accueillir la réponse adéquate.

En d'autres termes, vous détenez toutes les réponses et le Yi Jing vous aide à les faire sortir.

La première chose à assimiler lorsqu'on se lance dans le tirage, c'est de poser sa question en étant parfaitement à l'écoute de soi, de cette part d'intuition dont nous parlions, de sortir de nos préjugés et de nos certitudes, car il n'est pas rare que nous ayons déjà notre petite idée sur le genre de réponse que l'on aimerait récolter, une manière de nous fermer à toute autre proposition.

Il est absolument essentiel de rester ouvert et à l'écoute de ce que va nous dire le Yi Jing.

### DEUXIÈME GRANDE RÈGLE

Nous devons être le sujet de la question. Ce n'est pas une restriction absolue – puisqu'il est possible de poser une question concernant un tiers – mais il est conseillé, avant de donner son avis à une tierce personne de s'y astreindre pendant un certain temps (voire quelques années) afin de consolider notre capacité à l'écoute et l'ouverture de soi et, surtout, nous familiariser avec l'outil

interprétatif. Si vous désirez poser une question qui concerne une autre personne, il s'agit alors de la poser dans des termes qui vous incluent personnellement dans la formulation.

De manière générale, la question doit clairement exprimer votre position, votre intention à l'égard du sujet abordé et c'est pourquoi il est très utile de rester centré sur le choix d'un verbe d'action. D'ailleurs, chaque hexagramme correspond à la base à un concept d'action (persévérer, matérialiser, canaliser...).

Donc, premièrement, exprimer une intention par rapport à la situation évoquée. Deuxièmement, être le sujet de cette intention, de cette action, ou le sujet « avec quelqu'un » (la personne concernée en premier lieu par le questionnement).

En outre, afin d'obtenir la réponse la plus claire et précise possible, il est fortement conseillé de questionner la situation à la lumière de deux tirages consécutifs, sous deux angles différents ; autrement dit, lors du second tirage, vous poserez la question opposée à la première. Une manière de croiser les informations pour obtenir l'éclairage le plus fin.

#### QUELQUES EXEMPLES DE QUESTIONS :

- Devrais-je me présenter spontanément à ce poste ? (premier tirage)/Devrais-je éviter de me présenter à ce poste (second tirage) ?
- Devrais-je me montrer conciliant lors de ce procès ? (premier tirage)/Devrais-je me montrer sans concession lors de ce procès (second tirage) ?
- Devrais-je m'ouvrir à d'autres rencontres pour élargir mon horizon professionnel ? (premier tirage)/Devrais-je limiter mes rencontres et exploiter mes contacts actuels (second tirage) ?
- Devrais-je accepter cette offre d'appartement ? (premier tirage)/Devrais-je refuser cette offre d'appartement (second tirage) ?

Ici, nous voyons la nécessité de mettre en avant notre intention. Nous devons être au centre du questionnement. La verbalisation ne doit pas reposer obligatoirement sur des formulations élaborées telles que « devrais-je » ou « faudrait-il que » ; vous pouvez vous limiter à la simplicité des verbes d'action : accepter, refuser, répondre...

Si vous parvenez à respecter ces quelques principes de base, vous constaterez que le Yi Jing fournira une réponse simple, claire, nette et précise : oui ou non. Dans la foulée, le sens premier de l'hexagramme (créer, se montrer résolu...) vous donnera une première approche de votre réponse. Il faudra ensuite affiner l'interprétation à l'aide des correspondances associées à chaque hexagramme.

# LES MÉTHODES DE TIRAGE

## LA MÉTHODE DES PIÈCES

Il s'agit de la plus pratique et la plus simple à mettre en place, puisqu'elle ne réclame que trois pièces de monnaie de taille identique.

Les pièces en usage dans la Chine ancienne étaient particulièrement intéressantes car leur forme ronde, symbolisant la perfection du ciel, était percée au centre d'un trou carré, symbolisant la terre. La pratique du Yi Jing était donc renforcée par la charge symbolique (présence des forces du ciel et de la terre ; dynamique du changement dans l'intrication de ces deux éléments).

En préambule :

- attribuez à chaque côté une valeur Yin ou Yang (pile = Yin et face = Yang ou inversement), et respectez-la pour les trois pièces ;
- attribuez une valeur numéraire à ces deux côtés : traditionnellement, le côté Yin est lié au pair, donc au 2 ; le côté Yang est lié à l'impair, donc au 3 ;
- chaque trait de notre hexagramme (qui en comporte 6, rappelons-le) va nécessiter un lancer ;
- à chaque fois, il vous faudra additionner la valeur numérique de chacune des pièces.

Mais avant d'aller plus loin, observons les différents types de trait que nous allons rencontrer :

- le trait Yin stable (trait brisé en son centre), qui représente simplement le Yin et que l'on appelle aussi Yin naissant, s'obtient en tirant 2+3+3 (1 valeur Yin et 2 valeurs Yang)



- le trait Yang stable (trait continu), qui représente simplement le Yang et que l'on appelle Yang naissant, s'obtient en tirant 2+2+3 (2 valeurs Yin et 1 valeur Yang)



- le trait Yin mutant (trait brisé avec une petite croix en son centre), que l'on appelle aussi « vieux Yin », s'obtient en tirant 2+2+2 (3 valeurs Yin) [c'est cette omniprésence de Yin qui explique son appellation de « vieux Yin », car nous sommes sur le point de basculer en Yang]



- le trait Yang mutant (trait continu avec un petit cercle en son centre), que l'on appelle aussi « vieux Yang », s'obtient en tirant 3+3+3 (3 valeurs Yang) [c'est cette omniprésence de Yang qui explique son appellation de « vieux Yang », car nous sommes sur le point de basculer en Yin]



# NEI DAN LE TRAVAIL DU SOUFFLE

À l'origine, le Nei Dan constituait le cœur de la pratique de l'école Da Xuan. Les élèves et disciples d'alors étaient issus d'une lignée de guerriers et de médecins formés aux arts martiaux; ils n'avaient aucun problème physique et leur esprit, doté d'une discipline de fer, n'était absolument pas formaté ni stimulé de la même façon qu'aujourd'hui.

Ce n'est qu'à partir des XI<sup>e</sup>-XII<sup>e</sup> siècles que l'école s'est trouvée dans l'obligation de renforcer les enseignements physique et spirituel, afin de retrouver le cadre nécessaire à l'épanouissement du Nei Dan; la société, de plus en plus matérialiste et pragmatique, avait délaissé petit à petit le nécessaire entretien du corps, et l'esprit avait trouvé de nouveaux territoires de dispersion.

Aujourd'hui plus encore qu'hier, nos sociétés enferment et contraignent les hommes à des activités monomaniaques, totalement détournées de leur intérêt premier. Nous naissons, vivons, travaillons et mourons au service d'un système, d'une mécanique qui nie les qualités de chacun. La souffrance naît de ce déni. Notre esprit se perd dans l'angoisse, l'obsession, l'autocritique et la performance, et nous oublions d'entretenir notre corps, seul véhicule sur cette terre dont nous avons l'entière et pleine responsabilité.

De fait, un mental en roue libre et un corps à l'abandon épuisent notre énergie, notre vitalité, représentées par notre souffle. Ce dernier n'est ni plus ni moins que le carburant indispensable au vaisseau (corps) qui nous porte dans le monde. Sans cette énergie intérieure, nous ne pourrions pas fonctionner. Voilà en quoi le Nei Dan est une pratique essentielle, si ce n'est la plus fondamentale de notre tradition.

Le Nei Dan est cette alchimie interne qui permet de réconcilier les trois pôles de notre être, de les rééquilibrer en s'assurant de leur compréhension, de leur maîtrise et de leur entretien. Au cœur de notre pratique réside la nécessité impérieuse de s'occuper de soi... pour mieux s'occuper du monde. En travaillant notre souffle, nous prenons soin de notre vitalité, tout simplement; en respirant, j'expire ce qui me pollue (CO<sub>2</sub>) et j'inspire de l'air neuf (O<sub>2</sub>); en apprenant à mieux respirer, je profite mieux de moi-même et de ce qui m'entoure.

Et si nous n'abordons que maintenant ce moteur essentiel de notre accomplissement, c'est qu'il nous fallait d'abord apaiser l'esprit avant de plonger au cœur de ce travail. Un travail que nous effectuerons en deux temps, le premier – abordable et ouvert à tous – consacré aux exercices de base, le second – plus riche et plus exigeant – tourné vers l'alchimie interne proprement dite.





## LE NEI DAN EST IMMÉDIATEMENT STIMULANT



Avec le travail du souffle, vous obtiendrez des résultats dès vos premiers pas, contrairement au Shen Gong et aux pratiques physiques qui réclament plusieurs mois avant de démontrer leur impact. Ainsi, soulignons simplement que lors d'une respiration normale, j'échange un demi-litre d'air et qu'il suffit alors de se poser et d'inspirer/expirer en pleine conscience pour passer directement à 5 litres ! La différence est considérable et bénéficie directement à l'oxygénation des cellules.

Si le travail de l'esprit (Shen Gong) est vraiment Yang (lié au ciel) et celui du corps (Wei Dan) est Yin (lié à la terre), le travail du souffle (Nei Dan) est la part la plus humaine de notre pratique car elle se charge de concentrer l'apport des deux extrêmes.

Le souffle est profondément lié à l'émotionnel. L'émotion n'est rien d'autre qu'un produit de l'esprit qui s'incarne dans le corps et s'y inscrit de manière tangible. Une pensée qui entre dans le corps enclenche alors un véritable processus qui va puiser directement dans notre capital énergétique (Jing). La colère, la frustration, la tristesse, la résignation sont autant d'émotions qui naissent dans les méandres de l'esprit et viennent se transformer en symptômes physiologiques; la souffrance née de l'esprit s'attaque directement au corps.



*Par la détente du corps, l'écoute du souffle lié à notre état émotif, nous serons en accord avec les changements de notre corps et pourrons vivre pleinement nos émotions.*

Le travail du souffle – associé à celui de l'esprit et du corps (nous n'insisterons jamais assez sur l'importance de la synergie entre ces trois parties!) – est justement là pour rééquilibrer les parties en présence. Le Nei Dan, de par sa nature fondamentale (le souffle, c'est la vie), se charge de garantir le bon usage de notre énergie intérieure veille à ce que nos réserves ne s'épuisent pas en vain et restent toujours disponibles pour l'action.

## LE SOUFFLE DE L'ÉMOTION

Le travail respiratoire est également un travail sur l'émotion. C'est la raison pour laquelle il constitue l'un des piliers de l'enseignement de notre école. L'entraînement du souffle conduit inévitablement à l'éveil – et au réveil – de certaines émotions, au premier rang desquelles figure la peur ; la prise de conscience toute simple de notre mécanisme respiratoire fait naître l'angoisse de mourir, la certitude de n'être plus rien si l'on arrête de respirer. Avec un peu d'entraînement, cette anxiété disparaît, mais d'autres prennent le relais.

En fait, plus vous pratiquerez, plus les angoisses profondes – des plus élémentaires (« Pourvu que je ne rate pas mon bus ») aux plus complexes (« Qui suis-je ? ») – vont remonter et se « nettoyer » d'elles-mêmes.

## « DANS LA LIMITE DU STOCK DISPONIBLE »

Alchimie n'est pas magie. L'erreur serait de croire que le Nei Dan crée de l'énergie à partir de rien, qu'il génère de la vitalité à volonté. À cause de cette approche ésotérique, on oublie trop souvent que ce travail de transformation s'appuie sur un matériau énergétique préexistant, un carburant que chacun de nous apporte en quantité fort variable.

En fait, le Nei Dan travaille avec ce qu'il a sous la main, c'est-à-dire avec l'énergie disponible à l'instant T de votre pratique ; il puise simplement dans le surplus, en général ce qui reste après les dépenses du quotidien (obligations, soucis, frustrations, travail...).

De fait, la plupart d'entre nous sommes en déficit d'énergie et nombre de nos difficultés (physiques et psychiques) viennent de là. Et ce manque d'énergie se manifeste principalement par un défaut d'attention ; beaucoup attribuent cette distraction à l'ennui, alors qu'elle découle directement de ce défaut énergétique qui empêche de rester focalisé. La mauvaise nourriture, le rythme de vie, les habitudes et tout ce qui constitue le quotidien contribuent à cet épuisement. Voilà pourquoi bien souvent, au moment de se mettre au travail, il ne nous reste plus que des miettes d'énergie. Et c'est cette maigre base qu'il nous faut préserver, entretenir et faire fructifier.

*Le Nei Dan, par le biais du travail respiratoire, recouvre deux objectifs : d'une part, générer de l'énergie supplémentaire, d'autre part, essayer de ne pas la dépenser (bêtement).*

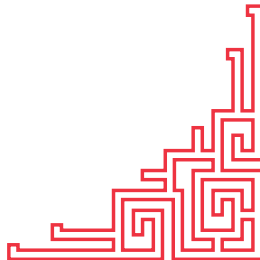
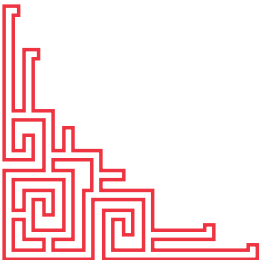


## LES BONNES DISPOSITIONS

Dans l'idéal, avant de vous engager dans votre Nei Dan, réunissez les meilleures conditions : révisez votre mode de vie, couchez-vous tôt, ne consommez que des produits frais (rien d'industriel), nourrissez-vous selon un rythme régulier et, plus largement, « pensez » tout ce que vous faites. En d'autres termes, mettez de la conscience dans votre démarche, focalisez votre quotidien sur votre pratique (au moins pendant un certain temps), ritualisez-la et soulagez votre système (corps et esprit) de ce que l'on appelle « humidité » dans le taoïsme – apportée essentiellement par de mauvaises habitudes alimentaires.

Ce n'est qu'en installant un cadre apaisé dans votre vie, détaché au maximum des préoccupations professionnelles et des soucis quotidiens, que vous pourrez aborder efficacement votre alchimie interne. À défaut, votre état sera tel – fatigue, stress, pollution alimentaire – que votre capital énergétique ne sera pas suffisant pour maintenir l'entraînement ; vous l'entamerez... pour l'arrêter rapidement, faute d'énergie, puis vous recommencerez et abandonnerez de nouveau, pour la même raison, etc. C'est comme si vous vouliez faire bouillir de l'eau et que vous retiriez la casserole du feu sans arrêt avant l'ébullition en demandant « est-ce que c'est chaud ? ».

Profitez des périodes de vacances pour revoir votre emploi du temps, votre hygiène de vie et habituer votre quotidien à la plus grande neutralité ; vous préserverez ainsi votre énergie résiduelle et permettrez – par le biais de la pratique – sa meilleure exploitation.





## DES TECHNIQUES SIMPLES

Le caractère chinois associé à la notion d'énergie (Qi) exprime à la fois ce que l'on mange et ce que l'on respire. Le travail énergétique du *Nei Dan* s'attache exclusivement à la respiration, car le souffle, c'est la vie. Apprendre à « respirer » consciemment, deux fois, dix fois, cent fois, mille fois par jour vous apportera plus de vitalité, celle-là même qui vous fait défaut. L'idée – en travaillant votre souffle – est bel et bien de créer cette énergie excédentaire, nécessaire au travail de l'alchimie interne que nous aborderons dans la quatrième partie.

Les techniques que nous allons vous proposer sont celles qui permettent de rester attentif à sa respiration. Ce travail de « conscience » est extrêmement facile... mais fastidieux. Se focaliser sur son souffle n'a rien d'amusant, mais en moins d'une semaine d'entraînement – à raison d'une demi-heure quotidienne –, vous « saurez » que vous avez gagné en vitalité. Et si vous poursuivez vos efforts, cette énergie se stockera de manière durable et ne se dispersera plus. Vous aurez constitué là une bonne réserve pour l'alchimie interne.

Mais avant d'aller plus loin, travaillons à consolider notre matière première, notre excédent d'énergie.

*Le travail énergétique du Nei Dan, le « champ intérieur », passe en priorité par une prise de conscience de notre activité respiratoire avant d'évoluer vers des sensations plus subtiles.*



## QUESTION DE CIRCULATION



LE CHEMIN DORÉ

Nous allons régulièrement évoquer les notions de Petite et Grande Circulation. Il s'agit de deux concepts dynamiques liés à l'idée de faire circuler la sensation dans le corps, afin d'activer une certaine vitalité. Pour résumer, la Petite Circulation travaille sur soi, la Grande échange avec le monde. Plus précisément, la Petite Circulation concentre sa zone d'activité autour du tronc et agit à l'image d'une dynamo que l'on active pour augmenter l'énergie emmagasinée, la Grande Circulation, de son côté, se répand dans le reste du corps jusqu'aux extrémités. L'idée est que, une fois l'énergie interne suffisamment ancrée, on la projette dans tout le corps en direction de l'extérieur. Il existe une troisième circulation – appelée Chemin Doré (voir schéma) – qui, après s'être fondé soi-même et avoir échangé avec le monde, permet une connexion spirituelle; cet alignement parfait passe par une voie verticale traversant le corps de haut en bas de façon rectiligne.



# SHEN GONG

## LE TRAVAIL DE L'ESPRIT

Le Shen Gong est un travail pragmatique de l'esprit destiné à rendre ce dernier totalement disponible pour sa vie (travailler mieux, plus vite, être plus présent dans ce que l'on fait, présent avec ses proches, moins perturbé...). C'est apprendre à maîtriser l'esprit pour en faire un outil d'optimisation personnelle plutôt que d'en être l'esclave.

### L'ENTRAÎNEMENT SIMPLE DE L'ESPRIT

Depuis une cinquantaine d'années – globalement depuis le lendemain de la Seconde Guerre mondiale et le renouveau économique des grandes nations occidentales –, une confusion entre l'avoir et l'être s'est enracinée profondément dans l'inconscient collectif. L'idée selon laquelle « plus je possède, plus j'existe aux yeux du monde » est devenue pour la plupart le seul leitmotiv existentiel.

Toutefois, un sincère désir de changement semble se profiler au sein de nos sociétés dites modernes. De plus en plus d'individus nourrissent le souhait de mieux vivre, de goûter au bonheur vrai, en cherchant à se détacher de l'aliénation matérielle. Bien entendu, nous ne parlons pas ici de couper les ponts avec la civilisation du progrès et de la consommation, ni de renoncer à gagner de l'argent. Il s'agit de trouver l'équilibre (difficile) entre son intégration au monde (ses avantages et inconvénients) et son épanouissement/équilibre/sérénité intérieurs. Et cette dynamique de transformation, d'évolution, ne peut passer que par l'éducation individuelle, une stratégie de discipline intérieure – donc de l'esprit! – et non par un changement de société.



*Être sur une voie, dans une tradition ou dans une recherche personnelle, c'est essayer de faire mieux, de comprendre, de partager.*

De fait, nous sommes aujourd'hui à un point de rupture où le mépris de certaines valeurs fondamentales – au premier rang desquelles, le spirituel – et le règne du chacun pour soi apparaissent comme la voie de la catastrophe assurée. Il est urgent de reconnecter notre part d'infini intérieur (encore et toujours l'esprit!) afin de créer un mouvement de fond (à condition qu'il soit partagé), seul rempart contre le délitement général qui nous guette.



## PRATIQUER POUR SAVOIR QUI NOUS SOMMES VRAIMENT

Chaque esprit possède sa nature propre, celle qui constitue ce que nous sommes vraiment. Il s'agit d'une part enfouie, secrète, que peu de gens connaissent et qui reste détachée de la réalité. Cette portion de nous-même permet de se connecter à ce qui est plus grand. Ce sont des moments d'absence, d'oubli, d'abandon, libérés de l'espace-temps, qui nous mettent hors du monde. On ne peut pas fonctionner dans cet état-là, mais s'y plonger de temps à autre offre des occasions de cure de jouvence spirituelle. Seules les techniques de Shen Gong – et plus largement, toutes les pratiques méditatives – permettent de se prêter au jeu régulièrement (une petite visite quotidienne est idéale).



Voilà pourquoi, de tout temps, l'homme a cherché le spirituel, le mystique, le mythique, l'élévation, une manière pour lui d'affronter l'infini du monde, de s'ouvrir au plus grand que lui afin d'en réduire la crainte. Car la peur nous habite, instinctivement; un héritage de nos racines animales que nous ne cessons de combattre depuis l'aube de l'humanité. Or, aujourd'hui, la « sphère » dans laquelle nous vivons – c'est-à-dire l'ensemble des règles, des lois, des tabous, des contraintes établis par la société dans laquelle nous nous inscrivons – a pris la main sur cette quête, étouffant toute velléité d'élévation spirituelle, de compréhension, de mise en perspective, d'élargissement du regard intérieur.

*Pour un changement profond, pour une évolution stable de notre monde, il faut passer par un effort personnel de transformation de soi.*

## LES TROIS VISAGES DE L'ESPRIT : REPRÉSENTATION TAOÏSTE

Toutes les traditions spirituelles qui cherchent à comprendre l'origine des pensées partent toujours du même postulat de départ : l'esprit n'est pas un mais multiple, et possède trois visages.

Il y a d'abord celui que l'on croit être, et qui n'est autre que notre ego. Il s'agit du personnage qui occupe tout l'espace de notre mental, cette petite voix incessante que l'on entend lorsque l'on se prépare à parler ou qui emplit notre tête sans que l'on parvienne à exprimer son discours à voix haute. Ce sont toutes ces choses qui nous viennent à l'esprit au moment où quelqu'un nous parle : au lieu de l'écouter, notre juge intérieur est déjà en train de préparer une réplique.

Cet esprit-là est notre mental, brut de décoffrage. Son rôle est de parasiter, par son infatigable dynamique, notre capacité à penser clairement. Il fonctionne en arborescence, chaque pensée donnant naissance à une autre pensée. Il est alors très difficile d'agir et de résister à l'afflux permanent d'idées.

Mais celui que nous croyons être est bien différent de ce que l'on est vraiment. Et c'est lors d'expériences émotionnellement intenses qu'une part de la vérité nous apparaît. En effet, dans des conditions extrêmes, nous ne réagissons pas comme nous le pensions ; le fantasme de l'expérience n'est pas l'expérience, et le passage à l'acte est seul révélateur, en termes de forces comme de faiblesses. Réagissant à un événement inédit, nous pouvons nous dire : « Je ne me retrouve pas là-dedans », « Je ne me reconnais pas » ou « Je n'arrive pas à croire que j'ai fait ça... »

Nous ne sommes pas « réellement » ce que nous croyons être, mais cet esprit-là n'est pas à négliger.

Celui que nous sommes vraiment est le deuxième esprit, un esprit « profond » très lié à l'inconscient, correspondant à un territoire hors de la réalité et qui ne peut donc fonctionner, interagir directement avec le monde. Pour cela – parler avec les gens, aller faire ses courses, travailler... – nous avons besoin du mental (clair, paisible et ordonné) afin de prévoir, planifier et calculer.

Voilà pourquoi, pour vivre plus intensément, nous avons besoin des services de celui que nous croyons être, tout en restant conscient qu'au fond de nous veille celui que nous sommes véritablement. Cet esprit global et profond est aussi lié à l'inconscient collectif – donc à tous les autres êtres humains – et peut être, par conséquent, une grande source de vitalité spirituelle ; une « nourriture » que recherchent d'ailleurs tous les méditants de toutes les traditions.

Enfin, le troisième esprit est celui que nous prétendons être et dont nous sommes souvent conscients et que nous entretenons à nos dépens. Ce sont tous les personnages que nous interprétons en fonction des milieux où nous évoluons. Il en va ainsi de nos manières d'être dans le cadre intime, avec nos amis, nos voisins, nos collègues ou notre patron ; autant de masques que nous dégainons selon la situation, qui peuvent être parfois sources de souffrance. Notre travail (pratique) se concentrera alors sur l'élimination de ces personnages qui ne font que nous éloigner de notre vrai chemin de vie, celui pour lequel nous sommes faits.

Bien entendu, notre bien-être psychologique dépend de l'équilibre entre ces trois esprits, ces trois facettes intérieures. Mais surtout, il est important, pour être parfaitement heureux, d'entretenir une connexion quotidienne avec celui que nous sommes vraiment, par le biais d'expériences de méditation, de respiration ou d'exercices physiques.

Je dois clarifier mes pensées de manière à ce que celui que je crois être – mon mental – poursuive son travail sans pour autant me phagocytter totalement. Enfin, je dois, le plus possible, faire diminuer l'influence du troisième, même s'il s'avère nécessaire pour que je puisse fonctionner dans le monde.

Pour l'heure, l'esprit qui nous intéresse ici n'est pas celui que nous sommes vraiment, et qui correspond à la partie la plus spirituelle de nous-même, ce qui reviendrait à écrire un livre sur la méditation. Ce n'est pas non plus celui que nous prétendons être, car en général, nous sommes relativement conscients de la manière dont nous nous comportons avec les autres.

Celui qui nous importe pour ce chapitre est celui que nous croyons être, ce mental tourbillonnant et batailleur, chaotique et bruyant, trompeur et sans cesse aux aguets. C'est cette partie de notre esprit qui interprète nos perceptions et génère nos émotions que nous allons aborder, travailler et dompter.

Pour plus de conscience et de bonheur. Tout simplement.

*Les trois esprits sont les trois parties de l'esprit dans notre tradition. C'est un modèle ancien de compréhension de l'esprit dans un but pédagogique et qui a une portée thérapeutique.*

## **L'ESPRIT, CET ANIMAL SAUVAGE**

Nous allons voir comment « apprivoiser » notre mental, simplement et sans attendre, pour le rendre disponible, ouvert, malléable et apaisé. Il s'agit ici d'aborder les bases de l'entraînement de l'esprit, en s'attachant en premier lieu à sa compréhension et ses ressources, afin d'en limiter rapidement les désagréments, les détours et les tromperies, et poser ainsi les bases de notre « travail ». En résumé, nous allons faire en sorte de mettre un frein à sa suractivité pour l'ouvrir à la sérénité de la pratique.

Dans cette phase préparatoire, la difficulté essentielle est donc d'apprendre, d'abord, à connaître son esprit. La plupart du temps, on ne fait qu'en subir les agitations ; les pensées et les émotions surgissent, passent ou s'installent sans crier gare, et nous n'en saisissons ni le sens ni le fonctionnement véritables. Cette connaissance – celle des mécanismes internes de la pensée – est préalable à toute transformation efficace, et elle est malheureusement trop souvent négligée par les pratiquants.

Dédaigner cette phase d'approche – sous prétexte qu'elle ne révèle (en apparence, bien entendu) que chaos, futilité et frustration – est une erreur qui nous prive d'un enseignement précieux. Il est certain que la première fois où l'on s'assoit sans rien faire, attentif à la seule activité de son mental, la déception est grande : alors que l'on se croyait l'être le plus sensé au monde, raisonnable et relativement équilibré, l'esprit s'expose dans toute sa sauvagerie, se répandant dans toutes les directions.

*Par l'attention soutenue en permanence, nous pouvons rendre yang, spirituels, tous les aspects de notre vie.*

C'est pourtant là, dans ce magma informe et étourdissant, que réside la base la plus importante, le point de départ de notre travail d'amélioration, de perfectionnement, de transformation vers un mieux-être, un mieux-vivre. Il s'agit de prendre conscience de l'infini de notre esprit, d'en libérer le potentiel, de s'arracher aux limites que notre éducation, nos traumatismes liés à l'enfance, la société même ont posées. Ne pas affronter tout cela, c'est nous couper d'une part fondamentale de notre capacité au bonheur. C'est favoriser la mainmise de l'angoisse, de l'anxiété, de la peur sur notre mental. C'est nous détourner de l'infini du monde (ses trésors, comme ses pièges) en restant prisonnier des signaux de notre esprit.

Ce chaos mental – le vôtre ! – auquel vous allez vous confronter semble constitué de pensées sans rimes ni raison. Pourtant, toutes s'appuient sur des émotions primaires, des sortes de filtres qui s'incarnent dans notre corps et nous empêchent d'accéder librement à notre esprit. Ces remparts puisent dans des émotions de base – colère, tristesse, sentiment d'impuissance, frustration, résignation... – qui ont toutes pour origine une seule grande émotion : la peur.

La peur est universelle et nous en sommes tous le siège. Elle exprime avant tout la crainte de mourir, de retourner au néant, au rien. Il s'agit d'une émotion naturelle et, sans doute, la plus nécessaire qui soit ; devant le danger, la peur est une réaction saine... sauf quand elle commence à s'immiscer dans la moindre de vos pensées, déteignant sur votre manière de voir le monde et finissant par dominer votre vie. Elle se cache derrière les ressassements, les renoncements, le doute ou l'anxiété.

Au-delà du chaos superficiel de notre mental, derrière ces fameux filtres émotionnels se cachent les vrais problèmes, ceux qui nous empêchent d'avancer et de changer. Tous ces messages, ces pensées, ces idées qui fusent sont autant de messages codés qui mènent aux traumatismes, aux vérités enfouies qui minent une existence.

Rappelons encore que le mot « personnalité » vient de *persona*, qui signifie « masque ». Ainsi, cette pratique préalable d'observation vise à comprendre le fonctionnement de notre esprit, ses processus de brouillage, de faux-semblants, de parasitage, et nous permet d'approcher de ces masques – tel que le monde nous voit – et d'en percevoir le mystère pour mieux nous en libérer. En Chinois, nous parlons du *Xuan* (« le mystère »), une présence réelle – ni cachée, ni totalement visible – que l'on ne peut voir sans une lumière suffisante ; le mystère est là, dans cet entre-deux, et l'esprit – dirigé de la bonne manière, c'est-à-dire détaché du mental et de l'émotionnel – est la lumière qui le révèle.

De la théorie, passons maintenant à la pratique.

*Par l'enseignement en action, nous allons nous détendre et faire silence pour écouter le monde.*