

CHAPITRE IV

Méditation

4.1 La préparation

Toute activité humaine implique la préparation d'un cadre approprié, qui crée une atmosphère et est à la base du succès de l'entreprise. La " chambre intérieure " de notre esprit ressemble à une pièce en désordre : on y trouve de nombreuses choses inutiles, et elle se révèle inconfortable, empêchant de se concentrer. Pour nous préparer, nous devons décider d'éliminer toutes les choses inutiles, une par une. Cela peut paraître simple, mais c'est souvent difficile à faire. Mais si nous examinons les objets inutiles et les retirons, un par un, ne gardant que ce qui est fonctionnel et confortable, avant longtemps, la pièce sera nette, ordonnée et agréable à regarder. S'asseoir dans un tel endroit chez soi, c'est comme se mettre en congé par rapport à l'extérieur. Les pensées gênantes et inutiles de notre " chambre " mentale doivent être traitées de la même façon et triées. Cette préparation a pour résultat un esprit paisible, dépouillé, l'état de Wu Chi.

Ces pensées désordonnées proviennent directement de notre vie quotidienne, et c'est là que la " préparation " commence, et pas seulement quand on s'assoit pour méditer. La préparation la plus importante a lieu dans le corps, qui est un laboratoire d'expérimentation et de travail sur la méditation. Il doit être entretenu correctement et dans le meilleur état possible. L'esprit, qui en constitue une partie indéfectible, doit, en contrepartie, être clair et bien reposé. Cela signifie qu'il faut éliminer les activités. Délétères et renoncer à fumer, boire; manger des aliments qui ne vous nourrissent pas, etc. Les mauvaises habitudes affaiblissent et endommagent le corps et gênent les pensées claires et paisibles.

Mais c'est comme si l'on nettoyait la pièce " extérieure " remplie sans discernement d'objets dotés d'une valeur sentimentale. Beaucoup s'insurgeront. Considérant qu'il suffit de " réduire " ce qu'ils reconnaissent comme de mauvaises habitudes.

Mais prenons l'exemple du placard que l'on vide. Nous tombons sur un vieux manteau qui lie nous est plus d'une grande utilité. Il est temps de s'en débarrasser. Allons-nous commencer par en couper une manche et garder le reste ? Ce serait absurde. C'est pourtant exactement la même chose quand nous voulons " réduire " une habitude qui nous fait du tort. Si nous voulons réussir à méditer, nous devons avoir la volonté de renoncer, l'une après l'autre, aux choses qui nous empêchent de bien méditer. Au début, cela peut sembler douloureux. Tous ceux qui ont dû un jour vider un placard longtemps négligé ou une pièce trop encombrée connaissent ce sentiment, aussi devons nous nous rappeler la sensation d'agréable soulagement qui s'ensuit. une fois que tout est fini.

Tout en entreprenant la tâche immédiate et fondamentale de nettoyer notre corps et notre esprit, nous devons commencer un travail complet dans le domaine de notre vie quotidienne. Un exemple très simple : si nous faisons la fête toute la nuit avec des amis, nous ne pourrions méditer correctement le lendemain, car nous serons trop fatigués. Par extension, nous devons examiner notre vie et notre façon de l'ordonner, nous débarrasser des engagements inutiles, et ainsi la simplifier afin d'avoir assez de temps à consacrer à la pratique de la méditation. Nos relations aux autres doivent être organisées et contrôlées, afin de ne pas empiéter sur cette période. Toute notre vie doit être aussi claire et ordonnée que notre corps et notre esprit si nous voulons méditer avec succès.

A la question : " Comment nous est-il possible de méditer avec tout ce que nous avons à faire dans la journée ? " on répond souvent en conseillant de s'écarter de nos tâches quotidiennes, dans un endroit tranquille. Autrefois, ce genre d'intention était facile à satisfaire, indépendamment de la profession que l'on exerçait. Aujourd'hui, il est extrêmement difficile de trouver un endroit calme, et l'on perd les bénéfices des quelques moments de paisible méditation qui peuvent se produire naturellement dans la journée. Cette perte est beaucoup plus importante qu'on ne le suppose, car c'est celle de ce que nous pourrions appeler notre héritage naturel ou un droit acquis à la naissance.

C'est notre droit naturel, en tant qu'êtres humains, de bénéficier de cet héritage vrais, étant donné les conditions actuelles, nous l'avons oublié. C'est la tension quotidienne et le manque d'accomplissement personnel que nous considérons comme notre lot. Nous comprenons que les choses s'amélioreraient si nous sortions de cette

situation. Pour cela, nous prenons des vacances, buvons, regardons la télévision, parfois même allons faire une retraite dans un monastère. Mais pour nous, ces activités à durée variable ne sont que transitoires et ont une fin, tôt ou tard. Et souvent, nous revenons de nos vacances plus épuisés que nous ne sommes partis, avec la menace, suspendue au-dessus de notre tête, de retrouver le train-train quotidien le lundi matin.

Étant donné la situation de notre vie actuelle, nous devons comprendre qu'il n'est pas seulement utile, ou attrayant, voire instructif d'intégrer la méditation dans notre vie de tous les jours ; c'est aussi un accomplissement pratique très important et puissant. Certains peuvent se demander : " Comment est-ce possible, si toute l'ancienne sagesse que nous détenons dans nos livres insiste toujours sur la nécessité d'une vie très retirée " "

On a souvent associé la méditation à la fuite et au retrait de la vie ordinaire. De nombreuses méditations traditionnelles étaient ainsi pratiquées hors du monde, dans des monastères ou des habitations situées dans les hautes montagnes. Comme dans d'autres cas, cette séparation entre la méditation et la vie de ce monde matériel n'était que provisoire, mais bien distincte. Se retirer de la société pour méditer fournissait l'occasion de simplifier, si bien que l'on pouvait mieux se concentrer sur la méditation, et l'on pouvait ainsi, plus tard, réintégrer le monde pour aider les autres.

Mais qu'en est-il de nous, qui sommes incapables de quitter travail et famille pour apprendre à méditer ? Notre vie ne peut être simplifiée de la même façon que celle des moines. Il est beaucoup plus difficile pour nous que pour eux de nous concentrer, même aux moments de la journée où nous nous asseyons dans un coin tranquille pour méditer. Notre situation, lorsque nous pratiquons la méditation traditionnelle, est semblable à celle d'une fleur sauvage. De même que celle-ci est constamment exposée aux caprices des éléments, notre méditation est plus vulnérable aux effets de notre environnement social. Les fleurs et les humains les moins résistants ne persèverent pas dans cette situation. Mais celles qui y parviennent deviennent plus robustes que celles qui ont poussé dans l'environnement protecteur d'une serre.

L'élément très important dans la pratique de la méditation est la patience. Sans elle, il y a peu d'espoir de succès. Il faut beaucoup de temps pour progresser. Si nous nous lançons dans la méditation pour en retirer un plaisir quelconque, nous n'évoluerons jamais. C'est seulement en cherchant à nous entraîner pour nous développer et finalement nous connaître nous-mêmes ainsi que notre propre aspect Yin; en nous fixant ces buts et en les alimentant avec application et patience, que nous pourrons faire des progrès. Il faut beaucoup de temps pour pêcher un poisson, et il faut beaucoup de temps au poisson pour mordre à l'hameçon. Il en est de même pour la méditation. Il n'y a aucune garantie que le poisson morde aujourd'hui. Nous devons simplement travailler et accepter les résultats quand ils arrivent.

L'outil recommandé est le tabouret de méditation. Il peut être fait à partir d'une petite plate-forme en bois d'une soixantaine de centimètres de côté, ou de soixante-quinze centimètres de côté pour une personne plus large. Les pieds arrière auront 7,5centimètres de plus que ceux de devant, pour favoriser une position bien droite de la colonne vertébrale qui permettra une méditation assise confortable (voir illustration 4- la).

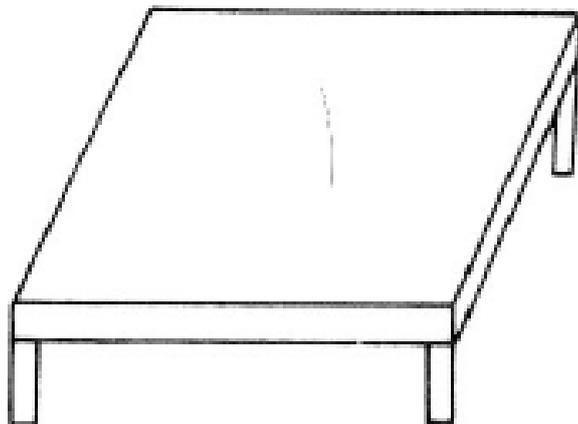


Illustration 4-ta

On peut aussi remplacer les pieds par des livres et utiliser une simple planche carrée, du moment que l'arrière est plus haut de 7,5 centimètres. Dans les pays développés sur le plan technologique, on peut se rendre dans une entreprise qui vend du contre-plaqué et de petits barreaux. Pour une somme modique, ils vous couperont la plaque à la taille désirée et tailleront des barres de 7,5 centimètres que l'on peut aisément fixer sur la plaque à l'aide de clous pour la surélever. Celle-ci peut être agrémentée de poignées le long du centre pour en faciliter le transport en cas de méditations à l'extérieur. Il est bon de poser un coussin sur le tabouret, ou un drap ou une couverture pliée, ce qui le rend plus confortable. En général, les oreillers sont trop mous.

Souvent, on place de l'encens à côté. Pour méditer la nuit, nombreux sont ceux qui font brûler une bougie. On peut aussi poser une théière remplie de thé chaud tout près. Le but est de créer une atmosphère plaisante et confortable. Le moment de la méditation peut ainsi devenir un moment attendu, comme celui des vacances. Puis, nous adoptons une attitude positive pour méditer. Nous trouverons ainsi plus facile de poursuivre notre but avec constance et application. Le tout est d'en faire une expérience agréable.

Kao Pa-Lon, un érudit accompli, vécut sous la dynastie Ming (1386-1644). Il écrivit quatre poèmes décrivant le plaisir qu'il avait à méditer pendant la journée.

1. J'aime méditer dans les montagnes

*Le temps semble reculer
Le pin projette une ombre verte*

De blancs nuages tournent lentement.

*Les animaux ont leurs petits dans un endroit sûr
Les oiseaux font leur nid dans les grands arbres ; Toutes les créatures sous le soleil
Savent comment vivre.*

*Pourquoi l'homme ne le sait-il pas ? S'abritant dans une caverne,
Buvant l'eau des cascades,
Autrefois, il n'avait guère de soucis.*



J'aime méditer près de l'eau

*Qui efface les inquiétudes du monde.
Elle passe en s'écoulant et ne revient jamais.
Seul un poète comme moi le remarque.
L'eau est parsemée d'algues.
Des fleurs sauvages ont atteint la perfection.
Parfois, des poissons viennent taquiner la surface.*

*Des canards barbotent paresseusement. Comme une pierre dans l'eau
Moi aussi, je suis tranquille.*



*J'aime méditer parmi les fleurs. Regarder à travers elles le milieu du ciel Les lumières éblouissantes réparties
En couleurs variées. La lune argentée projette des ombres mouvantes Les papillons dansent de joie,
Les oiseaux pépient gaiement. Une centaine d'ambitions sont oubliées à présent. Ne cherchez pas le bonheur le
plus élevé. Si vous avez du vin, buvez, et Sentez-le profondément en vous En tenant la coupe.*

*J'aime méditer sous les arbres
Je me sens plein d'entrain toute la journée,*

*M'appuyant, parfois contre le firmiana Parfois contre le pin. Mon esprit brille comme un miroir Sans
soucis, ne reflétant rien. Le monde est vert de feuilles, Comme si un rideau de jade Etait tiré devant les
roches grises. Etre est une bénédiction suffisante ; Ce sentiment, on ne peut l'exprimer.*



Vingt minutes de méditation, deux fois par jour, suffisent à en généraliser les effets pour le reste de notre vie. Cependant, le méditant moyen peut avoir envie de méditer plus mais ne pas trouver assez de temps. La résolution de ce dilemme se trouve dans l'application des principes utilisés en méditation dans notre vie de tous les jours. Des changements de comportement au quotidien peuvent favoriser la pratique de la méditation assise, de même que celle-ci est bénéfique pour le reste de notre vie.

Su Shih (1036-1101), un homme très talentueux, discutait souvent sur la manière de mener une vie saine. Il disait : " Si vous avez faim, vous mangez. Quand vous êtes presque repu, vous vous arrêtez. Ensuite, allez faire un petit tour. Ne remplissez jamais trop votre estomac ; en fait, il est vide. Pendant vos loisirs, lorsque vous êtes assis ou allongé et que vous vous détendez, il est important de ne pas bouger. Soyez comme un pantin au repos. Ou bien, imaginez que vous vous trouvez au bord de l'enfer ; si vous bougez un peu, vous tomberez dedans et connaîtrez une fin désagréable et violente. Dirigez vos yeux vers le bout de votre nez, observez votre respiration, en comptant " un " pour chaque expiration suivie d'une inspiration. Continuez à compter : deux, trois, etc. sans fin. Si vous pouvez compter jusqu'à plusieurs centaines, avec le corps immobile, vous n'aurez plus besoin d'imaginer que vous vous trouvez près de l'enfer. Vous serez calme et aurez l'esprit ouvert et paisible. Si vous pouvez compter jusqu'à plusieurs milliers, les nombres deviennent trop grands.

Mais on peut utiliser une autre méthode à ce stade, qui s'appelle " suivre ". Dans cette méthode, vous suivez votre respiration dans une totale concentration ; expiration et inspiration comptent pour un. En continuant cette pratique, vous commencerez à sentir votre respiration à travers les pores de votre peau. A ce stade, vous vous porterez très bien et atteindrez l'illumination.

Comme un aveugle qui recouvre brusquement la vue, vous pourrez tout voir par vous-même et n'aurez plus besoin d'être guidé. C'est ici que s'achèvent mes paroles. "

Su Shih vivait il y a près d'un millier d'années, et disposait de plus de temps et de liberté que nous aujourd'hui. Mais, même si nous manquons de loisirs pour pratiquer sa méthode, nous pouvons essayer de faire quelque chose dans notre vie quotidienne. Tout d'abord, garder l'esprit paisible, et conserver une attitude méditative pendant les périodes où nous ne sommes pas assis en méditation.

Cette attitude inclut de nombreuses applications pratiques. A travers elle, nous pouvons apprendre à mieux nous concentrer sur nos activités journalières, tout comme nous apprenons à nous concentrer sur un mantra, un objet, ou un point du corps en position assise. Chaque fois que notre esprit vagabonde, nous devons penser à ramener notre attention sur la tâche en cours. Cette méthode peut nous permettre de nettoyer notre espace mental pendant toute la journée. On garde aussi un esprit paisible en restant centré même lorsque les circonstances se modifient. Comme la fleur qui ploie sous le vent pour survivre dans la tempête, nous devons être flexibles et en même temps nous en tenir à ce qui est le plus important. Apprendre à ne pas être influencé par d'autres personnes nous aide également à développer un esprit paisible.

Une autre méthode de méditation quotidienne implique le concept du contrôle. Nous avons la capacité de contrôler nos actions dans certaines situations, mais le contrôle émotionnel présente plus de difficultés. Si l'on nous demandait de nous lever alors que nous sommes assis, n'importe qui n'ayant pas de handicap physique serait capable de suivre cette instruction. Cependant, si l'on nous demandait de changer une émotion négative due à une certaine situation en un sentiment positif, la plupart des gens n'éprouveraient pas la même facilité à s'exécuter. Le contrôle de certains mouvements physiques relève de notre expérience quotidienne, mais le contrôle émotionnel ne fait pas partie de notre éducation. Parfois, nous ne sommes pas désireux de changer notre état émotionnel, ou ne savons pas comment procéder. En général, les limitations de notre pensée restreignent notre capacité à changer nos émotions.

La pratique de la méditation peut nous amener, enfin, au premier degré de l'illumination. A ce stade, notre esprit ressemble à une pièce vide dans laquelle nous pouvons mettre ce que nous voulons. Nous sommes capables de contrôler la situation, quoi qu'il arrive. On peut être contrarié brièvement, mais on ne se laisse pas influencer par les réactions des autres.

Néanmoins, qu'est-ce que cela signifie, contrôler ses émotions dans la vie quotidienne ? La première étape consiste à être conscient de ses sentiments et à les admettre. Dans le contexte de la méditation, le contrôle émotionnel ne signifie pas que l'on doit supprimer ou réprimer ses émotions. Avec de telles méthodes, celles-ci peuvent apparaître sous contrôle, c'est-à-dire qu'une personne peut sembler calme extérieurement. Cependant, les émotions qui ne sont pas correctement reconnues peuvent nous amener à un point où nous nous émouvons de manière excessive, et pouvons nous mettre sérieusement en colère ou être déprimés. En revanche, exprimer ses émotions, même si cela peut paraître utile

car cela nous aide à nous défouler, n'a pas grand-chose à voir avec le contrôle des émotions d'après la philosophie méditative. Parfois,

- exprimer ses émotions avec véhémence soulage la tension intérieure, mais après-coup, nous nous retrouvons épuisés. Le contrôle émotionnel tel qu'on l'entend ici décrit le processus de changement de Yin ou des émotions négatives en Yang, ou émotions positives, et non simplement l'intériorisation ou l'extériorisation de nos sentiments.

Etre capable de changer Yin Cil Yang aura pour résultat de créer, en fin de compte, plus d'énergie. Même quand nous nous sentons fatigués, irrités ou bouleversés, nous devrions pratiquer le contrôle de nos émotions, et non pas laisser nos émotions nous contrôler. En changeant le Yin en Yang, on effectue une pratique préliminaire qui précède l'action de vider notre espace mental.

En méditation, la concentration sur un objet ou un nombre limité d'objets mentaux est un moyen de simplifier notre pensée. Nous pouvons suivre le même principe dans toutes les situations de la journée, en rendant plus simple ce qui est compliqué.

Voici quelques exemples :

1. Agir de notre mieux pour les autres, sans en attendre de la reconnaissance ni qu'ils nous " renvoient l'ascenseur " .

2. Rejeter les pensées dont nous n'avons pas vraiment besoin.

3. Lorsque nous voulons apprendre quelque chose de nouveau, nous demander si c'est nécessaire. Il est important de se concentrer au quotidien. Si nous faisons trop de choses, nous ne faisons rien correctement. En nous concentrant sur une seule chose, nous pouvons tout obtenir.

Nombreux sont ceux qui protestent contre ce concept, affirmant qu'il est bon d'essayer différentes choses. Il est vrai que ce n'est pas mauvais, mais nous ne devrions pas viser trop de buts différents à la fois, car cela disperse notre énergie. A mesure que nous devenons illuminés, nous nous rendons compte qu'un plus grand accomplissement dans un domaine revient à un plus grand accomplissement dans le suivant.

L'autre méthode utilisée dans certaines formes de méditation et qui a ses applications dans la vie quotidienne est celle qui consiste à observer la source de notre pensée. Nous devenons conscients de la façon dont les différentes pensées et sentiments surgissent pendant la journée, savons où et comment ils apparaissent, et pas seulement durant la pratique de la méditation assise. Une fois que nous connaissons la source de nos émotions, il est plus facile de les contrôler et de ne pas se laisser influencer par d'autres personnes ni par les événements extérieurs.

Une manière de contrôler les émotions dont nous avons pris conscience consiste à les couper avec " l'épée mentale ", une technique semblable à celle par laquelle on stoppe la pensée dans la thérapie du comportement. Une méthode plus avancée ayant également pour but de rechercher la source implique le principe de l'oubli. Au lieu de considérer la source d'une pensée particulière, nous nous contentons de l'oublier complètement afin qu'elle n'ait aucune influence.

Un autre principe inchangé de la vie quotidienne qui va modifier nos émotions est inspiré du proverbe chinois : " Le contentement apporte le bonheur. " En revanche, le désir est difficile à satisfaire. Si nous ne sommes pas satisfaits de la situation telle qu'elle est, nos émotions sont souvent perturbées. Qui plus est, nos réactions émotionnelles nous empêchent de nous concentrer sur la manière de modifier la situation, à supposer que ce soit possible.

Le but ici n'est pas d'être dépourvu de tout sentiment humain, mais simplement d'éviter les extrêmes et de maintenir un équilibre. A mesure que nous simplifions notre vie et nous concentrons sur ce qui est plus important pour nous, nous devenons plus satisfaits de notre existence et sommes moins affectés par les actions des autres; peu à peu, nos oscillations émotionnelles passent d'une grande turbulence sporadique à une douce brise qui souffle dans les arbres.

Différentes écoles de méditation enseignent différentes méthodes, que l'on peut classer par techniques dans les groupes suivants. En examinant chacun d'eux, on peut noter leurs similitudes et mieux comprendre la véritable essence de la méditation.

1. La concentration : elle peut être interne ou externe. Dans sa forme externe, l'attention est centrée sur un objet extérieur, tels une rose, le sommet d'une montagne, un tableau, etc. Cette technique est lente mais sans risques, car il ne peut y avoir de résultats négatifs. Dans la forme interne, on se concentre sur un point du corps appelé Chia comme le Tan Tien, un point situé trois largeurs de doigt sous le nombril et deux largeurs de doigt à l'intérieur du corps. Cette méthode donne des résultats beaucoup plus rapides que la méthode externe, mais demande plus de précautions, car elle peut aussi facilement entraîner une perte qu'un gain.

2. La contemplation : semblable à la méthode de la concentration, cette technique nécessite un plus grand usage de l'imagination. Alors que la concentration est statique, la contemplation est dynamique. La méditation sur les bulles en est un exemple : nous devons voir nos pensées comme des bulles individuelles s'élevant dans l'eau de notre être intérieur. La métaphore de la bulle nous permet de réguler le rythme de nos pensées et de percevoir chacune d'elles comme une entité individuelle. Elle crée un mécanisme rétroactif de contrôle de l'inconscient. Une autre méthode est celle du lotus aux mille pétales. C'est une méthode externe très structurée. Un mot, ou concept, est choisi pour former le centre du lotus. Ensuite, chaque mot ou idée qui vagabonde naturellement dans notre esprit est

comparé et associé au mot central pendant quatre ou cinq secondes. Puis l'on se remet à contempler le mot central jusqu'à ce que la prochaine association survienne. Cela peut nous aider à mieux percevoir notre être intérieur et l'environnement externe, mais le but principal est de rester fixé sur le concept du centre. Cette technique peut donner un grand pouvoir, mais si la possibilité de gain est augmentée, il en va de même de la possibilité de perte. Pour employer cette méthode de contemplation, il est conseillé de pratiquer sous la conduite d'un professeur expérimenté et accompli, car une pratique incorrecte peut entraîner une réaction contraire.

3 Compter les respirations : c'est la technique la plus sûre et la plus facile, qui peut être pratiquée par tout le monde. Une respiration est un cycle complet d'une inspiration et d'une expiration. Soit on compte une série de nombres, par exemple jusqu'à sept, puis on recommence, soit on compte aussi longtemps que la concentration le permet. Quelle que soit la méthode, l'important est de ne penser qu'à compter et à respirer. Si d'autres pensées viennent s'immiscer, nous devons recommencer. Une technique similaire consiste à suivre les rythmes naturels du corps. Trouvez un rythme émanant de la poitrine ou de l'abdomen. Posez les mains à cet endroit, non pour le contrôler, mais pour centrer votre méditation sur lui.

4. L'auto-investigation : cette sorte de méditation est un voyage continu dans l'esprit, afin de lui demander qui il est réellement. Chaque type de réponse _ qu'il s'agisse d'un membre de la famille, d'un nom, d'une sensation, d'un sentiment, etc.- doit être examiné, puis rejeté afin de rechercher une réponse plus claire, tandis que l'on continue à poser cette question : " Quel est mon être intérieur ? " C'est une méditation difficile.

5. La méditation non structurée : cette technique est différente en ceci qu'elle n'a pas de structure définie. L'esprit choisit simplement une image, une relation ou un concept, qu'elle examine et contemple activement. Les associations avec les pensées qui viennent interférer sont explorées, puis abandonnées. L'esprit doit travailler dur pour rester absorbé dans l'objet de sa concentration.

6. L'usage d'un son ou mantra : il est particulièrement utile pour ceux qui éprouvent des difficultés à se concentrer, ceux dont l'esprit est constamment parcouru de pensées actives. Voici un mantra bouddhiste courant : -*Namah Amitabha*-, ce qui signifie : " Je me voue entièrement au Bouddha aux qualités infinies. " Les taoïstes utilisent le mantra : " *Who, Shoe, Foo, Way, Chemmy, She*" qui non seulement entraîne la concentration, mais renforce le corps car chaque son correspond à un organe interne. Lorsque l'on est en groupe, on chante souvent la même syllabe un grand nombre de fois, ou l'on chante des prières. La concentration se fait sur le son du chant à l'unisson, et il est souvent plus facile de s'oublier soi-même et de se sentir partie intégrante du groupe.

7. Les mouvements : l'exemple le plus célèbre de méditation est sans doute le Tai Chi Chuan. J'ai écrit dans mon livre, *The Tao of Tai Chi Chuan (1981)* : " Lorsque ce type de méditation est pratiqué, on doit abandonner toute pensée et être tranquille. Oubliez toutes les règles mentionnées auparavant. Il faut retourner à l'essentiel et changer le complexe en simple. Ne portez votre attention que sur les changements Yin et Yang à l'intérieur et à l'extérieur, de l'action à l'inaction, et de l'inaction à l'action. Enfin, voyez comment chaque mouvement retourne à ses racines. " L'important est que toutes ces techniques aient un but commun. Chacune d'elles est une méthode visant à éliminer ou réduire les pensées qui encombrant l'esprit. Ce sont des techniques qui servent à nettoyer l'espace mental, et de même que lorsqu'on nettoie une pièce, ce n'est pas tant la façon dont nous nettoyons qui importe, mais le résultat : une pièce propre.

Chaque sorte de méditation demande la concentration de l'esprit sur une seule chose. Cela rappelle le processus pour aller du Wu Chi au Tai Chi. Quand une seule chose occupe l'esprit, celui-ci est prêt à oublier cette chose et à retourner au Wu Chi. De cette manière, on trouve la paix intérieure et l'on atteint un autre niveau de conscience, vivant et impressionnant. En méditation, le but principal est un esprit calme, et si l'on insiste trop sur les techniques, on est comme cet homme qui avait renoncé à tout mais ne pouvait se séparer de son petit sac. De même qu'il finit par le déposer, nous devons abandonner la technique dès que nous l'aurons maîtrisée. Lorsque, en comptant nos respirations, nous ne penserons plus à autre chose qu'à notre respiration, cette méthode sera devenue le petit sac sur notre épaule. Nous devons essayer de l'abandonner. Lorsque la répétition d'un mantra aura calmé notre esprit, le son sera devenu un fardeau. Abandonnez-le.

Rappelez-vous que, même si le processus physique de nettoyage d'une pièce diffère du processus interne d'élimination d'une certaine pensée, le principe du nettoyage d'un espace vide reste le même. L'accomplissement d'une telle réalisation dépend de nombreux facteurs, et si le talent naturel peut augmenter la probabilité de succès, se consacrer à la pratique quotidienne est certainement l'élément le plus important. Mais cette dévotion peut elle-même un jour devenir le fardeau dont nous devons nous défaire. La réalisation peut survenir dans notre esprit après cinq ans, ou vingt ans, ou même après toute une vie. Une fois que nous aurons abandonné notre fardeau et oublié la technique, nous serons sur le point d'atteindre le premier degré de l'illumination.

4-2 Les Chi-Kung pour la santé

Les Chi-Kung, ou méditations basées sur le souffle, ont été développés par des moines taoïstes. Ce terme signifie " l'usage du souffle pour développer le Chi à des fins spécifiques, tel le combat ou la guérison ". Le Chi est l'énergie de l'univers qui se répand dans toute chose dans la proportion qui convient. Lorsque

nous exprimons un acte de volonté, le Chi est l'énergie intermédiaire qui met en mouvement le corps et l'esprit. Bien qu'un bébé naisse avec un corps et un esprit, il n'en acquerra un contrôle conscient qu'avec de l'expérience et de la pratique. De même, un adulte avec une pratique sérieuse peut acquérir la perception et le contrôle de l'énergie du Chi qui est dans son corps.

Une imagination disciplinée est l'élément clé des exercices qui vont suivre. Les enfants ont toujours des jeux qui font appel à l'imagination. Elle agrandit leur expérience limitée et " rend l'invisible visible " pour eux. Pour les adultes, l'imagination fonctionne de la même façon. Elle nous stimule indirectement. Par exemple, si nous imaginons que nous venons de boire une tasse de café très chaud, notre corps peut effectivement se réchauffer. Si nous imaginons que nous avons bu un soda glacé, il peut se refroidir.

L'imagination peut aussi diriger l'attention consciente sur des sensations et des expériences que nous ne saurions décrire dans notre langage de tous les jours. C'est en nous servant d'elle de façon patiente et répétée que nous pourrions enfin commencer à " entrer en contact " avec les énergies du Chi interne. Bien entendu, ce contact conscient commence à être cultivé et construit immédiatement. Mais les méditants doivent pratiquer régulièrement. Au début, on a l'impression que rien ne se produit, et nous devons avoir la foi de l'enfant qui plante une graine dans le sol et vérifie chaque jour si une feuille n'apparaît pas !



Illustration 4-2a

Toute position confortable et non astreignante peut être adoptée pour méditer. A travers l'expérience et la pratique, les méditants, au fil des millénaires, ont développé certaines postures qui sont plus efficaces que d'autres, ou amplifient des effets spécifiques. Il y a des postures pour la méditation debout, incluant les positions de Tai Chi, et qui sont souvent accompagnées de mouvements très lents (voir *The Tao of Tai ChiChuan*). Il existe aussi des méditations pratiquées quand on est allongé, comme le montre l'illustration 4-2a. La méditation la plus répandue dont il sera question dans ce chapitre est la méditation

On trouve trois postures de base dans ce type de méditation. La première, San Pan, est la posture détendue, jambes croisées. Les mollets sont croisés avec les talons sous chaque cuisse. Le corps est droit, les épaules sont détendues, les coudes tombant naturellement, et les paumes sont posées légèrement sur les genoux, ou bien les mains reposent confortablement dans le giron (voir illustration 4-2b). '



Illustration 4-2b

En général, n'importe qui peut adopter cette posture, mais quelques semaines ou quelques mois peuvent être nécessaires pour que l'on s'y habitue et qu'elle devienne complètement naturelle. Sinon, on peut s'asseoir sur une chaise ou un banc. Quelle que soit la position assise choisie, la tête et la colonne vertébrale doivent rester droites.

La posture suivante, plus difficile, s'appelle Tan Pan, ou demi-lotus, et il faut un certain temps avant que les muscles des jambes s'étirent suffisamment pour bien la pratiquer. Cet étirement permettra aux jambes d'acquiescer une plus grande flexibilité.

Dans le Tan Pan, la jambe gauche est habituellement croisée sur la droite, les orteils gauches reposant sur le genou droit et le talon droit sur la cuisse gauche. Si la flexibilité augmente avec le temps, vous pourrez peut-être poser le talon gauche sur la cuisse droite, comme le montre l'illustration 4-2c. Afin d'éviter l'engourdissement, vous pouvez alterner la position des jambes.



Illustration 4-2c

Il y a un principe extrêmement important que l'on peut appliquer en entraînant notre corps à cette posture afin de la rendre confortable ; c'est un principe qui s'applique dans tout entraînement physique et mental destiné à accroître la flexibilité ou l'énergie. Allez jusqu'au point où vous sentez de la tension, puis revenez un peu en arrière. Lorsque ce principe est enfreint, ou bien il n'y a pas de progrès, ou bien le progrès est malvenu et incomplet. La dernière posture assise, la plus avancée, est le Shuang Pan ou lotus. Croisez les deux chevilles et placez chaque talon sur le genou de la jambe opposée, les plantes de pied tournées vers le haut. A mesure que vous progresserez, vous devriez monter les talons plus haut sur les cuisses. Ensuite, on pose la main droite sur la gauche, les paumes tournées vers le haut et les pouces se rejoignant au niveau de l'abdomen (voir illustration 4-2d). C'est la meilleure posture dans laquelle méditer mais, encore une fois, il faut commencer avec la posture qui constitue pour nous un défi abordable, et à partir de là, suivre les progrès que fait notre corps.



Illustration 4-2d

Chaque posture de Chi-kung qui va suivre envoie le chi dans un endroit différent du corps et le rend plus sain. Ces postures procurent une base précieuse permettant de développer et d'utiliser consciemment l'énergie interne du Chi. En les pratiquants, on améliore sa force et son endurance, que l'on équilibre avec la souplesse et la flexibilité acquises. En outre, ces postures nous préparent à d'autres sortes de méditation, plus difficiles et plus gratifiantes.

Posture 1 Etre assis avec l'esprit paisible

1. La posture optimale est le Shuang-Pan, ou lotus.
2. Les mains reposent doucement, les poings fermés mais détendus, sur les cuisses juste au-dessus des genoux, paumes vers le bas (voir illustration 4-2 e).



Illustration 4-2e

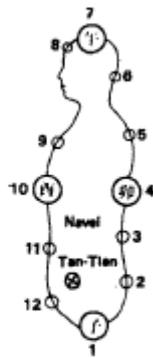


Illustration 4-2f

3. Les yeux sont fermés, et le " regard intérieur " est centré sur le Tan Tien, qui est localisé trois largeurs de doigt sous le nombril et deux largeurs de doigt à l'intérieur du corps, comme le montre l'illustration 4-2f.

Note importante :

Si le méditant est une femme et qu'elle ait ses règles au moment de la méditation, la concentration doit toujours porter sur un point situé entre les seins et deux largeurs de doigt à l'intérieur du corps. Se centrer sur le Tan Tien pendant les règles pourrait entraîner de sérieux dommages pour le corps.

4. L'esprit est purifié et se vide de toutes les pensées inutiles afin d'atteindre l'état de Wu-Chi.
5. Claquez les dents. Faites-les claquer le plus rapidement et le plus légèrement possible, bouche fermée, trente-six fois de suite, ou pendant une minute.

6. Promenez la langue sur l'extérieur des dents de manière circulaire, bouche fermée, sept fois. Puis faites-la courir le long des dents à l'intérieur de la bouche, formant un cercle dans la direction opposée à la précédente, bouche fermée, sept fois.

7. La bouche est maintenant pleine de salive. On la rince avec la salive, comme on la rincerait avec de l'eau après s'être lavé les dents, mais sans recracher la salive.

8. Avalez la salive en émettant un bruit de déglutition aussi fort que possible. Suivez le chemin de la salive jusqu'au Tan Tien avec le regard intérieur. Imaginez et visualisez la salive se transformant en une vapeur qui est le Chi. Ce Chi se rassemble dans la zone du Tan Tien, ou entre les seins en cas de menstruation. Avalez, puis suivez le chemin de la salive vers le bas deux autres fois.

9. Ne répétez pas ce cycle trop souvent. N'oubliez pas qu'au début, trop est aussi mauvais que pas assez. La pratique quotidienne va instaurer une énergie progressive qui ne sera pas compatible avec des répétitions excessives lors d'une seule séance.

Posture 2

1. La posture optimale est le Shuang-Pan.

2. Très lentement et naturellement, levez les mains des cuisses et étirez les bras sur les côtés, les doigts dépliés et les paumes vers le haut. Le corps reste immobile.



Illustration 4-2g

3. Les mains sont rassemblées derrière la tête, paumes contre le crâne, les doigts entrelacés et les coudes écartés du corps, pointant vers l'extérieur, que vous maintiendrez en arrière tant que vous pourrez le faire naturellement.

4. Descendez les mains à la base de la nuque. La position exacte est très importante. Les doigts restent entrelacés, mais leurs bouts n'atteignent pas la base des doigts de la main opposée. La base de la paume de chaque main, du côté du petit doigt (éminence hypothénar) est posée sur la partie la plus protubérante à la base du crâne, juste derrière chaque oreille. Les deux majeurs se croisent à peu près à la base du crâne. Les coudes restent, autant que possible, naturellement écartés. Le mouvement qui amène à cette position est effectué lentement et progressivement, sans bouger la tête ni le corps.

5. Rentrez l'abdomen tout en inspirant lentement. Ce mouvement neutralise celui du diaphragme vers le haut à mesure que la poitrine se remplit d'air, et constitue une part essentielle de la respiration du Chi-kung. Tout en inspirant, suivez mentalement le chemin du Chi (que nous avons produit à la posture 1, étape 8), depuis le Tan Tien, lentement et régulièrement, vers le bas jusqu'au point 1 (illustration 4-2f), puis le long de la colonne jusqu'au point 4, et de là, tout en haut jusqu'au point 7, au sommet du crâne. On achève l'inspiration en atteignant le point 7. Retenez votre respiration aussi longtemps que cela reste confortable. Au début, on a l'impression qu'il ne s'agit " que d'imagination ", mais peu à peu, on apprend à coordonner l'imagination avec la respiration et l'on est capable de " sentir " les zones du corps correspondant aux points.

6. Commencez à expirer, en suivant simultanément le Chi le long de la poitrine et du point 10, jusqu'au Tan Tien. Tout en expirant, poussez peu à peu l'abdomen vers l'extérieur afin qu'il atteigne sa pleine expansion, quand l'expiration sera achevée et que la concentration de l'attention et le Chi auront atteint le Tan Tien.

7. Les yeux sont aussi coordonnés à l'expiration et à l'inspiration. A mesure que vous commencez à expirer, ouvrez lentement vos yeux, qui étaient fermés, jusqu'à ce qu'ils soient aussi ouverts que possible au moment où

le Tan Tien est atteint. Puis, fermez les yeux, contractez légèrement l'abdomen, et commencez le processus de respiration-contraction en répétant tout le cycle.

8. Effectuez ce cycle 7 fois.

Posture 3

1. Après la posture 2, accordez-vous un peu de détente en étirant les jambes et en les frottant jusqu'à ce que vous vous sentiez bien.
2. Etendez les jambes et rejoignez-les, en tirant les orteils en direction du corps.
3. Penchez-vous lentement en avant, en gardant le dos droit. En maintenant les jambes droites, saisissez les pieds avec les mains, comme le montre l'illustration 4-2h, les paumes vers l'intérieur et les pouces vers le haut. Tirez avec les mains, et sentez la tension dans le bas du dos due à l'étirement. Si nous ne sommes pas assez souples pour atteindre les pieds avec les mains, nous pouvons saisir les chevilles ou les genoux.
4. Inspirez et contractez l'abdomen, la concentration partant du Tan Tien vers le bas jusqu'au point 1, puis remontant jusqu'au bas du dos et laissant le Chi y séjourner.



Illustration 4-2h

5. Expirez lentement et gonflez l'abdomen, en suivant le parcours du Chi vers le bas et en remontant jusqu'au Tan Tien. A l'expiration, relâchez le dos tout en le redressant, en laissant courir les mains le long des jambes, et retrouvez-vous droit juste à la fin de l'expiration, en étant concentré sur le Tan Tien.
6. De nouveau, penchez-vous et saisissez vos pieds, inspirez, et répétez le processus. Effectuez ce cycle 7 fois.

Posture 4

1. Revenez à la posture Shuang Pan.
2. Contractez le bas de l'abdomen et inspirez. Concentrez-vous sur le Chi en le suivant depuis le Tan Tien jusqu'au point 1 vers le bas, puis en remontant le long du dos jusqu'à la région des épaules.
3. En même temps, levez les mains des cuisses en les séparant, et étirez les doigts pour suivre les deux côtés d'un cercle imaginaire dont le bas repose sur les cuisses et dont le haut se trouve à hauteur des bras.
4. Les mains levées doivent atteindre le point du niveau de l'épaule, paumes vers le haut et doigts écartés juste au moment où le Chi et la concentration ont atteint la zone de l'épaule dans l'étape 2.
5. Levez les mains au-dessus de la tête en entrelaçant les doigts, puis tournez les paumes vers le ciel comme l'indique l'illustration 4-2i. Suivez mentalement le Chi dans le dos ; il se divise ensuite en montant par les bras jusqu'aux doigts tandis que l'inspiration commencée à l'étape 2 s'achève. Maintenez cette position et la respiration aussi longtemps que cela est confortable.



Illustration 4-2i

6. Lentement et naturellement, expirez en gonflant l'abdomen et abaissez les mains en inversant le mouvement. Le Chi doit revenir depuis les mains jusqu'aux épaules quand les mains se retrouvent au niveau des épaules. Tout en ramenant les mains à leur point de départ, on achève l'expiration ainsi que le gonflement de l'abdomen, et l'on ramène tout le Chi et la concentration dans le Tan Tien.

7. Les yeux doivent aussi être coordonnés à l'inspiration et à l'expiration, comme dans la posture 2, étape 7.

8. Répétez le processus et effectuez ce cycle 7 fois.

Posture 5

1. Détendez et retirez les jambes
2. Revenez à la position décrite dans la posture 3 : le corps droit, les mains reposant doucement sur les cuisses.
3. Fermez les yeux. Commencez à inspirer, et suivez le Chi et la concentration depuis le Tan Tien jusqu'au point 1, puis remontez jusqu'aux épaules. En même temps, rassemblez les mains derrière le dos, les paumes contre le dos (voir illustration 4-2j).



Illustration 4-2j

4. Continuez à inspirer tout en suivant le Chi vers le bas, depuis les épaules jusqu'aux bras et aux doigts. Maintenez le corps droit. Tout en achevant l'inspiration, écartez doucement les mains du corps en tournant les paumes vers l'extérieur. Maintenez cette position aussi longtemps qu'elle est confortable.

5. Ouvrez les yeux. Effectuez le mouvement entier à l'envers en gonflant l'abdomen à l'expiration. Les paumes reviennent toucher le dos, et le Chi commence à retourner, par les mains et les épaules, jusqu'au point 1 et au Tan Tien en passant par la colonne vertébrale, tandis que les mains sont ramenées devant et reposent sur les cuisses.

6. Répétez l'exercice 7 fois.

1. Revenez à la position Shuang Pan.
2. Croisez les doigts et posez-tes doucement, paumes à

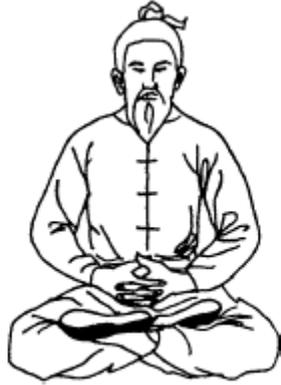


Illustration 4-20

3. Fermez les yeux, inspirez, contractez l'abdomen et tirez doucement vers l'intérieur et vers le haut en vous aidant des mains. Maintenez, ouvrez les yeux, puis expirez et poussez doucement vers le bas en entraînant les mains.

4. A l'inspiration, les hommes doivent s'imaginer qu'ils tirent doucement leurs testicules vers le haut, vers le Tan Tien. A l'expiration, les testicules reprennent leur place et le Chi circule vers le bas et remplit le scrotum. Les femmes se concentrent à l'inspiration sur la fermeture des lèvres, qui s'ouvrent ensuite à l'expiration.

4. Répétez l'exercice 7 fois.

Posture 7

1. En posture Shuang Pan, posez les mains à plat sur le sol le long des hanches, les doigts pointant vers l'avant (illustration 4-21).



Illustration 4-21

2. Fermez les yeux. En rentrant l'abdomen, inspirez, et suivez le Chi jusqu'à la poitrine tout en soulevant le corps du sol. (Si l'on n'est pas en mesure de pratiquer Shuang Pan, il est inutile de vouloir soulever le corps. Dans ce cas, faites appel à votre imagination pour sentir votre corps flotter dans l'air à l'expiration, en évitant tout mouvement ou tout effort maladroit.)

3. Ouvrez les yeux. Expirez et gonflez l'abdomen en ramenant le Chi au Tan Tien et le corps sur le sol. (Si vous ne pratiquez pas le Shuang Pan, appuyez vos mains sur le sol puis relâchez légèrement, en imaginant le corps comme un ballon qui se repose sur le sol.)

5. Répétez l'exercice 7 fois.

A noter : Le but de cet exercice est de cultiver le Chi en le faisant voyager entre la poitrine et le Tan Tien. D'après les légendes traditionnelles, c'est la base qui permet d'apprendre à se sentir léger et à se déplacer dans les airs.

Posture 8



Illustration 4-2m

1. A partir de Shuang Pan, posez la paume gauche sous le pied droit et la paume droite sous le pied gauche, comme le montre l'illustration 4-2m. (Si vous ne pratiquez pas Shuang Pan, prenez une autre position et posez les paumes sur les genoux.)
2. Fermez les yeux, inspirez, et suivez le Chi dans son trajet vers le point 1, puis autour de l'abdomen en un demi-cercle vers la gauche qui arrive à son point le plus haut, au-dessus du nombril, à la fin de l'inspiration.
3. Ouvrez les yeux, expirez, suivez le Chi dans un demi-cercle vers le bas du côté droit de l'abdomen. L'expiration s'achève au point 1 (illustration 4-2n).



Illustration 4-2n

4. Fermez les yeux, inspirez et suivez le Chi en un demi-cercle vers la gauche jusqu'au point au-dessus du nombril. Ouvrez les yeux. Expirez comme précédemment.
5. Faites sept cercles avec le Chi, et à l'expiration finale, ramenez le Chi au Tan Tien.
6. Les femmes doivent suivre le Chi dans la direction opposée, en partant du Tan Tien vers le point au-dessus du nombril, puis en partant en bas vers le côté gauche, et en haut vers la droite. La raison en est la différence des méridiens d'énergie chez les hommes et les femmes, qui proviennent de Yin et Yang.

A noter : Cet exercice est particulièrement important pour les personnes qui apprennent les arts martiaux. C'est la base du développement de l'énergie interne.

Posture 9

1. Partant de Shuang Pan, posez la main gauche, paume vers le bas, sur l'épaule gauche, près du coti. Procédez de même avec la main droite (voir illustration 4-2o).



Illustration 4-20

2. Fermez les yeux. En même temps, inspirez et suivez le Chi dans les bras et les épaules. Maintenez l'inspiration et la contraction abdominale, et sentez la force du Chi remplir cette partie de votre corps. Serrez étroitement les épaules.
3. Ouvrez les yeux. Puis expirez et gonflez l'abdomen, et détendez les mains comme au début de la posture.
4. Répétez l'exercice 7 fois.

Posture 10

D1. Détendez-vous et étirez-vous.

2. Puis mettez-vous à genoux, le bout des pieds à plat sur le sol. Lentement, asseyez-vous sur l'arrière de vos chevilles, les mains posées doucement sur les cuisses, paumes vers le bas. La position assise s'appelle Kua Ho Tso. D'après les légendes, quand quelqu'un devenait immortel, il utilisait cette position pour s'asseoir sur le dos d'une grue et voyager.



Illustration 4-2p

3. Posez les paumes sur la cage thoracique, le long des muscles pectoraux, comme le montre l'illustration 4-2p (pour les femmes, directement sous les seins).
4. Fermez les yeux. Inspirez et contractez l'abdomen, en remplissant de Chi la zone de la poitrine.
Demeurez ainsi tant que cela est confortable.
5. Ouvrez les yeux. Expirez et gonflez l'abdomen.
6. Répétez l'exercice 7 fois.

Posture 11

1. Restez assis dans la posture 10. Posez les mains paumes vers le bas.



Illustration 4-2q

2. Fermez les yeux. Inspirez en contractant l'abdomen, et inclinez la tête en arrière aussi loin que possible, mais pas le corps. Faites circuler le Chi vers le haut pour remplir la zone de la gorge.
Restez ainsi aussi longtemps que cela est confortable.

3. Ouvrez les yeux. Expirez et gonflez l'abdomen en même temps. Simultanément, ramenez la tête dans sa position normale.

4. Répétez l'exercice 7 fois.

Posture 12

1. En posture Shuang Pan, frottez les paumes des mains l'une contre l'autre, jusqu'à ce qu'elles soient très, très chaudes. Puis frottez-les (de préférence) contre la peau nue des reins jusqu'à ce que la zone soit très chaude (illustration 4-2r). Maintenez le corps droit. Répétez le processus 7 fois.



Illustration 4-2r

2. Ramenez les poings sur les cuisses, comme dans la posture 4-2 e. Fermez les yeux. Claquez des dents, tournez la langue, rincez la bouche avec la salive, et avalez-la avec un bruit de déglutition comme précédemment, trois fois.

3. Si votre corps est faible, imaginez que la salive qui a atteint le Tan Tien est une boule de feu. Prenez sept inspirations et expirations comme auparavant, et suivez-en la trace dans un cercle partant du Tan Tien et passant par les points 1, 4, 7 et 10, puis revenant au Tan Tien. Puis, sentez la brûlure dans tout le corps. Si vous avez de la tension, imaginez, à la place de la boule de feu, une boule de glace et sentez-la vous rafraîchir à mesure qu'elle voyage

à travers votre corps avant de retourner au Tan Tien. (Ne pas oublier d'utiliser le point entre les seins pendant les règles.)

4. Restez assis en silence, l'esprit paisible, aussi longtemps que ce sera confortable.

4-3 Transfert du Ching au Chi, ou Lien Ching Hwa Chi

Les anciens Chinois observèrent les phénomènes célestes et découvrirent que le ciel avait trois trésors : le soleil, la lune, et les étoiles. Ils observèrent le monde naturel, et en déduisirent que la terre avait trois trésors : l'eau, le feu et l'air. Puis ils se demandèrent : quels sont les trois trésors du corps ? Après avoir cherché, ils conclurent que ces trois trésors étaient le Ching, ou les sécrétions internes, le Chi, ou l'énergie, et le Shen, ou l'esprit. Le Ching est semblable aux fondations d'une maison. Il est essentiel au fonctionnement du corps. Le Ching peut être brièvement défini comme le sperme (qui correspond au fluide sécrété par une femme pendant l'orgasme). Une définition plus large, telle qu'on la trouve dans la médecine chinoise classique, précise que le Ching inclut les indispensables sécrétions des organes internes. C'est ce qui correspond au concept occidental des hormones sécrétées dans un schéma hautement complexe qui maintient la structure et l'intégrité du corps vivant. Ainsi, le Ching est la somme de la force mentale et physique d'une personne, une qualité que l'on peut observer grâce à la brillance des yeux.

Si le Ching est l'intégrité structurelle du corps et sa force de cohésion, le Chi est l'énergie qui l'anime. Si le Ching était une ampoule électrique, le Chi serait l'énergie électrique qui la fait briller ; si l'on prenait l'exemple d'un train, le Chi serait le combustible qui propulse le diesel. Le Ching est la structure organique et le Chi l'énergie qui active et maintient la vie. Il y a deux principales sortes de Chi : celui d'avant et d'après la naissance. Ching Chi, le sperme ou Chi fondamental d'avant la naissance, apparaît au moment de la conception. Il constitue l'aspect matériel du Chi d'avant la naissance. Il y a aussi Yuan Chi,

le Chi d'avant la naissance qui nourrit le fœtus pendant qu'il est dans l'utérus de sa mère (oxygène, nutriments, sang, etc.). Il affecte le développement de la personne et représente l'aspect abstrait de ce Chi. Le Chi d'après la naissance est l'air que les poumons apportent dans la cavité de la poitrine. Une définition plus large inclut également des éléments nutritionnels. Le Chi d'avant la naissance est Yang, le Chi d'après la naissance, Yin. Ces deux Chi fournissent la force de base nécessaire à la maturation et à la vie. Elles sont combinées dans le terme général de Chi, qui comprend l'alimentation et l'air ainsi que l'énergie interne. Les taoïstes découvrirent le secret d'une vie longue et saine : nous devons développer plus de Ching Chi à partir du Tan Tien.

Pour le Shen, ou esprit, il n'y a pas vraiment d'équivalent en anglais. C'est un terme très difficile à définir. Le Shen est la force qui guide et contrôle notre corps, tel le conducteur du train. Il inclut la conscience, mais son influence s'étend beaucoup plus loin, de même que la psychologie occidentale considère que les actes conscients et les sentiments guident et suscitent l'organisation du subconscient. Le Shen est l'esprit individuel, ou l'aspect Yin. Sans lui, l'individu périrait.

Avec ces trois trésors du corps, y compris un millier d'années de pratique et d'expérience, la méditation taoïste a développé un processus en trois étapes. La première est Lien Ching Hwa Chi, ou transfert du Ching en Chi. La seconde est Lien Chi Hwa Shen, ou transfert du Chi en Shen. La dernière étape est Lien Shen Huan Shiu, ou comment passer du Shen au Vide, ou Wu Chi. Lien Ching Hwa Chi s'appelle aussi " Cent jours pour construire des fondations ". Tout d'abord, nous devons apprendre à réguler de manière intuitive notre activité sexuelle. Un médecin chinois prévient toujours ses patients qu'il ne doivent pas abuser du sexe, ou bien la perte de Ching peut leur être préjudiciable.

Le plus important est de ne pas dépasser la bonne moyenne. Il n'y a pas de standards. Certains détiennent plus d'énergie sexuelle que d'autres. Une personne d'âge mûr aura moins d'énergie qu'une jeune personne, et quelqu'un qui exerce un métier très dur aura moins d'énergie à dépenser qu'une personne qui ne travaille pas autant. Il n'est pas bon non plus de trop se retenir. Il faut chercher un équilibre, comme pour tout le reste dans la vie, et personne d'autre ne peut nous dire ce qui est bon pour nous. Nous devons le rechercher individuellement. Il en va exactement de même avec la nourriture. Confucius disait : " Le désir de nourriture et de sexe fait partie de la nature humaine. " Nous savons lorsque nous mangeons trop ou pas assez lors d'un repas. Quand nous sommes faibles, nous avons besoin de manger plus. Quand nous sommes trop gros, nous

devons manger moins. C'est exactement la même chose pour l'activité sexuelle. Nous devons trouver un équilibre pour nous même. Mais pendant la période où l'on pratique Lien Ching Hwa Chi, il est fortement conseillé de réserver autant d'énergie sexuelle ou de Ching que possible, car cette énergie peut être transformée en Chi durant la méditation. En pratiquant les Chi-Kung pour la santé, on devient plus fort et en meilleure forme. Nombreux sont ceux qui éprouveront un plus grand appétit sexuel. Si cette énergie est employée tout entière dans ce domaine, ils se retrouveront directement là où ils ont commencé.

Un proverbe chinois avertit : " Le papillon de nuit sera toujours attiré par la flamme. " Ce qui se rapproche de l'expression " creuser sa propre tombe. " Aussi est-il nécessaire d'apprendre à canaliser l'énergie lors de la première étape du Ching au Chi.

Après une longue pratique des Chi-Kung pour la santé, l'élève est beaucoup mieux préparé pour la méditation. Les jambes ne s'engourdissent pas facilement, la posture est plus facile à maintenir, l'esprit est plus calme, et il devient plus facile de se concentrer. Certains phénomènes qui apparaissent parfois quand on commence à méditer, comme des vertiges, de l'inconfort, des engourdissements, peuvent être évités par une pratique assidue des Chi-Kung. La pratique du Tai Chi Chuan peut aussi contribuer à éliminer ces difficultés.

Voici la procédure, étape par étape, de Lien Ching Hwa Chi.

1. L'élève commence par la position du Shuang-Pan, ou lotus (voir illustration 4-3a). Si vous ne pouvez pratiquer cette position, choisissez-en une plus facile. La main droite est posée, paume vers le haut, sur la paume gauche ouverte, les doigts étendus se touchant, ainsi que le bout des pouces. Les mains reposent juste devant l'abdomen. Le corps est droit et détendu, l'esprit pleinement conscient.



Illustration 4-3a

illustration 4-3a

Les paupières sont fermées, mais les yeux regardent comme s'ils étaient ouverts et parfaitement concentrés sur un objet. Cela demande une grande pratique. Entraînez-vous : regardez un objet, fermez les yeux et imaginez-vous encore en train de le regarder,

3. Pratiquez cet exercice au moins une fois par jour, aussi longtemps que possible ; peut-être une heure, voire plus, ou seulement un quart d'heure. Nous ne devons pas nous forcer, mais faire de notre mieux.

4. Selon les individus, il faudra plus ou moins de temps pour commencer à répondre. Cela peut prendre deux jours, comme un an ou davantage. Certaines personnes peuvent ne pas réagir du tout. En général, si nous préparons notre vie pour la méditation, avons pratiqué sérieusement les Chi-Kung de santé, développé soigneusement la concentration, et, bien entendu, n'avons pas abusé du sexe, la méditation agira plus rapidement. Nous commencerons à éprouver des sensations orientées sexuellement. Les hommes pourront ressentir des vibrations dans les testicules ou la prostate, et les femmes, des vibrations, des expansions ou des contractions dans l'utérus ou les seins. Tous ces phénomènes sont difficiles à décrire avec précision, car le langage est plus développé pour les événements extérieurs. Ils vont aussi varier considérablement selon les personnes. Le terme général dont se servent les Chinois pour cette description est " Yang Chi ".

Ces sensations signifient que l'on a atteint un stade crucial. Nous pourrions nous réjouir de les avoir, car elles signifient que nous avons progressé. Mais nous devons considérer ces sensations sexuelles, ou ce Yang Chi transitoire, comme l'eau et les nuages passant devant nos yeux. Sinon, nous troublerons notre concentration et cesserons de faire des progrès. Si nous pensons trop à l'activité sexuelle, cela risque en outre de nous amener à participer davantage à cette activité. Cela sapera notre énergie vitale et nous nous lancerons alors dans un cycle autodestructeur. Utiliser une telle énergie pour accroître l'activité sexuelle nous rendra plus faibles que nous l'étions avant de commencer.

5. Il est très important de choisir le bon moment pour passer du Ching au Chi, qui est l'étape à laquelle nous allons maintenant procéder. Si vous n'avez qu'une faible excitation sexuelle ou Yang Chi, cela ne vous apportera rien de tenter de la changer en Chi. Mais si vous attendez trop longtemps que les sensations

ou sensation sexuelle en énergie interne, d'aller du Ching au Chi.

7. Si le Yang Chi, ou la sensation sexuelle, demeure, recommencez le même cycle 9 fois, cette fois en allant du point 1 au point 2, puis au point 3. Après chaque inspiration, détendez-vous et expirez naturellement.

8. Si le Yang Chi demeure toujours, suivez le processus jusqu'au point 4, puis, en l'atteignant, restez concentré dessus un moment avant de vous détendre et d'expirer. Les taoïstes appellent ce processus " prendre un bain " (illustration 4-3c).

9. Si vous sentez toujours le Yang Chi, c'est que le Ching, ou énergie sexuelle, ne s'est pas encore changé en Chi. Si nécessaire, continuez le processus comme suit :

a) Allez du point 1 au point 4, puis concentrez-vous un moment sur le point 5. Répétez 9 fois.

b) Si la sensation sexuelle persiste, allez de 1 à 4, puis concentrez-vous sur le point 6. Le nombre total de cycles respiratoires est de 36. Le terme taoïste correspondant est " Inspirer pour élever le feu Yan (illustration 4-3c).

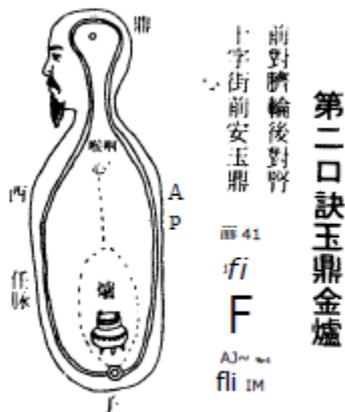


Illustration 4-3b

apparaissent, elles risquent de se dissiper, et peut-être de se manifester lors d'une émission nocturne. Le terme taoïste Huo Hou ; signifie le moment choisi pour cuisiner une certaine nourriture. Par exemple, un steak, que l'on préférera à point, ni trop cru, ni trop cuit. C'est à nous de trouver le bon moment par nous-mêmes, en observant nos sensations.

6. Une fois le moment arrivé, inspirez et contractez l'abdomen, en imaginant que la respiration va au point 1, et que, de là, combinée à la sensation sexuelle, toutes deux voyagent jusqu'au point 2, comme le montre l'illustration 4-3c. En même temps, vous suivez le mouvement avec votre regard interne. En atteignant le point 2, vous vous détendez et expirez naturellement. Répétez ce cycle 9 fois, très doucement. Son but est de transmuter le Yang Chi ou sensation sexuelle en énergie interne, d'aller du Ching au Chi.

7. Si le Yang Chi, ou la sensation sexuelle, demeure, recommencez le même cycle 9 fois, cette fois en allant du point 1 au point 2, puis au point 3. Après chaque inspiration, détendez-vous et expirez naturellement.

8. Si le Yang Chi demeure toujours, suivez le processus jusqu'au point 4, puis, en l'atteignant, restez concentré dessus un moment avant de vous détendre et d'expirer. Les taoïstes appellent ce processus " prendre un bain " (illustration 4-3c).

9. Si vous sentez toujours le Yang Chi, c'est que le Ching, ou énergie sexuelle, ne s'est pas encore changé en Chi. Si nécessaire,

a) Allez du point 1 au point 4, puis concentrez-vous un moment sur le point 5. Répétez 9 fois.

b) Si la sensation sexuelle persiste, allez de 1 à 4, puis concentrez-vous sur le point 6. Le nombre total de cycles respiratoires est de 36. Le terme taoïste correspondant est " Inspirer pour élever le feu Yan (illustration 4-3c).

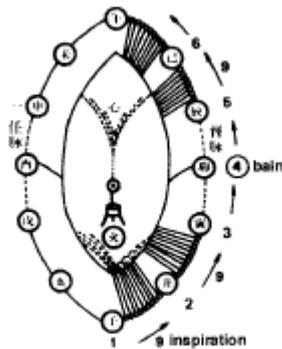


Illustration 4-3c

S'il se trouve que ce Yang Chi, ou sensation sexuelle, n'apparaît pas, il ne faut pas se désespérer, mais chercher à comprendre. Il se peut que notre corps ne soit pas encore développé à ce stade, de même que certains peuvent gravir une montagne sans être essoufflés, tandis que d'autres ne pourront pas atteindre le sommet. Lorsqu'une personne travaille au maximum de ses capacités, sa réussite et son illumination ne sont pas de moindre valeur que celles de quelqu'un qui parvient au bout de cette méthode. C'est un peu comme l'histoire du lièvre et de la tortue. Quelqu'un doté de dons naturels et ayant suivi facilement cette méthode, mais qui la pratique avec négligence, aura moins d'accomplissement qu'un autre qui n'éprouve pas de sensations, mais cultive ce qu'il a à son meilleur niveau.

Par ailleurs, le corps de chacun réagit différemment, et peut ne pas répondre à ce processus. Nous avons alors le cas de quelqu'un qui fonctionne à un rythme différent. A l'école primaire, Albert Einstein était nul en mathématiques, mais en grandissant et en devenant plus mûr, il a, grâce à cette matière, bouleversé la perspective du monde moderne.

Quelle que soit notre vitesse de progression, que l'expérience soit encourageante et plaisante ou que rien de spécial ne semble se produire, nous devons continuer à pratiquer régulièrement et intensivement. Une graine, qu'elle croisse de manière invisible dans le sol ou que ses premières pousses apparaissent, a besoin des mêmes nutriments. Si nous continuons à méditer sérieusement, nous y gagnerons en énergie, même si nous n'éprouvons pas de sensations. Il faut du temps pour construire un grand bateau, et il faut du temps à un homme ou une femme pour s'éveiller et mûrir.

L'effort que l'on fait pour ignorer la nature sexuelle des sensations et s'en servir pour transmuter le Ching enChi doit être poursuivi. Cela nous permettra de les oublier peu à peu. C'est comme lorsqu'on roule à bicyclette: Quand nous commençons à apprendre, nous sommes toujours concentrés sur notre équilibre, mais après avoir appris à nous déplacer, nous remarquons à peine avec quelle facilité nous avançons. Il en est de même pour le cycle qui va du Wu Chi au Tai Chi, puis de nouveau au Wu Chi. Créer le Yang Chi, ou l'énergie et les sensations sexuelles, c'est aller du Wu Chi au Tai Chi. Puis on tend à oublier les sensations naturellement. C'est le retour au Wu Chi. Mais celui-ci est à un niveau différent. A présent, nous avons créé du Chi. Peu à peu, nous commencerons à oublier les sensations sexuelles et à nous centrer sur la sensation de Chi qui se produit dans le Tan Tien. Plus la concentration sur le Tan Tien est grande, plus nous ferons l'expérience d'un nouveau royaume. C'est comme si l'on sortait brusquement d'une forêt et que l'on débouchait sur une clairière, ou que l'on sorte de l'obscurité pour trouver la lumière. Il n'existe pas de mots pour décrire, pleinement cette expérience, que chacun ressent différemment. C'est la même chose lorsque l'on observe la pleine lune. L'un éprouvera de l'excitation, l'autre un sentiment de bonheur, un troisième de la nostalgie et de la tristesse. C'est une question complètement personnelle.

En médecine chinoise classique, on distingue deux lignes d'énergie importantes, ou méridiens, dans le corps. La première part de l'anus et remonte la colonne vertébrale jusqu'au sommet de la tête; puis

redescend jusqu'à la lèvre supérieure. C'est le méridien Tu, que montre l'illustration 4-3 e. L'autre méridien, appelé Jen, part de l'anus et remonte sur le devant du corps jusqu'à la lèvre inférieure (voir illustration 4-3f).

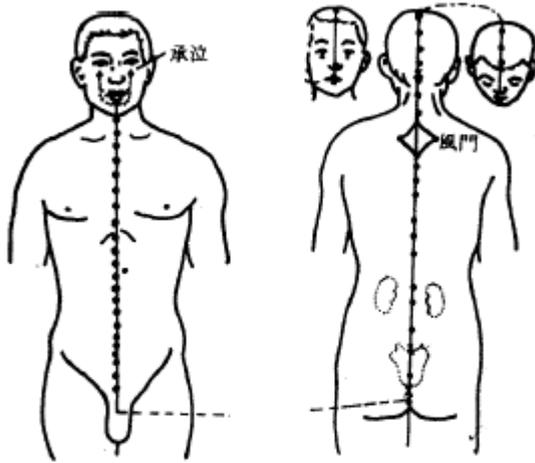


Illustration 4-3~

Illustration 4-3 f

C'est la raison pour laquelle, quand nous méditons, la langue doit toucher la voûte du palais pour connecter ces deux méridiens. C'est ce qu'on appelle Ta-Chiao, ce qui signifie que l'on construit un pont entre les méridiens Tu et Jen. Quand on pratique quotidiennement le changement de Ching en Chi, on accumule du Chi dans le Tan Tien. Peu à peu, on devient capable de sentir l'énergie circuler à travers ces méridiens. Quand elle parcourt un cercle complet depuis le Tan Tien en passant par tous les points indiqués dans l'illustration 4-3g, d'est ce qu'on appelle Hsiao Chou Tien, ou Petit Cercle Céleste. Quand le Chi passe par chacun des points du diagramme, il se produit un phénomène physique distinct, que chaque personne ressent à sa façon. Si l'on n'en est pas encore à ce stade, le fait de discuter de ces phénomènes ne peut être que perturbant. Nous ne les examinerons donc pas en détail dans ce livre. Néanmoins, vous trouverez à la fin de ce chapitre un extrait du journal d'un pratiquant qui a travaillé sur l'énergie interne, et qui rendra peut-être le processus plus clair et plus facile à comprendre.

Si nous étudions les arts martiaux et parvenons à accomplir le Petit Cercle Céleste ou Hsiao Chou Tien, nous nous trouverons beaucoup plus vifs, énergiques, et capables de faire des progrès rapides. Quelqu'un qui n'étudie pas les arts martiaux découvrira qu'il a beaucoup plus d'énergie, est moins fatigué et a besoin de moins de sommeil. Les Chinois décrivent une telle personne comme un dragon ou un tigre vivant, plein de vigueur et de vitalité.

1

Dans la dernière étape du processus, le Chi descend dans les jambes jusqu'aux orteils, puis remonte jusqu'aux bras et aux doigts. Ce circuit est connu sous le nom de Grand Cercle Céleste, ou Ta Chou Tien (illustration 4-3h).



Illustration 4-3h