



Le Souffle du Tao

Découvrez les secrets de la longévité, de la vitalité et de la sagesse



SYNTHESE

Webinaire du 24 avril 2024



« Le Souffle du TAO » : Episode 10

PROGRAMME DE LA SOIRÉE

- Retour sur la notion de « don »
- Transmission de deux Dao Yin
- Le mantra de libération
- Introduction à la méthode du Guerrier Mystérieux
- Questions-Réponses

INTRODUCTION

Avant de commencer, nous voulions revenir sur une remarque d'une personne qui a fait un retour concernant la transmission de méthodes secrètes ou cachées, en lien avec des expériences antérieures qu'elle a eues dans une autre tradition et où elle regrettait que les choses aient été cachées pendant longtemps. Elle ne comprenait pas pourquoi ces connaissances ne sont pas rendues accessibles à tout le monde.

Cette thématique est en effet très intéressante et Fabrice y est sensible, car en effet, ce type de transmission dans un groupe comme le nôtre exige une grande réflexion en amont pour savoir ce qui peut être rendu accessible ou non dans ce contexte. Et cette décision n'est pas toujours facile.

Cette notion de **secret** est très intéressante et nous proposons d'y revenir la prochaine fois, car elle mérite d'être développée. Et ce n'est pas que chez nous qu'elle existe. Une connaissance a fait le choix d'une école d'ingénieur en France qui favorise une sorte de compagnonnage assez structurée, et dans laquelle on reconnaît tous les ingrédients de la transmission traditionnelle orientale.

Cette notion de secret ne peut être cataloguée en « bien » ou en « mal », car il y a une fonction derrière elle, qui peut être assez nuancée. Le secret représente également une sorte de contenant, qui permet à la structure de maintenir son rôle fonctionnel. Mais trop fermée sur elle, elle risque aussi de devenir sclérosée... Une forme de vérité émerge d'une forme de complexité, et nous avons tous des choix intimes à faire par rapport à ça.

Nous en ferons donc une thématique pour le prochain webinaire, car vous êtes certainement nombreux à vous poser des questions sur ce thème, et elle mérite d'être approfondie.

RETOUR SUR LA NOTION DE DON

Nous avons parlé dans le dernier Webinaire du Dao 道 et du De 德, et des différences entre le christianisme et le taoïsme sur cette notion de don. Une question est restée en suspens, que nous reprenons ce soir :

- **Comment donner correctement, sans se perdre ou perdre sa dignité, et sans être dans la sur-adaptation ?**

En effet c'est une question universelle qui nous concerne tous. Fabrice avait évoqué les thérapeutes, qui ont très facilement tendance à donner, mais c'est aussi une manière de se protéger, de ne pas toujours montrer son intimité. Le don cache aussi souvent une capacité à recevoir. A l'inverse, il y a des personnes qui ont une tendance énergétique à tout prendre vers eux.

Mais en effet, cette question de donner à bon escient, de recevoir au bon moment et dans de justes proportions, est une notion vraiment taoïste, parce que comme vous le savez, le taoïsme est une pensée cyclique. Et pour qu'un cycle puisse continuer, il faut qu'il soit ajusté. Car si un cycle n'a pas de moyen de se régénérer, il s'épuise, puis s'éteint. A l'inverse, si un cycle n'a pas de moyen d'expression, il va s'engorger, s'enliser, et s'éteint aussi, il se noie.

Donc en réalité, quand on parle de don, on parle d'homéostasie. C'est exactement la même chose qui se passe à chaque seconde dans votre corps, dans chaque cellule, entre chaque organe, entre chaque grande fonction biologique. La vie est faite pour être dans des cycles perpétuels de don et d'écoute.

Pour garantir l'homéostasie, on doit produire quelque chose (aspect Yang), et mais également avoir une fonction nutritive (aspect Yin). Si une des deux fonctions s'éteint, c'est la mort (au niveau cellulaire, organique...)

Cette fonction, qui est avant tout biologique, et en fait une déclinaison de la dualité. Ce motif d'équilibre du don et de la réception est vrai au niveau biologique, mais il est tout aussi vrai au niveau psychologique, intellectuel, au niveau de l'esprit.

Aujourd'hui, on a souvent tendance à beaucoup donner (la société nous le demande aussi), ce que l'on voit à travers cette vague sans précédent de burn-out. Il y a certes un aspect physique, mais qui n'est pas indépendant de l'aspect psychique et spirituel. C'est un effondrement de toute la machine, de toute la physiologie.

Le taoïsme a représenté cette question de plein de manières différentes, mais un des formalismes dans lesquelles il a mis ça c'est notamment dans les notions de Yin et de Yang, des Cinq Mouvements (Eléments, Transformations), et dans le Dao et le De.

Le De est souvent traduit littéralement par « vertu », mais cette traduction (par les jésuites) nous ramène à une forme de moralisme, du devoir, de la règle externe de comment on devrait se comporter... qui sont des injonctions chrétiennes qui veulent qu'on « aide son prochain comme soi-même ». Mais cette injonction est souvent mal comprise. Elle renvoie en réalité à l'état intérieur dans lequel nous sommes où nous pouvons et avons envie de donner, plutôt qu'à un devoir externe qui ne tient pas compte de notre état intérieur.

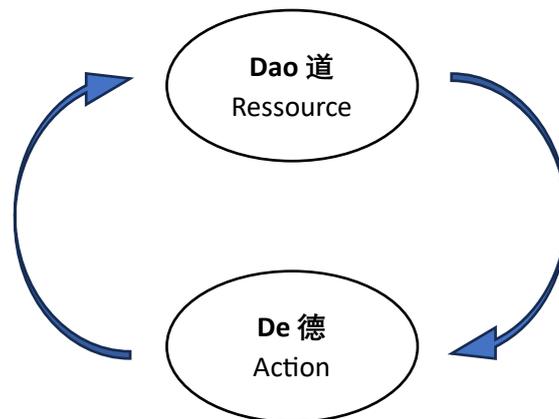
Faire quelque chose quand on ne comprend pas pourquoi, ou que notre profondeur n'est pas en accord de le faire, donne lieu à un comportement un peu plaqué, qui laissera place à un retour de balancier, qui peut être plus ou moins fort. Mais les régulations externes sont bien sûr également nécessaires (exemple des feux rouges), il est donc important de nuancer et de ne pas partir dans les extrêmes.

La question du don dans le taoïsme :

Le Dao 道 est un motif universel. On pourrait le définir ici comme l'aspect d'un couple qui est en position de don à un moment donné. Le Dao est donc la plénitude qui a la capacité, à un temps donné, de donner. Il donne quelque chose (X) qu'il n'attend pas en retour.

En face du Dao se trouve le De 德 qui, traduit par « vertu », représenterait la manière dont on va mettre en action ce qu'on a reçu du Dao. Mais il est difficile de savoir comment mettre en action ce qui vient du Dao, vu que nous ne pouvons le comprendre. De quoi parle-t-on alors quand on parle de vertu ? Être gentil, sourire, aider son prochain... ? Mais dans quelles conditions faut-il agir ainsi ? Doit-on être gentil si quelqu'un nous agresse en permanence ? Jésus a dit « il faut tendre l'autre joue », mais il n'a pas fait que cela, il a aussi retourné des tables quand il était en colère. Jésus avait certes des actions très Yin (« oui sacré »), mais également très Yang quand il le fallait (le « non sacré »).

Et donc, on pourrait voir le **De 德** comme « **l'action retour qui permet au Dao (la ressource) de continuer à donner** ».



Les deux doivent être équilibrés et différenciés.

Exemple du travail : vous attendez un don, un salaire. Votre patron vous donne un salaire, mais si votre action et de le lui redonnez, il ne pourra rien faire avec ça, et tout le système s'effondre. Ceci est vrai dans toutes les relations, de couple, amicales, familiales... Donc oui, nous devons donner quelque chose en retour, mais pas la même chose de ce que nous avons reçu.

Dans l'exemple professionnel, le De serait de mettre en avant un savoir, une expertise, des compétences, de l'énergie mise à une tâche qui sera utile au patron pour son entreprise.

Imaginez que vous êtes tellement motivés que vous travaillez nuit et jour (De) sans rien demander à votre patron en termes de salaire. Il sera certainement content au début, mais si vous vous écroulez 3 mois après en faisant un burn-out, personne ne sera gagnant car le cycle sera rompu. N'être que dans le don, c'est ne pas se respecter soi-même. Nos cellules ne sont pas d'accord avec ça, car c'est contre les principes homéostatiques, qui mènent à l'effondrement du système.

Le Dao et le De doit donc toujours être proportionné, et dans une forme d'écoute. Seule cette écoute, de part et d'autre, permet au système de perdurer.

Alors comment on fait pour réguler ? C'est une histoire d'écoute permanente, malgré les injonctions. Il est important de comprendre le motif de Dao et du De.

Exemple dans le couple : Vous aimez les roses rouges, et en offrez à votre conjoint.e en vous disant qu'il/elle va bien aimer aussi. Par de bol, il/elle aime les fleurs des champs. Donc à chaque fois que vous offrez des roses rouges, vous avez l'impression de faire votre job, mais n'étant pas ajusté, c'est comme si vous ne donniez rien.

Quand on donne, nous devons garder à l'esprit que nous donnons à l'autre, pas à soi, et nous devons nous demander **où va le don, et qui le reçoit ?**

C'est comme avec les enfants : les parents, plein de bonnes intentions, offrent un jeu éducatif, alors que l'enfant voulait peut-être complètement autre chose. A terme, l'enfant risque de ne pas se sentir entendu, reconnu, et cela peut mener à des conflits...

Dans le don, quel que soit le domaine, il est important de ne pas rater la cible, et donc de différencier nos goûts personnels de l'endroit où va notre don. La meilleure manière de faire est déjà de sentir, voire demander, ce que veut l'autre.

Ensuite, pour répondre à la question initiale « jusqu'où donner », il est important d'écouter que cela soit en accord avec nous-mêmes, que cela ne dépasse pas nos propres ressources (énergétiques, financières, convictions profondes...) et ne nous fasse pas violence.

Exemple des salutations en fin de forme ou devant un Maître : nos cellules ont un sens de la **dignité**, cette pratique nous permet alors de développer une écoute fine entre être trop rigide ou trop d'avilir.

Swami Prajnanpad utilisait cette formule « ça, c'est en dessous de votre dignité ». C'est une question que vous pouvez vous poser quand vous faites quelque chose, quelle que soit l'action. Êtes-vous dans l'adaptation ou la sur-adaptation ? La sur-adaptation est ok si elle est ponctuelle et dans un moment particulier, mais elle ne doit pas devenir un style de vie. Autrement, on risque de se perdre en chemin, et nos cellules le savent, tout comme notre Yuan Shen (« Esprit originel » : ce que le Dao a mis en nous comme chemin de vie) et son besoin de déploiement. Si on ne rend pas hommage à ça, ça va se retourner contre nous (sous forme de maladie...)

La dignité n'est pas juste le sens de notre valeur, mais c'est aussi accomplir notre destinée.

Le don et la réception est donc un **jeu d'écoute permanent entre l'intérieur et l'extérieur**. Cela fait appel à une capacité d'introspection. Cela étant, il y a beaucoup de choses que l'on ne veut pas voir ou qui nous restent inaccessibles, même avec la meilleure volonté du monde. C'est ce qu'on appelle l'ombre, nos angles morts. Nous avons besoin pour les voir d'un regard à la troisième personne (un thérapeute, maître, conjoint, enfants, amis...).

Si nous n'écoutons pas ces regards à la troisième personne, la vie se chargera de nous les mettre en avant. Mais cela risque de se faire de manière violente, sous forme d'accident, de malchance, de procès, d'une attaque externe... Bien entendu, tout ça n'est dû à ça, il y a aussi la chance du Ciel, mais une partie des maladies sont dues en partie dû ça.

Cette capacité d'introspection est la même pour l'extérieur, car nous devons toujours nous demander, quand nous faisons un don, si cette énergie est bien investie ? Par exemple si vous donnez continuellement à quelqu'un qui est incapable de recevoir, au bout d'un certain temps, vous perdez votre temps et votre énergie.

Il est important que questionnez régulièrement où vous arrosez et mettez votre énergie (exemple de l'agenda et des « anciennes » fidélités : sont-elles toujours actuelles ou mécaniques ?). Investir là où cela nous donne aussi de l'énergie et laisse les choses se manifester de manière vivifiante.

C'est une question de bonne gestion de vie. Si on comprend cette règle du Dao et du De, qui est si naturelle, qu'on n'a pas d'autre choix que d'être dans des cycles de don et de réception (qui ont besoin de bien fonctionner pour notre propre épanouissement), alors le **don** ne devient plus une injonction externe, mais une **expérience personnelle vécue du Dao et du De**.

Swami Prajnanpad disait « *L'amour c'est du calcul* ». Même si cette phrase paraît horrible si on ne la comprend pas dans sa profondeur, il y a un peu de ça dans le don. Le don est bonne compréhension que si on ne le fait pas, on coupe la possibilité de recevoir. Et si on ne reçoit pas, on meurt (comme une fleur qui se dessèche). On pourrait donc aussi dire que *l'amour, c'est l'intelligence de vie, d'écoute et d'honnêteté intérieure* (idéal du moi vs ombres).

Si on n'est pas capable de voir et d'accepter toutes ces parties de nous-mêmes, tous ces mécanismes contradictoires en nous, nous ne pouvons même pas commencer un chemin spirituel. C'est là où l'humour sacré intervient. Il nous permet de voir tous ces aspects de nous sans nous juger. Et ce n'est pas parce qu'on les voit qu'on va céder à leurs injonctions.

Cet humour envers nous-mêmes nous permet aussi d'être cléments avec les autres quand on voit qu'ils sont contradictoires dans leur comportement. C'est ça la bonté : ce n'est pas d'être gentil tout le temps, mais de reconnaître chez l'autre les personnages qu'on voit en nous. On ne peut donc pas être bon avec les autres tant qu'on n'est pas bon avec soi-même.

« *Aime les autres comme toi-même* » : tu ne peux aimer les autres qu'à la mesure de laquelle tu t'acceptes toi-même et tu te vois toi-même. Si on ne voit pas nos propres parties noires, nous ne pouvons que les projeter à l'extérieur (voir le noir chez les autres pour garder notre blancheur).

C'est ce questionnement qui est intéressant en spiritualité. Car le but n'est pas de ne plus avoir d'ombres, mais d'avoir la maturité et la dextérité de les reconnaître le plus rapidement possible et de ne pas les laisser prendre les commandes. On n'est pas libre de ne plus avoir d'ombre, mais on est libre d'y répondre ou non. C'est là qu'est la liberté.

TRANSMISSION DE DEUX DAO YIN (tirés de « La médecine chinoise : santé, forme et diététique » de Dr Jean-Marc Eyssalet)

« **Pluie de céréales** »

20 avril au 04 mai

- Position assise, mains sur les genoux, détente
- Inspire, main droite monte (doigts tirés vers l'arrière), l'autre vient se mettre sur les côtes (légère pression sur le flanc), la tête tourne vers la gauche.
- Etirement dans cette position (possible de s'incliner un peu sur la gauche)
- Détente, mains reposent sur les genoux
- Même chose de l'autre côté
- Ne pas aller dans des extensions trop longues (éviter les angles inversés du coude par exemple)
- L'extension se fait à partir des deux ischions du plancher pelvien.
- Répéter 15x de chaque côté



« **L'été arrive** »

05 au 20 mai

- Position assise, mains à l'extérieur des genoux et les regrouper, jusqu'à ce qu'ils se touchent
- Bloquer les genoux avec les mains devant, regroupement complet en tirant les genoux vers soi et en poussant depuis le plancher pelvien jusqu'au sommet du crâne (ça vient tirer sous les fesses)
- Détente
- Répéter 15x



INTRODUCTION À LA MÉTHODE DU GUERRIER MYSTÉRIEUX

Le Guerrier Mystérieux représente la déité qui protège les Reins. Cette pratique permet donc la restauration de l'énergie des Reins. Elle se fait avec une visualisation.

- Vous pouvez la faire après la posture de l'arbre si vous la faites de temps en temps. Laisser les mains s'abaisser au niveau du Dan Tian inférieur, et visualiser devant soi une sorte de puits, assez profond, dans lequel se trouve une eau scintillante, dorée, une eau de jeunesse.
- Quand on voit bien le puits, descendre légèrement sur les genoux et faire un mouvement des bras (en alternance) comme si nous tirions sur une corde pour faire remonter un sceau du fond du puits ; faire entrer cette eau dans les Reins et venir les nourrir (en tirant, la main s'ouvre vers le flanc pour déposer l'eau dans les Reins avant de redescendre).
- A répéter 36x (6x6, le nombre 6 étant lié à l'Eau)
- A la fin, les mains reviennent se poser sur le Dan Tian.
- Imaginez une sorte de Tortue Noire (animal mythique), ou Guerrier Mystérieux, qui vient protéger la zone rénale, et avec les deux mains en même temps cette fois, refaire 6x le mouvement de prendre l'eau du puits pour l'amener dans les Reins.
- A la fin des 6x fois, on laisse l'eau et le Guerrier Mystérieux entrer dans les Reins, et on laisse travailler en se mettant en méditation.
- A pratiquer idéalement dos au Nord, à une heure Eau (entre 21h et 1h)

Cela permet une réplétion énergétique profonde, mais il ne faut surtout pas forcer. Ici, on ne travaille pas avec du Qi (Energie), mais avec du Jing (Essence), il ne faut pas rechercher de sensations. Le Jing est plus proche du Xuan 玄, du Mystère (le Guerrier Mystérieux se dit Xuan Wu 玄武).

On recherche donc le petit, l'interstice, la restauration, le mystérieux, le sombre, qui vient faire une réplétion des Reins. En faisant ça, le Jing va petit à petit se transformer en Qi, mais ça sera par débordement. Il ne faut donc pas en rechercher la sensation, mais plutôt la subtilité.

Pendant la méditation, vous pouvez rechercher à trouver ce sens de la dignité justement, ce qu'on appelle aussi la « plénitude des Reins ». Quelqu'un qui a atteint cette plénitude des Reins est complètement assis dans la vie (comme l'assise d'un Empereur, ou celle d'un motard en Harley Davidson).

Cette plénitude va vous permettre de réaliser des choses dans la vie, et aussi de savoir jusqu'où vous donner et à partir de quand vous ne donnez pas (car devient une sur-adaptation qui est en-dessous de votre dignité, et avec laquelle vos Reins ne sont pas d'accord).

En accroissant notre Jing, notre force de vie, nous accroissons également le Xuan, qui est l'enzyme dont on a besoin pour produire des instruments ésotériques puissants dont on a parfois besoin dans la vie (comme des talismans par exemple).

Cette pratique nous fait travailler sur la **confiance**.

MANTRA DE LIBÉRATION

Il y a des choses qu'on ne peut pas résoudre par de l'attentisme ou du non-agir (Wu Wei). Le vrai non-agir émerge toujours d'un agir important. Ce qu'on appelle le non-agir, c'est-à-dire la grande spontanéité, émerge parfois par miracle sur la base d'un travail extrêmement régulier (exemple de l'improvisation en Jazz).

Les sportifs appellent ça « être dans la zone ». C'est un moment où tout coule de source, où on l'impression d'être agi.

Face aux barrières existentielles, on doit être capable à un moment d'émettre une énergie forte pour faire s'écrouler un barrage (accumulation de Yin).

Pour cela, on va utiliser 9 mudras et mantras (9 étant le chiffre le plus yang). Cette pratique est issue d'une pratique du Xuan Xue (Yang), dont nous verrons ce soir les premiers phonèmes, que vous pourrez travailler jusqu'à la prochaine fois (à lire de droite à gauche) :

qian zai lie chen jie zhe dou bing lin
前 在 裂 陳 皆 者 鬥 兵 臨



Nous verrons la prochaine fois les mudras qui vont avec. Cette pratique est très puissante si nous voulons faire éclater une barrière, à condition de bien visualiser le problème que nous voulons faire éclater.

Pratique pour la prochaine fois :

Guerrier Mystérieux + méditation, puis, assis sur ce Guerrier Mystérieux, visualiser la barrière existentielle qui vous embête et prononcer le mantra en imaginant désagréger cette barrière par les vibrations des sons.

FIN DU WEBINAIRE