

Wu, l'attrait pour le vide

A chaque numéro, une nouvelle réflexion sur les méthodes d'enseignement des disciplines/arts corporels et énergétiques. Une rubrique qui s'adresse aux pratiquants et aux enseignants.

par Georges Saby

Lorsqu'on enseigne une discipline d'origine asiatique, on se doit de transmettre la technique, la théorie, le ressenti et la philosophie. On peut ainsi démontrer, entraîner, expliquer, convaincre et il est particulièrement subtil de faire sentir, aussi, ce qui est invisible.

Aussi commençons par le Vide, en chinois appelé Wu, et ici, point d'effroi, il ne s'agit pas de chuter dans le vide, mais d'y planer. Si l'attrait pour le vide est si méconnu ou hors de mode en Occident, c'est sans doute parce qu'on nous a trop rappelé que la nature en avait horreur. Mais cet avis, vieux de deux siècles au moins, découle d'une philosophie scientifique du passé très largement démentie par les connaissances actuelles, et par la philosophie ancienne et traditionnelle. Nous savons maintenant que la matière n'est que vide et énergie d'après la physique quantique. Le vide occupe la majorité de l'espace sidéral et aussi l'essentiel de l'espace au niveau microcosmique des atomes. Ne pourrions-nous pas en déduire une philosophie pratique de vie basée sur l'absence ?

Au monde de l'avoir, je souhaiterais rappeler que le rôle traditionnel des pédagogues dans toutes les disciplines d'origine asiatique, dans la mesure de leur possibilité, est d'éveiller au monde l'être, un monde où rien ne s'accumule et où nous n'avons pas le contrôle, si ce n'est de chevaucher le changement sans être désarçonné. Et si l'on applique cette notion aux Arts et pratiques qui incitent à «Etre», la sensation de vide guide sur la Voie du dépouillement, de la légèreté, qui paradoxalement rend la vie pleine, sensible, agréable, intense.

En Asie, que ce soit en peinture ou en calligraphie, c'est le vide, par nature moins perceptible, qui fait ressortir comme évidence le visible peint sur la feuille. Il est naturel pour un Oriental d'écouter ce vide avec le cœur. L'Occidental est prédisposé à la même sensibilité pour peu qu'il s'y ouvre.

Ce Wu, utilisé dans le Wushu (arts martiaux), le Wuwei (non agir) n'est nullement néant, il est la trame d'une absence, qui se pose comme support ou germe d'une présence éventuellement à venir. Ainsi c'est en «perdant» dans l'exercice à deux de Tuishou des arts martiaux internes que l'on reçoit le plus, lorsqu'on se vide du désir de vaincre.

Vider la tête de ses pensées est la première étape de tout essai méditatif. Au minimum, laisser les pensées entrer et sortir sans retenue. Cette quête de méditation est quête

de liberté, de disponibilité, d'indépendance régénératrice. Vider ses intestins et ses entrailles dans les pratiques yogiques de nettoyage, ou du jeûne, nous reconnecte à ce vide intérieur.

Vider son cœur d'intentions dans la pratique martiale permet de percevoir comme une page vierge les intentions de l'autre.

Laisser filer les énergies perverses hors de soi, accepter d'être affaibli et diminué par la relaxation en Qigong et Taijiquan, pour ensuite se remplir de...

Lâcher prise sur ce que l'on veut tant, afin de renouer avec le possible et libérer notre destinée, la renouveler, pour

faire le deuil. Ce deuil, douleur trop souvent, nous travaille en quête d'un espace émotionnel vide

et libéré des craintes et du passé. Mais avancer dans l'inconnu de notre espace intérieur, n'est pas inquiétant, n'est pas douloureux, c'est s'y refuser, s'accrocher au passé, à la mémoire qui suscite la douleur du deuil.

Le manque de confiance dans le vide fait écho à cette certitude intime de la mort qui nous effraie lorsqu'on pense à durer, et pourtant tout pouvoir vrai sur notre vie passe par cette alliance et acceptation qu'issus du vide nous y retournerons.

Nous manquons de culture du vide en Occident, notre concept de vie s'attache par trop au visible, au Yang, à ce qui brille, se voit, se note, s'apprend, se mémorise, se refait à volonté. C'est la confusion classique entre être et avoir. Or nous avons besoin des deux pour vivre aisément, agréablement. Les religions parfois emprisonnent, ne laissent pas à chacun son expérience, elles balisent par trop le parcours. Attention à ce que les pratiques issues d'Asie ne prennent le même chemin pour notre quête.

La demande manifestée de l'élève doit être respectée, elle peut être d'ordre technique ou spirituelle. Le vide de ce qui n'est pas dit doit aussi être respecté lorsqu'il est perçu. Celui qui transmet, professionnel ou amateur, qu'il gagne son pain ou s'offre un espace d'échanges, se doit d'investir son cœur. Enseignants Pédagogues, je vous encourage à aller de temps à autre jusqu'à montrer à vos élèves la porte du vide, sombre en apparence, mais lumineuse comme un phare pour qui souhaite aller à l'intérieur, vers l'Etre, là où il n'y a ni bien ni mal, ni paix ni guerre, où tout brille dans l'ombre. Il n'y a pas de méthode pour ce projet, sinon vous-même d'en approcher et de laisser faire et sentir... par votre Etre.

Nous manquons de culture du vide en Occident, notre concept de vie s'attache par trop au visible.