

Tao, Méditation et Yi King

Ou comment emprunter le véhicule du Jeu pour arpenter, selon la ronde des traits pleins et discontinus, les voies du Tao.

par J.-D. Cauhépé et A. Kuang

Nous nous éprouvons soumis à la pression de la vie, si ce n'est à l'agression de la vie. Nous accusons vivement le monde extérieur, nous ressentons douloureusement notre monde intérieur. Nous sommes bousculés entre peine et joie, nous oscillons entre enthousiasme et lassitude. Alors, pourquoi méditer ? Dans sa définition traditionnelle occidentale, cela signifie appliquer son esprit à une vérité pour en appréhender le sens. La méditation est souvent pratiquée par des êtres de réflexion, généralement engagés dans une voie spirituelle.

Méditer selon le Yi King* ?

Cette forme de méditation d'origine extrême-orientale possède le mérite d'offrir un véhicule dans lequel nous pouvons monter sans renoncer à notre culture, à notre appartenance religieuse, mais aussi, si l'on veut bien faire un effort, sans syncrétisme, qui est un lieu de confusion et d'erreur. Il est important de rappeler que le syncrétisme est une tentation forte dans laquelle on tombe aisément, soit par ignorance, car on n'approfondit pas ou mélange les notions, soit pour cacher une part de soi-même où réside un problème non résolu.

L'Extrême-Orient propose diverses formes de méditation, mais leur mérite essentiel est d'englober le corps et l'esprit. Ces méditations comportent des phases complexes qu'il n'est pas possible de maîtriser seul. Quelques-unes simplifiées peuvent offrir des fruits de qualité. N'oublions pas que les voies du Tao sont des voies de sagesse. Elles conduisent au Silencieux, permettent d'entendre l'Inaudible. Nous pouvons marcher sur ces voies à petit pas et selon nos moyens découvrir ce qui nous est secrètement accordé.

Ligne pleine, ligne brisée

Quand nous acceptons d'entrer dans la profondeur de cette expression géniale de la réalité, de méditer sur ce que représentent un trait continu, dit yang, et un trait discontinu, dit yin, nous ressentons pleinement la puissance créatrice de la ligne continue et l'entrée dans la multiplicité de la forme à travers la ligne brisée. Dans le trait plein, nous apprenons à percevoir l'élan créateur, la permanence, nous sommes entraînés dans une expansion, une recherche sans fin. Dans la ligne brisée, nous découvrons qu'en tout être, toute chose, existe une rupture. Au niveau de notre conscience surgit un rapt de nous-même, une faille soudaine si profonde et pourtant si peu perceptible.

Quelle expérience ! Nous connaître entre élan et effondrement, le choc de l'effondrement devenant ouverture à d'autres mondes, à d'autres élans.

Bien évidemment, même si nous ne sommes pas tous destinés à la joie de cette contemplation, cela nous fait aisément pénétrer dans le système de Fou-Hi où la Terre dialogue avec le Ciel. Nous sommes issus de ce dialogue, nous appartenons à leur manifestation, nous nous savons de chair et de sang, c'est pourquoi il nous est plus aisé de concevoir l'Eau et le Feu. Nous sommes entrés très simplement dans la ronde des potentialités que sont les 64 hexagrammes. Nous avons l'occasion de nous laisser guider consciemment dans le Jeu. Le suivi, l'écoute de ce processus de vie, par une pratique quotidienne, nous permet d'épouser l'Élan créateur sans cesse interrompu, sans cesse repris.

Méditation et maîtrise du corps

L'approche extrême-orientale étant globale, ces types de méditation se

révèlent complémentaires des voies corporelles, car lorsque l'on désire la maîtrise du corps, on découvre qu'il n'existe pas de perfection du mouvement sans maîtrise de l'esprit, et dans l'immobilité, la capacité de percevoir un espace gironnant. La complémentarité des pratiques s'exprimera aussi dans le fait que le mouvement nous conduit du spatial au temporel, tandis que la méditation permet d'appréhender notre dimension temporelle qui nous donne une nouvelle approche de l'espace.

En conséquence, nous constatons que les fruits de la méditation sur le Yi King sont fort nombreux. Nous pouvons en énumérer quelques-uns qui sont : rectitude corporelle, approche du centre, spontanéité, souplesse et fermeté, juste position, le jeu du miroir et de l'écho, et bien évidemment le changement du regard sur soi et sur les autres...

Bien que nous ne soyons pas tous destinés à devenir "Immortels", la méditation sur le Yi King permet d'entrer graduellement dans une perception de la réalité plus fine, plus riche... et pour cela, il n'est besoin que d'un peu, puis de beaucoup de persévérance.

* Yi King peut également s'écrire Yi Jing.

— ■ J.-D. C. et A. K.

Pour en savoir plus : P. 60

A lire :
Le Petit livre
du Yi King
paru chez
G. Trédaniel.

