

Un certain regard sur le cheval et sur le monde

Approche des trois grandes philosophies religieuses orientales

Texte et photos © Stéphane Bigo Tous droits réservés 2005 – stephanebigo.com

Table des Matières

Table des Matières	2
APPROCHE DES TROIS GRANDES PHILOSOPHIES RELIGIEUSES ORIENTALES	3
Impressions comparées d'un voyageur	3
Réponse de l'Orient à la grande question de la représentation du divin	3
Parenté métaphysique du Taoïsme, de l'Hindouisme et du Bouddhisme	4
LE TAOÏSME ET LA DUALITE YIN YANG	6
Précision préalable sur la pensée chinoise	6
Le Tao, un idéogramme lourd de sens	6
Concept du Wu-Wei, l'absence d'action	7
« Un Yin, un Yang, voilà le Tao »	8
Les cinq « éléments » fondamentaux : l'eau, le bois, le feu, la terre et le métal	8
Le Dualisme chinois du Yin et du Yang : une certaine vision du monde	9
Dualisme et manichéisme	10
Et l'Homme dans tout cela ?	10
TAOÏSME ET QI	11
Qu'est-ce que le Qi ?	11
Signification de l'idéogramme	11
D'où vient-il ?	11
Position « énergétique » de l'Homme dans l'univers	11
Le microcosme humain, reflet du macrocosme universel	11
Processus de transformation de l'énergie : Analogies alchimiques occident-orient	12
Le VITRIOL occidental :	12
Et sa transposition taoïste :	12
Qi Gong : le Travail sur l'énergie	12
Qi et arts martiaux. Le Kung Fu Wushu : la compétence dans l'art de la bravoure	13
LE CONFUCIANISME	15
Confucius	15
Quelques aperçus de la morale confucéenne	15
Quand une morale devient culture	16
Bibliographie	17

Un certain regard sur le cheval et sur le monde

Texte et photos © Stéphane Bigo Tous droits réservés 2005 – stephanebigo.com

APPROCHE DES TROIS GRANDES PHILOSOPHIES RELIGIEUSES ORIENTALES

Impressions comparées d'un voyageur



Lorsqu'on voyage en Inde, on est frappé par la multiplicité infinie des dieux et des déesses, par les temples et les autels innombrables, par la dévotion constante des habitants. La préoccupation générale est, chacun dans sa caste, d'accomplir au mieux son Karma pour améliorer ses existences futures. Une spiritualité, à la fois individualisée et ritualisée enferme chacun dans ses cultes et les pratiques propres à son milieu (familial et corporatiste). Il en résulte une impression de mécanique spirituelle, voire d'idolâtrie.

Le **bouddhiste** est différent. Comme chez l'hindouiste la religion imprègne sa vie, mais sa démarche est active. Il cherche à évoluer, il s'attache à son ascension spirituelle. Sa vie est une lente progression vers la sérénité. Sa gaieté est l'expression d'une « légèreté d'être » qui atteste de son détachement intérieur. On sent chez lui un être en marche vers son centre.

En Chine, de culture **taoïste**, on observe une civilisation policée, un goût du raffinement qui ne s'exerce pas toujours dans le sens que l'on attend (exemple des montagnes d'ordures qui s'accumulent dans la cour de certains immeubles)... et des pratiques gestuelles qui regroupent tous les matins la population dans les espaces ouverts (Qi Gong, Tai Chi Chuan...). Le Taoïsme s'est orienté vers la recherche de l'harmonie avec le cosmos, et à travers lui, avec le Grand Un. Sa morale est toute de mesure

(confucianisme) et sa philosophie globalisante (tout est lié, le microcosme est à l'image du macrocosme).

Dans ce cadre, la manifestation physique de cette harmonie sera la santé et la longévité. Inversement, en **cultivant sa santé** physique, morale, énergétique, et sa longévité, il parviendra à son but : le retour aux sources et à l'unité du Tao. Ce qu'on appelle la **médecine traditionnelle chinoise** n'est donc pas, comme en occident, une science particulière destinée à combattre virus et microbes, mais un art de vivre qui touche à tous les domaines de la vie personnelle, aussi bien physique, qu'énergétique ou spirituel et qui, à ce titre, a une importance tout à fait prépondérante dans la culture de ce pays.

Quelles sont les philosophies religieuses qui sous-tendent ces comportements ?

Réponse de l'Orient à la grande question de la représentation du divin

Dans toutes les religions se pose la question de la représentation du divin. La conscience intuitive d'une « Réalité suprême » est une constante humaine que l'on retrouve partout dans le monde. Elle est en soi un mystère insondable. On sent qu'il y a « quelque chose » qui nous dépasse infiniment, mais quoi ? Impossible en dehors des mystiques de répondre à cette question. Certains préfèrent même ne pas se la poser ; il n'y a rien en dehors de notre réalité tangible, disent-ils, et la création est le fruit d'agencements et de combinaisons fortuits. Pour les autres, un choix se pose : Va-t-on respecter ce mystère... et avouer par là les limites de notre esprit, ou allons-nous céder à l'anthropomorphisme, ramener ce mystère à notre dimension et créer des Dieux à notre image ?

Un certain regard sur le cheval et sur le monde

Texte et photos © Stéphane Bigo Tous droits réservés 2005 – stephanebigos.com

Les philosophies religieuses orientales ont cette humilité de reconnaître l'impuissance de la raison humaine face à ce mystère, même si elles considèrent qu'on peut s'en approcher lorsqu'on se penche sur son émanation : le monde des phénomènes (« la nature est le livre de Dieu » disent les amérindiens) ou l'appréhender directement à travers l'expérience mystique. Cette dernière nous apprend que cette Réalité suprême est l'Unité fondamentale — génératrice de toutes les multiplicités de notre monde réel (schème de l'éventail), mais aussi regroupement final, fusion de tous les contraires, apaisement de toutes les tensions.

Ceci a deux conséquences :

- Il n'y a plus d'opposition entre science et religion puisque toutes deux suivent le même objectif : mieux appréhender la Réalité, l'une par l'étude de ses manifestations, l'autre par la voie spirituelle.
- Cette Réalité suprême est présente dans tout l'Univers, et en nous par voie de conséquence. C'est donc en nous-mêmes que nous allons la découvrir si nous le désirons. Il n'y a plus moi et l'Autre, mais moi et ma conscience profonde, parcelle de la Conscience universelle. Il n'y a plus de prophètes mais des guides, plus de révélations mais une conviction intime et intuitive, plus de croyances mais une foi profonde, faite de confiance et de liberté.

Confiance que l'univers n'est pas l'effet d'un caprice ou d'un hasard mais qu'il est une émanation de « quelque chose » et qu'il a donc sa raison d'être, même si elle nous échappe (« le Tao agit spontanément ; il suit sa nature. Son comportement est dénué d'action et d'intention, mais il n'est rien. Confiance que l'univers n'est pas l'effet d'un caprice ou d'un hasard mais qu'il est une chose qu'il n'accomplisse. »)

Confiance également que nous avons, nous aussi, notre raison d'être puisque nous en faisons partie.

Mais de plus liberté car, l'homme ayant atteint le stade de la réflexion peut non seulement accepter cette raison d'être mais l'orienter, en particulier pour revenir à Sa source.

Mais ces philosophies religieuses tiennent également compte de cette nécessité qu'à l'esprit humain de ramener ce mystère à notre dimension et ne se privent pas de créer d'innombrables Dieux ou déesses à notre échelle. L'hindouisme comme le Bouddhisme et le Taoïsme sont friands des divinités populaires, plus proches des hommes. Mais lorsqu'elles le font, c'est en connaissance de cause. Les hindous par exemple, appellent *Ishvara*, ces entités désignant les créateurs de l'Univers mais faisant déjà partie de notre réalité phénoménale. Il est certain que ces représentations conceptuelles parlent beaucoup plus de la culture de ceux qui les ont conçus que de la Réalité absolue elle-même qui échappe à l'entendement. Ceci posé, comme chaque *Ishvara* étant l'expression d'un élan spirituel lié à la transcendance se doit d'être respecté.

En fait, la plupart des cultures reconnaissent trois plans de la réalité : premier niveau, celui du monde visible, physique et rationnel ; second niveau, celui du « monde invisible » — plan psychique où règnent nos fantasmes, nos projections, les dieux et les esprits — ; enfin troisième niveau, le domaine spirituel, transcendant, non phénoménal de la « Réalité Suprême ». Il existe de trop nombreuses confusions de part le monde entre le plan psychique et le plan spirituel. Or le premier, comme celui du visible, fait partie de la réalité relative et ne doit pas être amalgamé avec le second de nature transcendante. Cette prise de conscience nous permet de mieux faire la différence entre les croyances (du domaine de la réalité phénoménale) et la Foi, intimité de notre conscience profonde avec la Transcendance ; entre les Dieux, leurs paradis et leurs enfers, fruits de nos projections, et le « Principe Premier » qui existe « en soi ».

Ces philosophies religieuses ont-elles quelque chose en commun ?

Parenté métaphysique du Taoïsme, de l'Hindouisme et du Bouddhisme

Le « Tao », source de toute existence, s'apparente au « Brahman », l'Absolu immuable du Vedānta hindou. Il s'identifie également à la « Réalité absolue » du Bouddhisme. Dans chacune de ces trois philosophies religieuses, un « Principe premier » fondamental est à l'origine de toute chose et en particulier de la réalité phénoménale dans laquelle nous vivons et qui constitue notre univers.

Un certain regard sur le cheval et sur le monde

Texte et photos © Stéphane Bigo Tous droits réservés 2005 – stephanebigo.com

Toutes trois considèrent ce Principe premier comme « inconcevable » : il ne peut être appréhendé par l'esprit. Seule l'expérience mystique — l'illumination, la fusion mystique, l'extase, l'éveil — permet de saisir intuitivement cet état où la conscience se dilue dans une réalité transcendée.

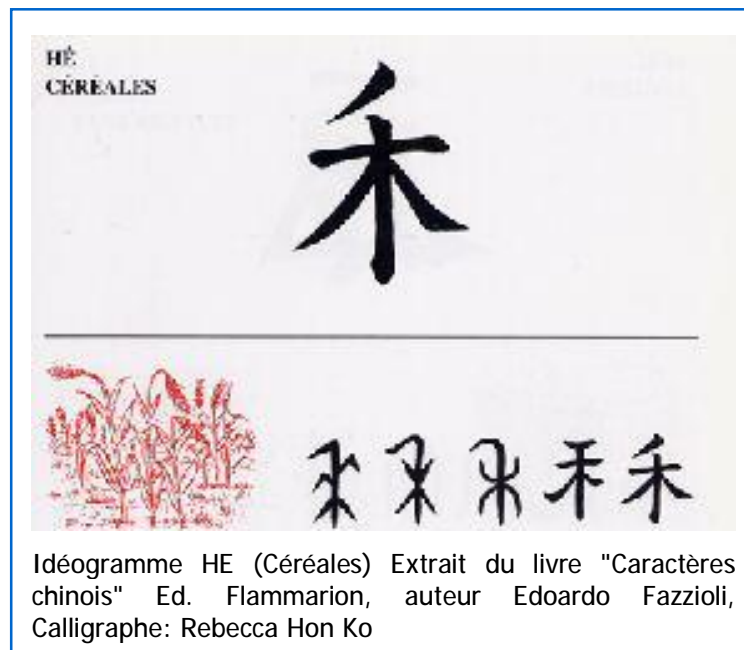
Enfin, dans chacune de ces philosophies religieuses, le but ultime de toute vie humaine est un retour à l'unité originelle avec le « Principe Premier ». Elle y parvient en suivant les voies spirituelles propres à chaque culture qui le guident vers cette fusion finale dont la principale reste la méditation.

LE TAOÏSME ET LA DUALITE YIN YANG

Précision préalable sur la pensée chinoise

Il ne faut jamais perdre de vue que, contrairement à la pensée occidentale « yang de yang », la pensée chinoise est yin. Elle est globalisante, analogique, évocatrice. Elle s'adresse naturellement à l'hémisphère droit, sensitif. C'est une pensée qui cherche à appréhender le potentiel des manifestations plutôt que les manifestations elle-mêmes.

L'occident a donné priorité à l'hémisphère gauche, celui du rationnel, de la déduction logique et de la spécialisation. Voulant tout précisé, il privilégie la pensée manifestée, isole, fragmente, sans se rendre compte qu'il restreint la vérité à un aspect particulier et qu'il perd ainsi la cohésion avec l'ensemble des phénomènes.



L'idéogramme se prête toujours à plusieurs sens. Il s'agit plus d'évoquer que de décrire. La métaphore est largement utilisée, même s'il s'agit d'une description précise (exemple des points d'acupuncture). Elle donne une vision plus vaste, qui s'ouvre sur d'autres dimensions. En Chine, on n'oublie jamais que le manifesté n'existe que parce qu'un potentiel préexiste. C'est lui que l'on va consulter d'abord.

Le Tao, un idéogramme lourd de sens

Cet idéogramme se traduit littéralement par la « voie ». À l'origine, il signifiait également la « doctrine ». Lao-Tseu (contemporain de Confucius — VI^e siècle av. J.C.) lui donne le sens métaphysique de « **Principe Premier** » qui embrasse toute chose et engendre la totalité de notre réalité.

Dans le monde des phénomènes, le Tao se révèle par sa force et sa « vertu ». Il transmet cette force aux choses et leur permet de devenir ce qu'elles sont.

Un certain regard sur le cheval et sur le monde

Texte et photos © Stéphane Bigo Tous droits réservés 2005 – stephanebigo.com

Il est le Grand Un dans lequel s'abolissent toutes les contradictions. Toutes les choses engendrées par le Tao retourneront à Lui car « Le retour est le mouvement du Tao ».

« Le Tao qu'on tente de saisir n'est pas le Tao lui-même ». Il échappe à la connaissance rationnelle. Le Tao agit spontanément. Il suit sa nature. Son comportement est dénué d'action ou d'intention mais il n'est rien qu'il n'accomplisse. Pour réaliser l'unité avec Lui, il faudra donc faire le vide, cesser de penser et de réfléchir, retrouver la simplicité. « Faire retour à la racine, c'est s'installer dans la quiétude », « c'est pourquoi le saint pratique un enseignement sans paroles. »

On en arrive peu à peu à cet étonnant concept chinois de la non-action qui seule permet d'accéder à la Suprême vacuité du Tao. Essayons de comprendre.

Concept du Wu-Wei, l'absence d'action

Lao-Tseu décrit ainsi Wu-Wei dans son *Tao Te King* (« Le Livre de la voie et de la vertu ») :

« Qui s'applique à l'étude accroît chaque jour [ses efforts, ses ambitions],

Qui s'applique au Tao diminue chaque jour [ses désirs, son activité],

De diminution en diminution, il arrive à ne plus agir ;

En n'agissant plus, il n'est rien qu'il ne fasse. »

Ce texte renvoie à une citation du ch. 37 :

« Le Tao reste toujours sans action mais il n'est rien qu'il ne fasse. »

Wu-Wei ne désigne pas un idéal de non-action mais une activité dépourvue de tout désir et de toute directivité. Nous sommes dans un domaine cher aux philosophies orientales, la méfiance du moi, des émotions qui le perturbent, de l'activité cérébrale qui le submerge. Rien de bon ne peut sortir de cette agitation. Pour trouver le chemin, comprendre les choses, il y a lieu de décanter, de faire le vide, de revenir aux sources, au Tao, origine de toute chose. Alors, nous aurons « l'infini dans la paume de la main ».

Prenons l'exemple concret d'un projet de vie : réaliser une idée qui nous est chère ou s'engager dans une nouvelle situation. La pensée Yang aussitôt se mobilise, se renseigne, dresse des bilans, suppute le pour et le contre et connaît les anxiétés de l'indécision rationnelle. À la thèse correspond toujours l'antithèse. Dilemmes, angoisses et nuits blanches accompagnent nos démarches.

La pensée Yin de Wu-Wei calme le jeu et laisse l'idée mûrir. Si elle est bonne, elle reviendra d'elle-même, plus forte qu'auparavant. L'harmonisation intérieure par le Qi Gong ou la méditation aidera l'esprit — et le cœur — à s'ouvrir aux flux et reflux des « mouvements » qui nous entourent, d'affûter notre « sensibilité », de calmer les bruits de notre mental pour mieux percevoir dans notre jardin secret ce que susurre la voix ténue de la Vie. Un beau jour, le fruit est mûr. Il n'y a même plus de décision à prendre. Le « oui » qui déterminera l'engagement coulera de source, il sera juste une manière d'intégrer l'interne et l'externe, de marier la pensée et l'action.



« Un Yin, un Yang, voilà le Tao »

Le Grand Un, par son énergie vitale (le Qi), anime les deux polarités fondamentales du Yin et du Yang qui organisent notre monde des phénomènes.

On retrouve dans le Taoïsme ce concept trinitaire quasi universel qu'on pourrait exprimer ainsi : Le divin engendre l'énergie qui engendre la matière. Constat reconnu par la science, au moins dans sa seconde partie puisqu'elle a établi que l'univers à l'époque du Big Bang était un concentré d'énergie et qu'elle a découvert qu'au niveau subatomique, les éléments (électrons, photons...) sont d'abord onde énergétique avant d'être corpuscules de matière.

Ce concept pourrait se décliner ainsi au hasard des cultures :

(Hindouisme) Le principe divin, par son énergie primitive (sa Shakti), engendre la création.

(Christianisme) Dieu « par l'opération du Saint Esprit (le souffle divin) » engendre son fils Jésus. Autre version, « Et le Verbe (à la fois principe divin et énergie vibratoire) s'est fait chair »

La pensée, par l'action (énergie) prend corps et devient réalisation.

(Corollaire philosophique) L'essence précède l'existence.

Cette énergie vitale du Qi répond à celle que l'on retrouve sous différentes formes dans la plupart des mythologies du monde : l'eau — onde primordiale, le souffle originel, la parole (son), la danse, la femme (Shakti), l'éclair... Elle a l'originalité de devenir bipolaire lorsqu'elle se manifeste dans le Yin et le Yang, ce qui lui confère des propriétés très élaborées, suffisamment pour englober tous les phénomènes humains et servir de base à une médecine à part entière dont personne ne conteste l'efficacité.

Le symbole Tai Chi représente cette complexité de la vision chinoise. En potentiel dans le cercle de l'Unité Suprême le Yin et le Yang sont « involués » l'un dans l'autre. Chaque principe possède en lui-même les germes de son contraire dans lesquels elle bascule dès qu'elle atteint sa plénitude. Le Qi peut œuvrer à la condensation de son énergie à travers cette double polarité pour engendrer l'Univers. Toute chose, toute situation procède d'une combinaison de Yin et de Yang. Le Yin incarne le côté féminin, passif, réceptif, potentiel, la matière, la nuit, le repos, le mou, l'obscur,... Le Yang représente son contraire, le principe masculin, l'actif, créatif, manifesté, la dureté, la clarté. Seul l'équilibre du Yin et du Yang permet de former un tout harmonieux qui assure l'équilibre et la santé du monde.



Remarque : En codant le Yin au moyen de deux tirets séparés (- -) et le Yang par un trait continu (—), le Yi King les a transformés en un puissant instrument de raisonnement. Ce simple codage permet de « concrétiser l'abstrait » et de dévoiler ce qui n'est pas directement perceptible.

Les cinq « éléments » fondamentaux : l'eau, le bois, le feu, la terre et le métal

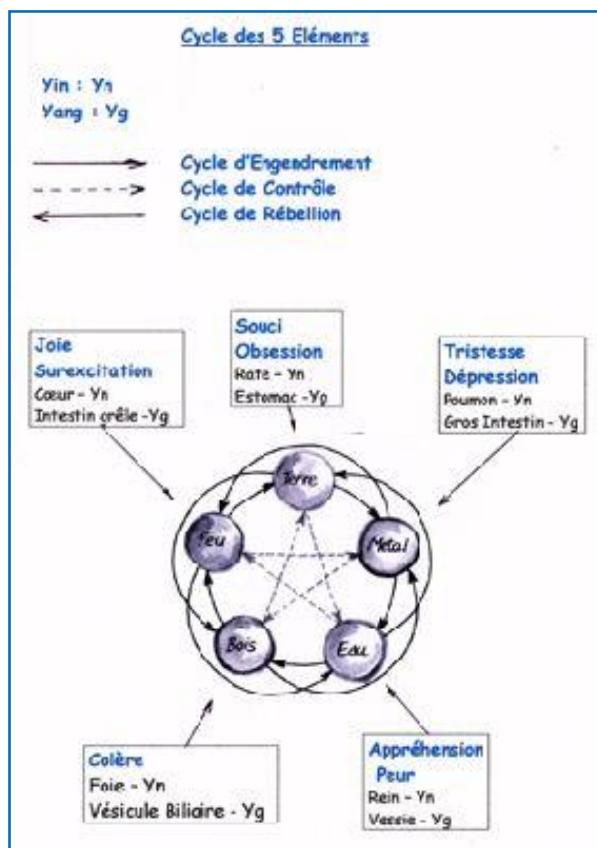
Dans le ciel, la transformation dynamique du Yin et du Yang se manifeste par les six énergies du cycle des nomades : le vent, la chaleur, la tiédeur, la sécheresse, le froid et l'humidité.

Sur la terre, elle engendre les cinq mouvements du cycle des sédentaires, bases de toute existence matérielle : le bois, le feu, la terre, le métal, et l'eau. Ils règlent l'évolution des phénomènes, chacun selon sa nature.

Directement issus des principes bipolaires du Yin et du Yang, les cinq éléments sont le symbole de certaines propriétés fondamentales de la matière. L'idéogramme « élément » inclut la notion de marcher, accomplir ou faire accomplir. On dit aussi les cinq « mouvements ». Ce ne sont donc pas des substances matérielles réelles. Tout au plus ont-ils des rapports avec leurs attributs :

la nature de l'eau est de couler et de mouiller,
celle du bois de plier et de se redresser,
celle du feu est de chauffer et de monter,
celle de la terre de produire des fruits,
celle du métal de prendre différentes formes.

Ils sont les symboles de certaines propriétés fondamentales de la matière. Ils interfèrent entre eux selon des actions d'engendrement, de contrôle ou de rébellion. Par un système de correspondance compliqué, ces cinq éléments sont associés aux planètes, aux saisons, aux couleurs, aux sentiments, aux chiffres, aux organes internes, etc. Le schéma ci-dessous résume quelques-uns de leurs aspects.



Le Dualisme chinois du Yin et du Yang : une certaine vision du monde

Le dualisme du yin-yang présente de multiples aspects qui engendrent l'ensemble de notre réalité phénoménale. Ce sont :

La polarité. « Le Grand Un engendre les deux pôles [le ciel et la terre]. Les deux pôles engendrent les forces de l'obscur [le tigre yin] et du lumineux [le dragon yang].¹ » Le yin et le yang sont les deux aspects opposés qui forment toutes choses, l'avert et le revers d'une même médaille. Ils sont liés l'un à l'autre par un système complexe d'attraction-répulsion.

Complémentarité. « Un yin, un yang, voilà le tao.¹ ». Le Yin et le yang sont complémentaires. Ils ne peuvent exister l'un sans l'autre. Ensemble, ils représentent la création, elle-même émanation du Principe premier.

Régénération. Par leur accouplement fusionnel, le Yin et le Yang engendrent de nouveaux phénomènes et régénèrent le monde.

Fluctuation. « L'énergie de l'obscur et du lumineux se transforment ; une partie monte dans les hauteurs, l'autre descend dans les profondeurs. Elles s'unissent pour former les êtres, agités et flottants.¹ » Le Yin et le yang sont en perpétuelle mouvance l'un par rapport à l'autre. L'équilibre parfait n'existe pas. La vie est un continuum d'états, toujours changeants.

Interdépendance. « Tout est accordé avec tout.¹ » L'univers est une toile où chaque phénomène est relié à tous les autres phénomènes. Dans ce contexte, le yin de l'un peut être le yang de l'autre.

¹ Extraits du Lü-shih Ch'un-ch'iu. Ouvrage philosophique du III^{ème} siècle av. J.C. composé par Lü Pu-Wei, érudit.

Cycles. « Dès qu'elles [les parties yin et yang] sont séparées, elles se réunissent. Dès qu'elles sont réunies, elles se séparent. Telle est la marche éternelle du ciel. Le ciel et la terre sont entraînés dans un cycle. À chaque fin succède un commencement ; à chaque extrémité, un renouveau.¹ » Dans ce monde, tout procède par cycle. L'Homme se doit respecter cet état de chose à peine de perturber le cours des évènements et de nuire gravement à l'ordre de l'univers.

Dualisme et manichéisme

Ce dualisme taoïste, complexe et subtil, qui reflète la réalité de la vie, est à opposer au « manichéisme » qui imprègne souvent les cultures monothéistes. Rappelons que Mani (III^e siècle ap. J.C.) est né en Perse, pays où se pratique à l'époque le Mazdéisme (religion dualiste prêchée par Zarathoustra). Il vit pendant 20 ans dans une communauté religieuse, mi-juive, mi-chrétienne, appelée « les Baptiseurs » (inspirée par saint Jean- Baptiste). Il pense incarner le Paraclet, l'esprit saint annoncé par le Christ, et fonde sa propre religion, basée sur le dualisme antinomique de la lumière et des ténèbres.

Par « manichéisme », on entend un dualisme réduit au principe des contraires : les ténèbres qui s'opposent à la lumière, le mal au bien, le blanc au noir, les bons aux méchants. Il entraîne une vision simpliste et réductrice des choses souvent lourde de conséquence.

Et l'Homme dans tout cela ?

Il a une place privilégiée : microcosme structuré comme l'univers, il est parcouru par le Qi, l'énergie circulante qui lui donne l'ensemble de ses capacités fonctionnelles et que nous allons essayer de mieux cerner.

TAOÏSME ET QI

Qu'est-ce que le Qi ?

Signification de l'idéogramme

« Souffle, air, énergie, force, tempérament ».

Selon la conception taoïste, le Qi (se prononce tch'i) est l'énergie vitale, la force de vie, le souffle primordial cosmique qui pénètre et anime toutes choses. Lorsqu'il se condense, il donne la vie et l'entretient, s'il se raréfie et se volatilise, le dépérissement et la mort apparaissent. Vie et mort sont donc deux aspects d'un seul et même souffle qui amplifie ou diminue selon la loi des cycles.

Dans le corps humain, c'est dans la région du nombril, dans « l'océan du souffle » (Qi-hai) que s'accumule le Qi.

D'où vient-il ?

« Le grand Un engendre les deux pôles (le ciel et la terre) ; les deux pôles engendrent les forces de l'obscur (Yin) et du lumineux (Yang) » Le Qi provient du Tao et baigne tout l'univers.

Position « énergétique » de l'Homme dans l'univers

Au-dessus, le ciel, le père, le souverain, le Yang pur et originel. En dessous, la matière, la terre, la mère, le Yin fondamental. Entre les deux, l'Homme, composé d'une « âme », liée au ciel et à l'esprit, et d'un « corps » lié à la planète et à la matière. L'Homme peut être comparé à une batterie qui reçoit son énergie de ses deux pôles, solaire et tellurique, pour la restituer au corps à travers les fonctions vitales et métaboliques. La charge dynamique du Qi, alimentée par l'essence du corps matériel (Jing) et dirigée par la conscience organisatrice de l'esprit (Shen), met en oeuvre l'ensemble des processus vitaux.

Lorsque cette énergie circule sans contrainte :

« La terre s'élève jusqu'au ciel

Le ciel descend sur la terre

Le réel donne sa pleine mesure ». (11ème hexagramme du Yi King)

Le microcosme humain, reflet du macrocosme universel

Les principes de vie qui régissent le corps humain proviennent de ceux qui régissent l'univers. Ils viennent du « Grand Un », le Tao qui a engendré le Yin et le Yang pour aboutir aux cinq mouvements de l'énergie (eau, bois, feu, terre, métal). L'univers est donc un être vivant qui distribue vie et intelligence à tous les êtres animés. À ce titre, le corps humain est la projection microcosmique du macrocosme universel. De même que chaque cellule contient le code génétique complet de l'être vivant, de même l'homme contient en lui la totalité de l'univers.

Ainsi en est-il pour chaque chose :

« Si vous êtes poète, vous verrez clairement un nuage flotter dans cette feuille de papier. Car sans nuage, il n'y a pas de pluie et sans pluie, les arbres ne peuvent pousser.[...] Si vous la regardez encore plus profondément, vous y verrez un rayon de soleil. Car sans les rayons du soleil, les arbres ne peuvent

Un certain regard sur le cheval et sur le monde

Texte et photos © Stéphane Bigo Tous droits réservés 2005 – stephanebigo.com

grandir.[...] En fait, cette feuille est faite entièrement d'éléments « non feuille de papier ». Aussi fine soit-elle, elle contient tout l'univers. ».(maître Thich Nhat Hanh)

Processus de transformation de l'énergie : Analogies alchimiques occident-orient

Le VITRIOL occidental :

Visita Interiora Terrae, Rectificando, Invenies Occultum Lapidem »

Base de la démarche : « Visite l'intérieur de la terre »

Découvre ta vraie nature, la matière qui compose ton corps, les forces potentielles latentes qui agissent dans l'ombre à ton insu.

Le chemin : « en rectifiant »

Sépare le subtil de l'épais, dissous et coagule, purifie les amalgames de ta matière pour que tes forces latentes se manifestent dans la lumière de ta conscience.

Le fruit : « tu trouveras la pierre cachée »

Tu trouveras alors le sens véritable de ta vie.

Et sa transposition taoïste :

Base de la démarche : Descend dans l'obscurité et le mystère du Yin à la recherche des énergies latentes de ton Tigre intérieur. Découvre les potentialités de ta propre matière contenues dans l'eau rénale.

Le Tao : Par l'attention et le discernement de ta conscience (principe du *Wu-Wei* : activité dépourvue de tout désir et de toute directivité), découvre l'étincelle de Yang au plus profond du Yin. C'est là que se situe le *Shao Yin*, l'axe énergétique de la transformation qui mène de la terre au firmament, de l'eau au feu, du rein au cœur.

Le fruit : Tu libèreras alors la lumière du Yang véritable et le Dragon de ton énergie manifestée. Tu reviendras aux sources et atteindras la parfaite unité.

Qi Gong : le Travail sur l'énergie

« *Qi* », l'énergie vitale, le souffle, le principe animant l'univers est ici associé à « *Gong* » (alias *Kung*), le travail, la réalisation, la compétence. *Qi Gong* signifie donc « réalisation de l'énergie vitale » mais aussi « travail du souffle comme principe de vie ». Il s'agit d'un terme générique Yin.

Remarque : Un autre exemple du genre est le mot *Kung Fu* qui désigne littéralement « la compétence de l'Homme réalisé » donc le savoir-faire d'un spécialiste — sans qu'on sache de quel savoir-faire il s'agit. Si l'on entend par-là une technique martiale, encore faudrait-il le préciser en parlant par exemple de *Kung Fu Wushu* « réalisation dans la pratique du brave ».

Le Qi Gong vise à « une parfaite circulation à travers le corps des énergies du ciel et de la terre ». (L'ascension graduelle jusqu'au Tao ; Wainanzi, I^{er} siècle avant J.C.). À ce titre il ne peut être réduit à de simples postures ou des exercices respiratoires mais représente une pratique globale considérée à la fois comme un art médical assurant santé, vitalité et longévité, une éthique de vie, et, par son aspect « méditation active », un moyen de parvenir à l'éveil (cf. le Yoga hindou).

Un certain regard sur le cheval et sur le monde

Texte et photos © Stéphane Bigo Tous droits réservés 2005 – stephanebigo.com

À partir de là, une immense floraison d'écoles et de méthodes se développe. Certaines préconisent un mode de vie à part entière mêlant les exercices aux pratiques méditatives, diététiques et morales, d'autres l'envisagent comme un simple loisir de bien-être et d'entretien de la santé (comme le *Tao yin*, « gymnastique du Tao »).

Le principe global de ces pratiques est d'empêcher à tous les niveaux, que se produise une stase, un blocage. La vie est mouvement. Si l'on entretient et prolonge ce mouvement, on entretient et prolonge la vie.

Le but du Qi Gong peut se résumer dans cette formule :

« Faciliter le mouvement du Corps (*Xing*),
faciliter le mouvement des liquides ou de l'Essence (*Jing*),
faciliter le mouvement des Souffles (*Qi*),
faciliter le mouvement de l'Esprit (*Shen*),
pour faciliter la Vie. »

Qi et arts martiaux. Le Kung Fu Wushu : la compétence dans l'art de la bravoure

On divise traditionnellement les arts martiaux chinois en deux catégories :

Les styles externes (*waijia*) ou « durs » qui étaient à l'origine développés dans le célèbre monastère de Shaolin et seraient d'inspiration bouddhiste.

Les styles internes (*neijia*) ou « souples » issus du taoïsme.

Les arts externes vont du plus concret au plus subtil : travail de la posture, puis du déplacement, puis du souffle suivi du travail de l'intention pour aboutir à un certain état d'esprit et au-delà, une libération du Karma. Le manifesté mène au potentiel.

Les arts internes suivent le chemin inverse et vont du subtil au concret. À partir de la vacuité, on calme l'esprit, on précise l'intention, on régularise le souffle pour mettre le mouvement en œuvre, modifier la forme et la structure et finalement obtenir une mutation de l'adepte en « Corps de gloire ». Leur but ultime est la fusion dans le Un du Tao. Le potentiel mène au manifesté.

Dans les deux cas, le Qi, (à la fois souffle et énergie vitale) représente le « pivot central ». Ces deux styles sont complémentaires. L'interne représente l'aboutissement normal de l'externe. Quantité de maîtres pratiquent conjointement l'externe et l'interne en favorisant l'externe dans leur jeune âge et l'interne dans la seconde partie de leur vie.

Les arts externes. Citons les écoles issues des cinq monastères du Shaolin avec leurs particularités (« pieds dans le nord, poings dans le sud »). Leurs techniques sont à l'origine du Karatedo japonais (la voie de la main chinoise, devenue la voie de la main vide pour des raisons nationalistes). Citons également le Wing Tsun Quan, « poing du printemps radieux » popularisé par Bruce Lee. Cette discipline était pratiquée à l'origine par les jeunes filles de l'ethnie Hakka qui assuraient le service sur les « bateaux fleuris » (restaurants de plaisir appartenant à cette ethnie) et réglaient éventuellement *manu militari* les problèmes avec la clientèle ou la concurrence.

Les arts internes. Un ermite taoïste, Zhan Sanfeng, 12^{ème} siècle, est présumé être le fondateur de ces styles et notamment du Tai Chi Chuan. Selon lui, il convient de renforcer l'interne (affermer l'énergie vitale en évitant toute dépense excessive) pour protéger l'externe (protection du corps par l'autodéfense).

Les plus connus sont le Baguazhang (Pa kua tchang), le Xingyiquan (Hsing i chuan) « le poing de l'harmonie du corps et de l'intention » qui utilise le principe des cinq mouvements de l'énergie (Wu-Hsing) et le Tai Chi Chuan.

Etymologiquement, le *Tai Chi* est la poutre faitière qui soutient l'édifice mais aussi le célèbre symbole yin-yang contenu dans un cercle. Cela signifie donc le « poing (ou la boxe) du faite suprême » mais pourrait tout aussi bien se traduire par « la discipline vivante du retour à l'unité originelle ». Il présente de multiples aspects selon les clans qui l'ont développé. On parle du « Tai Chi Chuan de la famille Chen » ou « de la famille Yang » (le plus répandu) ou « de la famille Guo »... Ces écoles préconisent, chacune selon ses particularités, des séries d'enchaînements, de postures ou d'exercices qui s'apparentent à une danse dont le but est de réaliser l'unité physique, psychique et énergétique de ses participants.

D'une manière générale, toutes ces pratiques faisaient initialement partie intégrante de la médecine chinoise qui se voulait avant tout une médecine globale. Signalons que, dans ce domaine, le médecin nutritionniste occupait le sommet de la hiérarchie médicale.

LE CONFUCIANISME



Confucius

K'ung Tzu ou K'ung-fu-tzu, occidentalisé en **Confucius**, vécu entre 551 et 479 avant J.C.

Il est donc contemporain de Lao-Tzu ou Lao-Tseu, l'auteur présumé du Tao Te King, « le Livre de la voie et de la vertu » qui constitue la base du taoïsme, à la fois philosophie et religion.

Confucius et Lao-Tseu font partie des grandes figures de cette époque charnière (avec Zarathoustra, Sakyamuni, Socrate, Platon et Aristote) qui donnèrent à l'humanité son visage actuel.

Quelques aperçus de la morale confucéenne

Confucius est le fondateur de la première école de sagesse chinoise. Son domaine privilégié est celui de la morale. Il exerce une influence déterminante sur la Chine, le Japon et la Corée. Son enseignement tient en quelques principes :

Xiu Shen : travailler à son propre perfectionnement et pratiquer le bien.

Qi Jia : établir l'ordre dans sa maison et bien gouverner sa famille.

Zhi Guo : bien gouverner son pays.

Ping Tian Xia : pacifier le monde.

Nous devons d'abord apprendre à nous gouverner nous-mêmes pour, ensuite, étendre cette capacité à notre environnement proche, puis éloigné. Nous devons en particulier avoir un comportement éthique dans les cinq relations qui déterminent la vie sociale : celles qui régissent les rapports entre père et fils, entre époux, entre frères, entre prince et sujet, enfin entre amis. « Que le Prince se comporte en prince, que le père soit père et que le fils soit fils. » (Lun-yü, XII, 11).

L'exemple doit venir d'en haut car « si un souverain suit la Voie (le Tao) du souverain, il n'est plus seulement souverain par le titre, mais par essence. » Il se crée alors une harmonie profonde entre le « nom » et la réalité. Pour mettre en œuvre ces principes, quelles sont les qualités nécessaires ?

Xiao, la piété filiale, dont le devoir de piété rendu aux ancêtres,

Zhong, l'honnêteté,

Xin, la fidélité à sa parole,

Zhi, le discernement,

Yong, le courage,

Li, la moralité. « Se vaincre soi-même, maîtriser ses passions, rendre à son cœur l'honnêteté qu'il tenait de la nature, voilà la vertu parfaite »

Un certain regard sur le cheval et sur le monde

Texte et photos © Stéphane Bigo Tous droits réservés 2005 – stephanebigo.com

Yi, le sens de la justice.

De tous ces principes confucéens, **Xiu Shen** (travailler à sa propre perfection) est le plus important. C'est de lui que dépend tous les autres. Il implique de suivre deux préceptes majeurs :

Yang Qi (Nourrir en soi le Qi) qui suggère de se couler dans le flot universel afin d'avoir une conscience transcendante des choses.

Ren Rang (savoir céder), la bienfaisance qui consiste à se détacher des choses et à cultiver une aptitude à l'acceptation et au pardon. Ce « lâcher prise » permet de désamorcer les conflits émotionnels et de préserver sa propre énergie. Ainsi « la faiblesse a raison de la force, la souplesse a raison de la dureté ». Il s'agit là de la variante chinoise du principe éthique universel : « Ne faites pas à autrui ce que vous ne voulez pas qu'on vous fasse à vous-même ».

Quand une morale devient culture

Cette sagesse est proche d'une religion. Cependant, Confucius se refuse à faire la moindre supputation sur le sort des morts. De même qu'il trouve absurde d'invoquer les dieux. Aucune prière n'est en mesure d'infléchir la volonté du ciel. La superstition n'a pas sa place dans le système confucéen.

Confucianisme et Taoïsme sont intimement liés. Ils se complètent et forment une religion, une philosophie et une morale qui sont la base même de la culture chinoise.

Bibliographie

Les sources principales qui ont servi à l'élaboration de cette étude sont les suivantes :

- « Le dictionnaire de la sagesse orientale » (Ed. Robert Laffont),
- « Dictionnaire de Médecine Chinoise » (Hiria Ottino, Ed. Larousse),
- « L'Encyclopédie des religions » (Ed. Bayard, sous la direction de Michel Lenoir et Ysé Tardan-Masquelier),
- « Le livre de la Voie et de la vertu » (Lao-Tseu, éd. Desclée de Brouwer),
- « Le Yi King » (par Richard Wilhelm et Etienne Perrot, Librairie de Médecis),
- « Mystique et médecine chinoise » (de Madeleine Gagnon, Ed. MNH / Anthropos),

La revue « Tao Yin » souvent très documentée,

Les cours de l'Institut de Médecine Traditionnelle Chinoise, obligeamment prêtés par mon épouse Véronique Bigo qui a bien voulu superviser ce travail.