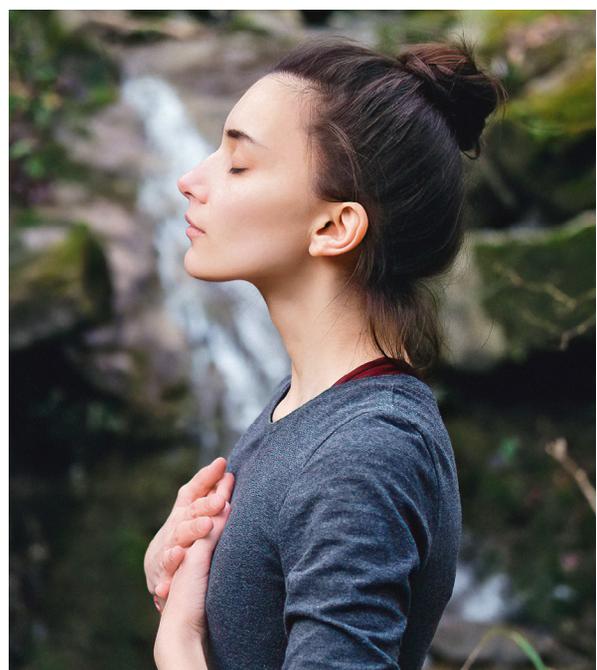


MAÎTRE SERGE AUGIER
Héritier unique de la tradition taoïste Da Xuan

MA BIBLE

du taoïsme



INCLUS :
LES 5 ARTS
TAOÏSTES

- Une initiation aux pratiques taoïstes pour une meilleure santé et plus de bien-être
- 64 solutions taoïstes pour soulager les troubles du quotidien : insomnie, allergies, arthrose, diabète, surpoids, endométriose...

LE DUC ↗



Le taoïsme est un courant philosophique ancestral né en Chine. D'origine chamanique, il est l'un des trois piliers de la pensée chinoise avec le bouddhisme et le confucianisme. Fondé sur l'harmonie entre corps, souffle et esprit, il s'incarne dans des pratiques physiques et spirituelles. Il influence depuis des siècles l'Extrême-Orient et s'est ouvert à l'Occident au travers de disciplines comme le Qi Gong, le Feng Shui, ou encore le Yi Jing.

Maître Serge Augier

est l'héritier unique de la tradition taoïste « Da Xuan ». Pratiquant son art depuis son enfance, il est à présent doté d'une expérience de plus de 40 ans qu'il aime transmettre et partager. Il pratique et enseigne les arts de combat dans le monde entier. Son expérience lui a permis d'ouvrir son enseignement millénaire au monde occidental, de l'adapter à son mode de pensée tout en conservant l'esprit traditionnel de son art.

- **Comprendre la pratique taoïste en 116 questions-réponses.** Qu'est-ce que le taoïsme ? Pourquoi devrions-nous pratiquer ? Qu'est-ce que le Qi Gong a de plus que le sport ? L'esprit asiatique n'est-il pas trop éloigné de l'esprit occidental ?...
- **64 réponses du taoïsme à des problèmes du quotidien :** insomnie, fatigue, burn-out, convalescence, problèmes de peau, allergies... Pour chaque trouble, les exercices illustrés à pratiquer.
- **Les 5 arts taoïstes :** art de la montagne, art de la médecine, art de la divination, art de la destinée, art des formes.

LE GUIDE COMPLET POUR S'INITIER AUX PRATIQUES DE BIEN-ÊTRE TAOÏSTES

25 euros

Prix TTC France

ISBN : 979-10-285-2463-0



editionsleduc.com
LEDUC ↗



Rayon : Bien-être

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez des informations sur nos parutions, nos événements, nos jeux-concours... et des cadeaux !
Rendez-vous ici : bit.ly/newsletterleduc

Retrouvez-nous sur notre site www.editionsleduc.com
et sur les réseaux sociaux.



Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable !

« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison.

Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure ! C'est pourquoi nous avons fait le choix de l'écoresponsabilité. Un livre écoresponsable, c'est une impression respectueuse de l'environnement, un papier issu de forêts gérées durablement (papier FSC® ou PEFC), un nombre de kilomètres limité avant d'arriver dans vos mains (90 % de nos livres sont imprimés en Europe, et 40% en France), un format optimisé pour éviter la gâche papier et un tirage ajusté pour minimiser le pilon ! Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.



Design de couverture : Antartik
Photo 4^e de couverture : © Serge Augier
Maquette : Sébastienne Ocampo
Illustrations : Kevin Épée

© 2022 Leduc Éditions
10, place des Cinq-Martyrs-du-Lycée-Bufferon
75015 Paris – France
ISBN : 979-10-285-2463-0

MAÎTRE SERGE AUGIER

MA BIBLE du taoïsme

LEDUC 

SOMMAIRE

INTRODUCTION	7
LA PRATIQUE TAOÏSTE EN 116 QUESTIONS-RÉPONSES	25
64 RÉPONSES DU TAOÏSME À DES TROUBLES DU QUOTIDIEN	93
ANNEXES	363
L'ART DE LA MONTAGNE DU TAOÏSME CLANIQUE DA XUAN	371
LES 5 ARTS TAOÏSTES : SE COMPRENDRE ET COMPRENDRE LE MONDE	421
TABLE DES MATIÈRES	444

INTRODUCTION

PRÉSENTATION DE L'ÉCOLE DA XUAN

La tradition Da Xuan est une tradition clanique taoïste qui vise au développement complet de l'être humain depuis plus de 1 500 ans.

Le taoïsme est une voie, un chemin (c'est la traduction littérale de *tao*), une manière d'aller dans la vie.

Depuis longtemps, des pratiquants, des sages, ont décidé d'observer notre évolution en tant qu'être humain dans la vie. Au fil du temps, ils nous ont laissé des concepts, des cartes, des principes pour nous simplifier la vie. Cette tradition est donc une notice, un guide pour nous aider à mieux vivre cette incarnation que nous vivons.

À quoi ça sert ? Disons que nous avons une machine très complexe à disposition, mais nous n'avons pas le mode d'emploi : nous l'utilisons comme nous le pouvons, avec notre éducation, plus ou moins bonne. Imaginez avoir entre les mains un smartphone dernière génération, avec toute sa puissance et toutes ses fonctions, et ne l'utiliser que pour émettre et recevoir des appels ! Nous pouvons très bien le faire, mais c'est un peu triste. Si, au contraire, nous passons du temps à comprendre comment il fonctionne, ce qu'il peut faire et toutes ses

applications, nous aurons investi dans un outil capable de nous aider à tous les niveaux. De la même manière, ayant investi dans la vie (pas forcément par choix), autant en maximiser les possibilités.

De plus, en nous connaissant mieux et en ayant de meilleures informations, nous allons faire de meilleurs choix pour nous, dans notre vie et aller vers ce qui nous convient. Plus nous nous distrayons, nous accrochons à nos manières de faire ou nos habitudes, plus les changements de notre vie sont douloureux. En revanche, plus nous nous connaissons et plus nous comprenons le monde, plus nos choix vont aller dans le sens de qui nous sommes, et mieux nous vivrons les changements.

Bien sûr, il est possible de chercher par soi-même, avec tous les écueils, les impasses, et le temps gaspillé que cela comporte, mais il est possible également d'utiliser les réalisations des personnes intelligentes qui se sont posé des questions et ont trouvé des réponses à ces mêmes questions. C'est plus efficace.

Deuxièmement, c'est une tradition clanique, c'est-à-dire qu'elle vient d'un clan (en fait de la rencontre de plusieurs clans) et qu'elle s'est développée dans de petits groupes d'individus vivant dans la société. Il ne s'agit pas d'une tradition monastique, et cela fait une très grande différence dans la manière d'aborder la pratique.

Imaginez un pratiquant ayant une famille, un job avec des collègues et un boss à gérer, un loyer à payer, le stress de la vie moderne, les séries télé, les jeux vidéo, les vacances, la surabondance de stimulations... Il est certain que nous allons devoir faire face à des problèmes dans notre cheminement : des tensions émotionnelles, des problèmes de disponibilité d'esprit, un manque d'énergie... C'est normal, c'est la vie. Qu'est-ce qui va le plus nous aider si nous vivons dans la société ? Une tradition qui s'est développée pour cela dès le début, et qui a élaboré des réponses appropriées ou une tradition retirée du monde (qui, elle, possède des réponses aux problèmes de l'homme en dehors de la société) ? Chaque tradition voit le monde d'une certaine manière et choisit de répondre aux problèmes auxquels font face les pratiquants.

Il n'y a bien entendu pas de meilleure tradition (à l'exception peut-être de la nôtre !), mais il faut se demander ce qui est meilleur pour nous, et ce qui correspond à notre recherche, ce qui répond à nos besoins dans l'élévation

spirituelle. Autrefois, c'était facile, nous n'avions qu'à prendre ce qu'il y avait de disponible et nous y plonger. Mais aujourd'hui, le choix est vaste, ce qui est à la fois intéressant et un problème.

Par exemple, il peut être séduisant d'aller vers une tradition qui place l'esprit au-dessus de tout le reste, en particulier du corps. Une telle tradition va sans doute chercher à soumettre le corps à la volonté de l'esprit. Si nous considérons, comme dans le taoïsme ancien, que le corps, l'énergie et l'esprit, étant des aspects de notre humanité, ont la même valeur et doivent être travaillés et développés avec autant d'attention, dans ce cas, si l'on prend toujours comme référence le corps, la recherche sera plutôt de l'amener à fonctionner au mieux de ses possibilités, afin qu'il soit un allié dans notre développement global. C'est bien entendu ce que nous faisons. Est-ce que c'est mieux ? Nous le pensons, avec notre vision du monde et notre expérience. Nous disons que si le travail est déséquilibré sur ces trois parties, la plus faible limitera l'évolution. Par exemple, si je suis tout le temps malade ou que j'ai mal au dos, la méditation et la disponibilité d'esprit seront plus difficiles à atteindre. De même, si je n'ai pas d'énergie, ou si j'ai des tensions émotionnelles, je ne pourrai pas faire ce que je veux faire.

C'est là une vision très simplifiée, voire caricaturale, mais ce questionnement au sujet de ma recherche est très important.

Le taoïsme de l'école Da Xuan n'est pas une religion et ne demande pas d'adhésion à des croyances particulières. Il est ouvert à tous, quelles que soient ses origines, ses croyances ou sa culture. Le taoïsme s'est développé en Chine, mais depuis le début, l'école Da Xuan s'est penchée sur le développement des qualités de l'être humain en général, indépendamment de l'époque ou de son milieu. Cette tradition est donc ouverte à tous, il n'y a pas de nécessité d'apprendre le chinois ou de s'immerger dans cette culture. L'élève (et le lecteur !) est encouragé à expérimenter les pratiques proposées par lui-même et à faire sa propre expérience.

De plus, à la lecture des textes anciens, il est frappant de constater que les problèmes que nous avons en tant qu'être humain n'ont pas beaucoup changé. C'est donc une approche toujours pertinente dans le monde d'aujourd'hui : elle a pu s'affiner au fil des époques et des problèmes rencontrés par les pratiquants,

et s'approfondir de la sagesse et de l'expérience de ses Maîtres. Nous avons la chance d'avoir une tradition vivante et complète ! Tant qu'il y aura des êtres humains, cela marchera.

Pour résumer, nous nous intéressons en priorité à nous engager dans une pratique quotidienne qui va nous révéler petit à petit les détails de notre fonctionnement, tout en construisant un excédent de ressources et d'énergie qui vont nous permettre d'avoir la vitalité nécessaire à notre recherche. Il n'est pas demandé à l'élève d'adopter de croyance particulière mais de continuer à pratiquer, afin de découvrir là où les exercices nous mènent par expérience personnelle, directe. La pratique apporte plus d'informations, plus d'informations apportent de meilleures décisions, et plus d'énergie nous permet de faire face aux épreuves de la vie avec vitalité.

La pratique va apporter de la profondeur à notre vie, elle va nous permettre de voir les choses comme elles sont mais avec un autre regard. Elle va nous permettre également de vivre vraiment notre vie.

Il faut comprendre aussi que la Voie est vaste et demande du temps. Même en étant doué, en travaillant bien, cela va prendre du temps. C'est davantage une course de fond qu'un sprint. Dans le taoïsme de notre tradition, il y a une distinction très claire entre une « expérience », que nous appelons une manifestation, et un état. Dans la pratique, il peut arriver que nous ayons des expériences très fortes, voire que nous expérimentions des moments « d'illumination ». Nous disons que ces moments sont réels, puisque nous les expérimentons, mais qu'ils n'ont aucune importance. Si nous avons eu un moment de clarté, cela veut dire que nous ne l'avons plus. Dans ce cas, nous ne pouvons plus en profiter, ni en faire profiter notre entourage. De même, ce moment nous paraît extraordinaire parce qu'il sort de notre compréhension du monde à ce moment, mais peut-être que pour une autre personne, ou pour nous dans dix ans, cela n'aura rien d'incroyable, car cela sera notre fonctionnement ordinaire. Pire, ces manifestations peuvent être un obstacle dans notre évolution car nous allons essayer de revivre ce moment, de le retrouver en vain alors que peut-être ce que nous cherchons est complètement différent, ou encore nous y raccrocher, croyant que nous sommes « arrivés ». Dans le taoïsme de notre tradition, nous n'accordons pas d'importance à ces

moments, que nous appelons des « phénomènes », même si nous les considérons comme réels et que nous voulons en profiter, car nous cherchons des « états » : nous voulons fonctionner en permanence à ce niveau, nous voulons que ce soit stable.

Au début de la pratique (et plus tard aussi), il est également important de se questionner sur ce qui nous motive. Est-ce que je veux être en meilleure santé ? Est-ce que je veux devenir plus fort ? Comprendre les autres ? Être plus stable émotionnellement ? Tout est bon ! Mais ce questionnement est important pour savoir où nous allons et quelle stratégie nous allons adopter. Sans cela, nous allons avoir tendance à arrêter ou à être perdu. C'est important aussi quand nous pratiquons depuis longtemps, car nous pouvons nous retrouver dans la position de celui qui a pratiqué un peu tout et qui se laisse aller dans un confort, ou être perdu dans la pratique (qui est si vaste) : en revenant à ce que je cherche vraiment, je retrouve l'enthousiasme du débutant, d'une part parce que je retrouve le contact avec ce qui me pousse, et d'autre part, parce qu'en approfondissant toujours plus, je n'ai jamais une impression de confort. Dans les pratiques « jeunes », il y a peu d'enseignements, donc il est assez facile de tout faire ou de ne pas trop se perdre, mais dans les pratiques plus anciennes, avec de nombreux enseignements, savoir où l'on va est essentiel.

Cette motivation va nous permettre de savoir quoi faire quand nous sommes perdus et de ne pas nous arrêter dans notre progression. Quel que soit le chemin que nous empruntons, si nous l'approfondissons suffisamment, il va nous conduire à tous les autres. Mais si nous essayons de faire un peu tout en même temps, cela ne marche pas.

Une autre difficulté à laquelle nous pouvons faire face est la distraction. Notre vie « mondaine » nous accapare toujours plus. C'était vrai autrefois, ça l'est encore plus aujourd'hui. Ainsi, le quotidien, les activités faussement importantes passent en premier, la Voie passe en second. Cela va nous faire perdre du temps, et créer des tensions. C'est également le fait de ne pas vraiment s'engager, on fait « un peu », on mixe avec ce qu'on récupère à gauche et à droite, on est en permanence à la recherche de la technique « secrète » ou « ultime »... et on oublie de pratiquer ou on ne pratique pas ce qu'il faut.

Nous avons également l'accès libre à une surabondance d'informations qui va nous donner un peu de connaissances sur tout, mais sans rien approfondir. Une connaissance profonde d'un aspect va toujours nous amener à tous

les autres, mais une connaissance superficielle fera qu'on pourra sans doute en parler, mais nous ne verrons pas les résultats désirés. Là encore, cela fait perdre du temps.

Nous allons également sans doute douter, supputer, projeter, avoir des attentes issues de nos fantasmes : « Est-ce que je suis sur la bonne voie ? » « Un vrai Maître ne devrait-il pas s'habiller avec des vêtements chinois ? » « Je connais déjà les trucs de base, moi ce que je veux ce sont les trucs avancés » « Ça marche peut-être pour les autres, mais est-ce que pour moi ça va marcher ? »

Un Maître de la Tradition disait « Si on le fait ça marche ! Si on ne le fait pas ça ne marche pas ! » C'est tout ! Mettons donc de côté un instant tout cela et essayons avec sincérité ce qui nous est proposé, essayons d'effectuer des exercices de ce livre pendant un mois, chaque jour, de leur accorder du temps, de nous accorder ce temps pour explorer cela. Si nous avons été honnêtes dans notre pratique, nous allons constater des changements. Nous pourrions alors décider de continuer si nous souhaitons aller plus loin ou d'arrêter si cela ne nous plaît pas. Mais au moins ce sera basé sur une expérience personnelle réelle plutôt que sur des fantasmes.

Dans la tradition Da Xuan, nous avons 3 buts :

1. Une vie plus facile, plus fluide, une impression de chance au quotidien.
2. Quand cela va mieux, nous voulons percevoir la réalité. C'est un aspect plus spirituel. C'est beaucoup plus simple quand notre vie fonctionne bien.
3. Enfin, nous voulons « corriger notre Mandat », purifier notre incarnation : nettoyer tout ce qui n'est pas bon, ce qui nous a été donné afin d'apporter une énergie plus légère, plus lumineuse pour le monde qui vient. Imaginez que l'on vous ait prêté un costume. Il est poli de le rendre propre et repassé : c'est ce que nous faisons ici.

Pour nous aider, nous avons les 5 arts de l'école Da Xuan.

1. **L'art de la Montagne** : le plus important et le premier sur lequel nous devons travailler. C'est la cultivation des qualités humaines, le travail du corps, du souffle et de l'esprit. La Montagne est solidement ancrée au sol et s'élève vers le Ciel. Dans les textes anciens, « aller à la Montagne » signifiait « pratiquer », à l'image des pratiquants d'autrefois qui s'isolaient dans les montagnes pour pratiquer en paix.

2. **L'art de la Divination** : c'est la compréhension de la manière dont le monde change, vers quoi il va. Cela va nous permettre d'une part de prendre de meilleures décisions, et d'autre part d'aller « avec » le monde ou de voir les possibilités offertes par le moment présent, plutôt que d'imposer notre volonté ou de résister aux changements. Bien loin de nous « laisser porter » par les situations, il s'agit de nous fonder de manière active et consciente dans les changements. C'est ici que l'on retrouve le *Yi Jing* et le *Qi Men Dun Jia*.
3. **L'art de la Médecine** : avec la médecine traditionnelle chinoise et la médecine taoïste, qui vont nous permettre de comprendre comment nous soigner, conserver une bonne santé, et aider les autres à faire de même.
4. **L'art de l'Observation** : cela nous permet de comprendre comment les formes, l'espace et le temps nous influencent, ainsi que la manière de nous positionner habilement dans le monde pour obtenir le résultat espéré. Nous avons ici le *Feng Shui* et le *Mian Xiang*.
5. **L'art de la Destinée** va nous aider à mieux nous comprendre et à mieux comprendre les autres, ainsi que la manière d'utiliser au mieux notre potentiel, afin d'aller vers la vie la meilleure pour nous.

Nous avons également 3 cartes, sur lesquelles nous retrouvons l'ensemble de nos pratiques.

La carte l'Homme, qui montre comment équilibrer l'esprit et vivre au mieux de nos possibilités en tant qu'humain. C'est la première que nous étudions.

La carte du Ciel, qui nous permet de comprendre la vraie nature de l'esprit et la manière de transformer nos processus inconscients.

La carte de la Terre, qui nous permet de comprendre comment nous fonder dans le monde et développer nos capacités.

Ces cartes mettent du temps à être comprises et assimilées, mais elles vont nous permettre de comprendre notre fonctionnement, celui des autres et celui du monde, de comprendre qui nous sommes en tant qu'humain, de comprendre les autres, et de ne pas nous perdre en chemin.

Voilà pour un aperçu de la Tradition Da Xuan. C'est une pratique ancienne, il y a donc beaucoup de choses. C'est moins simple qu'une tradition née en 1992, c'est vrai, mais cela a le mérite de prendre en compte la complexité de l'existence et de répondre à l'ensemble de nos besoins et de notre évolution en tant qu'êtres humains. C'est aussi quelque chose qui peut être transmis (et qui l'est depuis longtemps), et qui n'est pas simplement le fruit de la découverte

accidentelle ou du génie d'une seule personne (et qui n'est par conséquent pas forcément transmissible). Nous avons aussi de quoi pratiquer et apprendre tout au long de notre vie, ce qui permet de regarder toujours notre pratique avec l'enthousiasme et l'émerveillement des premiers jours. Quelle tristesse d'être « arrivé » ! Dans le *Yi Jing* taoïste, le fait d'être au sommet, ou au maximum n'est pas une situation heureuse, car du fait que tout change en permanence, l'instant qui suit sera forcément une redescente. Le taoïsme est une « Voie », un cheminement vers un but impossible à atteindre, mais c'est le cheminement lui-même qui nous permet de nous libérer de ce qui nous empêche d'exprimer notre vraie nature et d'apprécier simplement la vie.

PRÉSENTATION DU TAOÏSME

La question que l'on peut se poser est pourquoi écrire une « Bible » du taoïsme ?

Pendant très longtemps, les enseignements taoïstes étaient très secrets. C'est même le nom de notre école : « Le grand secret » ou « Da Xuan ». Pour apprendre, il fallait trouver un professeur qui acceptait de nous donner une « formule » de pratique, il fallait ensuite jurer de la garder secrète, puis aller s'entraîner (en secret) quelque part, puis revenir vers le professeur quand la formule était maîtrisée, afin d'en recevoir une autre. Chaque école avait sa propre manière de pratiquer et elle ne la partageait pas avec les autres écoles. Mais nous ne sommes plus à cette époque. Aujourd'hui, pour la première fois dans l'histoire de l'humanité, tous les enseignements de toutes les traditions sont disponibles.

En même temps, nous sommes dans une période troublée, confuse, tendue et nous pensons qu'il est urgent et nécessaire de laisser les informations sortir, afin que les personnes qui sont supposées pratiquer puissent le faire, que ceux qui cherchent puissent trouver une voie claire, avec des informations précises, et prendre ainsi les meilleures décisions. Nombre de problèmes auxquels notre époque fait face, viennent d'une perte de repères, de valeurs, de confusion (entre être et avoir, savoir et connaître...), de méconnaissance de soi et de sa propre nature. La Tradition taoïste Da Xuan apporte des informations claires et précises à tous ces problèmes et nous pensons qu'il est important d'être là pour ceux qui cherchent des réponses.

Il est possible de rester sur sa montagne à contempler un monde en déliquescence en attendant des jours meilleurs (ou dans un refus du monde), ou dans sa tour d'ivoire (ou derrière son clavier) croyant tout connaître du taoïsme parce qu'on sait lire le chinois, ou encore à bricoler des petits bouts glanés à gauche et à droite parce que « ça a l'air bien » (et cela ne demande pas trop d'efforts !) en essayant de les faire tenir tant bien que mal sans logique ni cohérence. Cela n'est pas nouveau, mais le taoïsme de l'école Da Xuan nous enseigne de nous tenir droit et responsable sous le ciel, en interaction avec le monde. Nous sommes les héritiers d'une voie ancienne qui a traversé les siècles grâce à ses enseignements qui ont toujours su répondre aux besoins des hommes

et femmes de son époque. Ces enseignements ont traversé des périodes difficiles, et c'est aussi pour cela que nous savons que cela fonctionne : comment auraient-ils pu survivre à travers les siècles si cela ne marchait pas ? Pourquoi passer autant de temps à pratiquer, étudier, approfondir des connaissances qui ne fonctionneraient pas ? De plus, au fil du temps, la tradition a pu apprendre à répondre de la meilleure manière à nombre de problèmes rencontrés par les pratiquants : l'être humain et ses problèmes n'ont pas beaucoup changé, et c'est pourquoi il est possible de pratiquer une voie.

Les raisons de venir vers une voie sont multiples, mais elles peuvent toutes se résumer au sentiment que « quelque chose ne va pas ». C'est peut-être une impression vague, un problème de santé, un sentiment de faiblesse... Cela va créer une attente qui va nous pousser à chercher et nous permettre de nous engager sur la voie. C'est ce sentiment qui fait que vous lisez ces lignes aujourd'hui. Bien sûr cette attente devra être dépassée sous peine de devenir un obstacle, mais elle est absolument indispensable pour démarrer, nous motiver et nous permettre de retrouver notre chemin quand nous sommes perdus dans notre pratique.

Dans une réunion, celui qui fait le plus de bruit n'est pas toujours celui qui a le plus de choses à dire, mais très souvent c'est celui qu'on écoute. Aussi, il est nécessaire que les voix qui ont quelque chose à dire puissent être entendues dans la cacophonie actuelle, afin que ceux qui cherchent puissent trouver ce dont ils ont besoin.

QU'EST-CE QUE LE TAOÏSME ?

C'est très facile à expliquer quand on sait et presque impossible quand on ne sait pas.

Au début, il était difficile de trouver des mots pour décrire la pratique.

On parle de *Yu* (ce qui est) et de *Wu* (ce qui n'est pas).

Encore avant, on trouve des signes sur les os pour décrire le Tao.

Il y a 3 500 ans (- 1700/- 1800), on a un caractère composé de 3 parties :

- un signe qui signifie « regarder, observer, faire attention » ;
- au-dessus, un signe qui signifie « herbe » : ce sur quoi on se focalise ;
- un signe qui signifie « bâton de marche, pour moi, vers moi ».

Nous avons donc le sens de « Je regarde pour me repérer, me trouver, se trouver soi ».

Vers - 500, ce caractère devient « *dao* », le chemin de s'observer.

Il est composé de *Zi* « le naturel » : pour saisir le naturel, il faut suivre le chemin. On a donc : « Le regard vers moi » pour me repérer dans les premières pratiques. Le taoïsme vient donc de l'Observation : moi, autour de moi (l'autre) et le Ciel.

S'il y a une chose à se rappeler avec le taoïsme, c'est que cela suit une évolution très particulière.

- Au début, dans le taoïsme, on a les shamans, qui sont dans des pratiques animistes, non duelles et on les appelait les *Wu yi*. Les *Wu yi* étaient des shamans uniquement intéressés par eux-mêmes, leur entourage et l'univers.
- Après un temps, ils ont été appelés *Fang shi*, ce qui signifie « Maître de la méthode ». Ils étaient les mêmes shamans, mais ils avaient compris qu'on n'a pas beaucoup de temps sur terre à vivre, progresser et aller plus profondément dans notre pratique, donc nous avons besoin d'une carte, d'une méthode, d'une manière spécifique de travailler, car nous n'avons pas beaucoup de temps. Les *Fang shi* sont donc les mêmes shamans, mais avec une méthode.
- Bien plus tard, Lao Zi a même été poussé à nommer sa pratique, ses concepts et sa philosophie. Il dit dans le chapitre 25 : « Si vous me poussez à donner un nom, je le nommerai Tao », et ainsi le taoïsme est apparu.

Qu'est-ce que le taoïsme ? C'est une voie, un chemin, c'est le fait de progresser en permanence, que l'on avance vers un but, toujours en mouvement. C'est le fait d'être en permanence en train de marcher et de découvrir. On ne s'intéresse pas vraiment au but, on se moque d'où nous venons. On s'occupe du voyage et de l'évolution.

Le taoïsme, c'est comprendre la vie, respecter cette vie en se comprenant soi, le monde naturel autour de nous, qui nous nourrit, et les lois universelles, la plus grande image que l'on peut appeler les dieux, les esprits, ou même une philosophie ou une morale. On veut respecter son incarnation, et pour cela suivre le moment de sa vie en essayant de comprendre chaque instant, et chaque partie de son existence : soi-même, la nature ou les forces plus grandes, l'univers, les dieux.

L'idée est de comprendre profondément qui nous sommes, ce que nous faisons et les différents aspects de notre moi. C'est une tradition qui comprend, qui étudie. Au début il est intéressant de comprendre que le taoïsme est purement chinois mais, dès sa naissance, cette tradition n'est pas culturelle. Les idées basiques du taoïsme sont des qualités de l'humain qui ne sont pas culturelles, mais le don de chaque être humain.

LES NIVEAUX D'IMPLICATION DANS LE TAOÏSME

Il existe 6 niveaux d'implication.

1. **Les gens intéressés** : ils lisent des livres sur le taoïsme, ils étudient des choses sur le taoïsme. C'est le niveau le plus bas, car le fait de lire et de connaître des choses n'est pas le taoïsme. Le taoïsme est la pratique. S'intéresser et connaître des choses n'est rien, mais c'est la porte d'entrée.
2. **Les gens qui pratiquent** : ils apprennent quelque chose et commencent à le pratiquer. Mais ces gens ne sont pas taoïstes : ils imitent des choses avec lesquelles ils ont été mis en contact. C'est très bien, parce que c'est comme cela qu'on commence, mais pour être taoïste, il faut être initié au taoïsme.
3. **Trouver une école** avec un professeur qui est un Maître d'une lignée. Il faut être initié : ensuite, on est un taoïste.
4. **Quand on est un taoïste, on peut devenir un adepte**, qui est un initié ayant travaillé pendant au moins un cycle de pratique (c'est-à-dire environ 8 ans).
5. **Puis un disciple**, qui représente le mieux les idées de notre école. Il a été choisi parmi les adeptes, il a au moins un cycle de pratique, et le Maître le prend comme étant l'image de l'école. Il incarne le mieux l'esprit de l'école ou de la branche du taoïsme. Cela ne signifie pas que c'est le plus fort, ni le meilleur professeur : cela veut dire qu'il incarne le mieux l'idée de l'école.
6. **Enfin, il y a le Maître**, qui est le dépositaire de l'école.

Il est important de comprendre que savoir beaucoup au sujet du taoïsme ne fait pas un taoïste, de la même manière que savoir beaucoup au sujet du piano ne fait pas de nous un pianiste.

Le taoïsme n'est pas une étude universitaire, le taoïsme n'est pas une connaissance intellectuelle. Lao Zi se moque en permanence de la connaissance intellectuelle qui n'est pas utilisable, applicable : le taoïsme, c'est de la pratique. Cela n'a rien à voir avec le fait de connaître des choses, mais de les appliquer : c'est vraiment pratique.

LES DIFFÉRENTS TAOÏSMES

On peut classer les différents taoïsmes en 6 parties.

1. **Le taoïsme « new age »** : taoïstes le midi, ils sont bouddhistes le matin et shintoïstes l'après-midi. On ne peut pas mélanger les traditions. C'est l'erreur d'aujourd'hui et il n'y a rien à dire de plus.
2. **Le taoïsme personnel** : la personne qui a lu un peu et a décidé de se qualifier « taoïste ». On ne remet pas en question les pratiques personnelles, mais le taoïsme demande une initiation dans une lignée. Si on aime les concepts taoïstes et qu'on veut utiliser ses propres concepts et une pratique à soi, pas de problème, mais il faut arrêter de l'appeler taoïsme. On peut lui donner un petit nom pour soi, et cela sera parfait : mais le taoïsme demande une initiation dans une école et une tradition.
3. **Le taoïsme moderne** est un mix assez intéressant de choses sélectionnées dans la pratique. Il y a donc des taoïsmes qui ne feront que les arts martiaux, des taoïsmes qui ne feront que la méditation. C'est le taoïsme moderne : on n'a pris qu'une des parties, et on l'a coupée de l'ensemble de la compréhension de l'être humain entre Ciel et Terre. C'est le taoïsme moderne et c'est la raison pour laquelle les connaissances spirituelles traditionnelles meurent ou se dégradent.
4. **Le taoïsme populaire** comprend des superstitions et des dieux que l'on prie pour acquérir des choses, pour être plus fort que les autres. C'est populaire, c'est très coloré, et ça ne pose pas de problèmes. En revanche, c'est très loin d'une pratique.
5. **Le taoïsme monastique** est un taoïsme très teinté de bouddhisme, où l'on vit en communauté dans des monastères. C'est ce qui est le plus important. Dans la tradition pure du taoïsme des *Fang Shi*, il y a cette idée du groupe plus importante que l'individu, comme dans les monastères, mais on s'est éloignés du concept original. C'est un taoïsme dont on entend beaucoup parler, et il y a des branches intéressantes.

6. **Le taoïsme ancestral** a survécu aujourd'hui par les traditions claniques qui utilisent les concepts d'être humain entre Ciel et Terre, d'avant le mélange avec le bouddhisme. Ceux-là, particulièrement, ne reconnaissent pas le besoin de vivre en communauté, ne reconnaissent pas le besoin de la vie monastique et, surtout, sont pour la vie dans la vie, et pour le fait de pratiquer, pour ensuite revenir dans le monde et aider les autres. Ce taoïsme est très attaché au fait d'être initié pour pouvoir être véritablement appelé taoïste.

QUE DIT LE TAOÏSME ?

Le plus important, et ce qu'il y a partout, c'est l'énergie. Il y a une vision universelle des choses comme étant une manifestation de l'énergie, une compréhension de cette énergie, et une capacité à sentir, utiliser et aller dans le flow de cette énergie, qui va être à l'origine des changements du monde.

Il y a aussi une spécificité : l'être humain est composé d'un corps, d'un esprit et d'un souffle/vitalité. Les 3 composantes ont la même valeur. C'est très important, les taoïstes sont les seuls à dire cela. Oui, le corps a la même valeur que l'esprit, l'esprit a la même valeur que le souffle, le souffle/vitalité a la même valeur que le corps. Si on enlève une des trois parties, on est sur un trépied bancal. C'est la spécificité du taoïsme : le corps, l'esprit et le souffle ont la même importance.

On dit aussi dans le taoïsme clanique qu'il y a 3 fondements, piliers de la connaissance taoïste qui sont l'enseignement, il faut apprendre pour pouvoir l'utiliser (pas uniquement intellectuel), le Maître, l'enseignant (il faut qu'il y ait un Maître qui nous transmette l'enseignement) et il y a aussi les collègues, les amis, ceux qui sont dans la tradition avec nous et qui vont nous aider à progresser, échanger et évoluer dans la tradition. Il faut les trois.

Le taoïsme, c'est la compréhension de moi, dans mon fonctionnement humain à tous les niveaux (corps, esprit, énergie, émotions...), mais aussi de la nature et de son environnement sous toutes ses formes (écologie, écosystème...), et le fonctionnement du plus grand. L'être humain a une composante spirituelle, et on doit d'une manière ou d'une autre approcher cette partie infinie qui est à l'intérieur de nous, sinon, il nous manque un aspect.

Le taoïsme nous demande aussi quelque chose : cette connaissance de soi, de la nature et de l'univers est ce qu'il y a de plus important, car elle permet d'échanger et d'aider le monde à se développer et à progresser. Il n'y a rien de plus important que cette connaissance. C'est plus important que tout le reste qui peut nous être retiré par les aléas de la vie, la malchance et l'évolution de la vie. La chose la plus importante est cette connaissance à assimiler, à transmettre pour l'évolution et pour le fait de façonner, de créer le monde demain. C'est un respect de notre incarnation, un respect de ce moment où on nous a donné quelque chose. Nous avons un moment de vie sur Terre, et il est de bon ton de le respecter.

ALORS, ÊTRE TAOÏSTE, CELA VEUT DIRE QUOI ?

Être taoïste demande une activité de base. Pour cette activité de base, on a 5 points (on dit 4 + 1) :

1. **Toujours s'entraîner** : à comprendre, utiliser et faire circuler l'énergie (*Qi*), que cela soit dans soi, dans sa vie... Il faut toujours s'entraîner.
2. **Toujours étudier** : toujours continuer à aller vers de nouvelles connaissances pour rester jeune (« immortalité taoïste »), pour en permanence pouvoir transmettre et rester le plus longtemps sur terre à transmettre et à faire évoluer le monde avec la connaissance.
3. **Toujours être connecté** : au plus Grand, au spirituel, à la morale, à la philosophie... Mais se connecter aussi à ce qu'il y a de plus grand pour évoluer en tant qu'être humain, sortir du mondain.
4. **Toujours se souvenir** : des ancêtres qui nous ont apporté cette tradition, se souvenir du Maître qui nous a transmis cette connaissance, et qu'il faut respecter, et se souvenir de la tradition elle-même qui donne des indications extrêmement claires et simples à suivre. Si on se souvient en permanence, on ne se trompe pas dans la progression.
5. **C'est en fait une « non-activité »**, que l'on pourrait résumer par : **ne jamais fuir ses responsabilités**. Quand on a compris qu'on pouvait évoluer, il ne faut jamais faire marche arrière, et ne jamais se dire « C'est bon, je ne vais pas m'en occuper, ça va aller. » On sait que c'est là, qu'il y a une possibilité d'évoluer, pas forcément dans le taoïsme, mais il y a une responsabilité : quand on sait qu'on doit évoluer pour aller plus loin, il faut aller plus loin.

QU'EST-CE QU'ON PEUT FAIRE POUR MAINTENANT

ÊTRE LE PLUS PROCHE POSSIBLE DU TAOÏSME ?

Si on n'a pas accès aux enseignements, au chapitre 67 du *Dao de Jing*, Lao Zi nous dit qu'il a trois grands principes qu'il étirent, qu'il garde pour lui, proches de lui... trois qualités :

- › **La première pourrait se traduire par un genre de compassion, d'amour** qui est l'amour de soi parce qu'on est vivant, l'amour du monde parce qu'il est autour de nous, l'amour des grandes lois de l'Univers... C'est une espèce de gratitude, de joie d'être là et de faire des choses. C'est une vision positive de la chance qu'on a, en évitant de se focaliser sur ce qu'on n'a pas.
- › **La deuxième qualité pourrait se traduire par le fait de s'astreindre, se restreindre, se contrôler.** Ce n'est pas dans l'idée de se « flageller », ou de faire quelque chose de « dur » ou difficile ! C'est l'idée qu'il faut choisir : pour choisir il faut comprendre, et pour comprendre il faut les bonnes informations. Se restreindre, c'est aussi faire de vrais choix, des choix conscients. La deuxième grande qualité nous enseigne qu'en aimant et en acceptant la Vie (première qualité), nous allons l'appliquer dans notre quotidien avec une qualité de discrimination de ce que nous faisons, de ce que nous vivons, de nos choix, de comment nous voulons appliquer ces choix et ces valeurs. C'est très important.
- › **Le troisième grand concept de Lao Zi dans le chapitre 67 :** ne pas vouloir être devant les autres, ne pas vouloir devenir un leader ou un chef. En fait, il s'agit de l'idée de non-compétitivité. Le but n'est pas de devenir le meilleur, mais de devenir la version la plus parfaite de l'image idéale que j'ai de moi-même : ce n'est pas l'idée de se comparer aux autres ou à des fantasmes qu'on peut avoir, mais juste d'aller vers le maximum de ce que je peux faire, moi. Je n'ai pas à regarder l'histoire, les gens, les autres pratiquants, le Maître... Je fais pour moi ce qu'il y a de mieux, en suivant les enseignements et les conseils du Maître, et en suivant l'échange léger avec les autres, qui peut m'éclairer sur la pratique. Un amour de la Vie, une capacité à faire des choix pour respecter cette vie qui nous est donnée, cette incarnation, et faire le mieux qu'on peut, maintenant, pour soi, pour les autres, non pas pour briller, gagner, être le meilleur, mais juste pour faire le mieux par rapport à ce que j'ai compris, maintenant.

Voilà ce qu'on peut faire.

SI ON N'A PAS DE TRADITION, QUE PEUT-ON FAIRE ?

Trouver une école qui nous paraît attirante (il existe beaucoup d'écoles aujourd'hui).

Il nous faut trouver un Maître, car une école sans Maître, ce n'est rien. Il nous faut trouver un Maître avec une Tradition, car un Maître sans Tradition ce n'est pas grand-chose non plus.

Et surtout, si on est intéressé, il faut arrêter de bricoler, et aller vraiment vers une tradition sérieuse ! Bricoler, c'est diluer, diluer c'est affaiblir : affaiblir est ce qu'on subit aujourd'hui, où les Traditions tellement transformées, tellement affaiblies, ne sont plus rien par rapport à ce qu'elles étaient. On parle de tout, on connaît un peu rien sur tout, et zéro multiplié par beaucoup, cela reste zéro. Donc quand on est intéressé, on va vers une tradition, et on s'engage.

CONSEILS POUR PROFITER AU MIEUX DES EXERCICES DE CE LIVRE

N'essayez pas de comprendre le pourquoi et le comment de ces exercices, cela importe peu ! Sachez simplement que si vous faites ces exercices, vous obtiendrez des résultats.

Nous vous proposons de tester la justesse des traditions anciennes qui ont inspiré cet ouvrage en pratiquant les exercices pendant un cycle complet (un an), en commençant au printemps.

Vous pouvez consacrer entre 5 minutes et 1 heure à chaque exercice. Tout dépend de votre temps libre, mais sachez que la régularité est centrale dans la pratique.

Parfois, vous aurez l'impression, à la lecture, de redites ou de répétitions. Ne vous inquiétez pas : il s'agit d'exercices et d'explications complémentaires qui doivent être répétés différemment.



**LA PRATIQUE
TAOÏSTE**
en 116 questions-
réponses

1. Pourquoi devrions-nous pratiquer ?

La clé essentielle de la tradition est vraiment le travail, le travail sur vous, sur l'esprit... Lorsque vous considérez quelque chose comme acquis, comme respirer par exemple, quand vous commencez à en faire une étude, cela devient très intéressant.

Cela remonte à une très vieille histoire qui dit : « Avant que je ne commence à étudier la Voie, une montagne était une montagne et une rivière était une rivière. Quand j'ai commencé la Voie, une montagne n'était plus une montagne et une rivière n'était plus une rivière, c'était tellement plus ! Ensuite j'ai maîtrisé la Voie, et la montagne était redevenue une montagne et la rivière était redevenue une rivière. »

Quand vous commencez à étudier, rendre tout questionnable vous fait gagner de la profondeur dans votre vie.

La deuxième clé, qui est très importante pour moi, est que lorsque vous vivez avec vos habitudes, avec vos préjugés, toutes les choses que vous avez reçues de votre éducation et que vous n'avez pas demandées, vous ne vivez pas votre vie. Vous vivez la vie, la vie vous donne des stimulations et vous y réagissez de la manière qu'on vous a donnée, de la manière dont vous avez été éduqués, mais vous ne faites jamais vraiment de choix. Vous avez des réactions. Ces blocages volent en réalité votre vie. La pratique, la pratique consciente vous rend votre vie. C'est assez cool !

2. Pourquoi devrais-je pratiquer ?

Si quelqu'un venait vers moi et me demandait : « Pourquoi devrais-je pratiquer votre style ? Pourquoi devrais-je pratiquer votre tradition ? », la réponse traditionnelle serait « Ne le faites surtout pas ! S'il vous plaît ne le faites pas ! » Parce que si vous essayez de pratiquer pour obtenir le bénéfice que vous commencez à imaginer, nous allons commencer la pratique avec exactement ce dont nous essayons de nous débarrasser. Donc ne le faites pas.

Aujourd'hui, nous avons juste à dire aux gens « Essayez, essayez ça. Qui que vous soyez, quoi que vous fassiez, quelle que soit votre histoire, vous allez toujours vous sentir mieux, plus fort, plus enraciné... si vous le faites, que si vous ne le