Extrait de
Le petit livre du Yi King
J-D Cauhépé et A.Z. Kuang
Guy Trédaniel Editeur

La respiration consciente est une méditation qui transforme la technique enseignée en technique spontanée, comme le souhaitait le fondateur de l'Aïkido⁽³⁾

Qu'appelle-t-on «Méditation» selon le Yi King?

La tradition taoïste diffère de ce que l'on entend habituellement par méditation en Occident, qui est comprise soit comme une réflexion intérieure spirituelle, soit comme une forme de prière. La pensée chinoise étant pragmatique, la méditation est conçue comme une pratique d'exercices visant à coordonner, harmoniser différents plans de l'individu qui l'exécute. Il serait vain de rechercher des effets paranormaux, sources de multiples déséquilibres.

Nous prendrons comme **objectif** d'unir, harmoniser le corps et l'esprit avec ce qui est évènementiel, par une acceptation du temps, ce qui est, avouons-le une ambition énorme.

Nous utiliserons comme **moyens** le contrôle du souffle, un développement de l'attention, une découverte de la concentration, du centre et des mutations qui l'enveloppent. Cette pratique demeure une recherche de ce qui est voilé et silencieux en nous. C'est pourquoi la méditation ne peut se faire que dans un lieu retiré, dans le silence du corps et de l'esprit, en pleine réceptivité.[....]

Nous sommes des êtres de formes, de limites, du dehors. Nous ne pouvons comprendre que les dehors, les limites, les formes.

C'est pourquoi la Voie – *le do de « Aïkido »* - est si difficile à atteindre, et que nous ne pouvons la découvrir que par l'aspiration qu'elle suscite en nous. Si nous marchons avec elle, nous ne pouvons la voir, si nous nous retournons pour chercher un témoignage, elle s'efface. La preuve de son existence est un **manque indéfinissable**, un appel «aspirant», c'est pourquoi il est plus aisé de comprendre cette démarche **sur le plan de l'action**, car nous pouvons saisir le mécanisme qui est celui de la transformation incessante.

L'action bien comprise nous mène à «l'agir vertueux», vertueux au sens taoïste signifie «efficace». **Sans être une moralité**, cette méditation induit une conduite juste et sincère. Elle est une vertu en pratique, **sans sous-entendre un code ou un règlement quelconque**. Cette méditation nous éloigne de la divination communément pratiquée par les peuples influencés par le taoïsme populaire, car la mance ⁽²⁾ est rarement une œuvre de sagesse. Pour qu'elle le soit, il faudrait que la question soit libérée du désir et de la peur. La question n'aurait généralement plus de raison d'être. La méditation selon le Yi King nous conduit donc sur le chemin de l'action-juste, spontanée, avec une liberté vis-à-vis du temps, par **l'acceptation** que tout ce qui a un commencement connaît une fin.

Cette méditation nous pousse vers un travail sur le détachement par la connaissance de la loi cyclique du retour, toute énergie portée à son extrême entraîne un renversement. Les fruits de cette méditation seront donc une légèreté de l'être, l'acceptation des mutations incessantes de la réalité, **une spontanéité dans l'agir**, ⁽³⁾ une recherche de la simplicité des moyens, une compréhension de la différence, de la complexité, une joie profonde de la remise en question permanente....

La posture de la méditation

Nous comprenons qu'il n'est de réalité qu'en devenir.

C'est la raison pour laquelle la forme de méditation que nous présentons va nous conduire lentement sur le chemin de la souplesse du corps et de l'esprit, et par-là à accepter les mutations du réel afin de les épouser naturellement. Le méditant adopte une position assise, celle du lotus, jambes croisées, plantes des pieds orientées vers le ciel, est bien sûr excellente, mais nombreux sont ceux qui n'ont pas la souplesse nécessaire. On peut donc adopter la position dite de semi-lotus, jambes croisées simplement. (Si cela est impossible, la pratique peut se faire assis sur une chaise).

L'essentiel de la posture réside dans le léger étirement vertical de la colonne vertébrale, le menton légèrement rentré, les yeux mi-clos.

L'attention se fixe sur le bassin, où nous **visualisons un réceptacle** dans lequel s'effectueront mentalement les mutations hexagrammatiques.⁽⁴⁾

L'orientation.

L'orientation traditionnelle est Nord-Sud. Nous nous assiérons donc en regardant vers le Sud. Le Nord est expérimenté comme «yin», nous nous appuyons sur lui, et recevons ainsi l'énergie «yang» du Sud.

La découverte de l'axe.

Selon l'ancien symbolisme extrême-oriental, l'Homme Véritable se tenait entre Ciel et Sol en Médiateur. Très humblement nous devons nous percevoir axe central à travers l'étirement de notre colonne vertébrale. Le sommet de notre tête nous relie au Ciel [...], tandis que nous adhérons à la Terre par la base de notre assise. *Expérimentez le ressenti de l'axe vertical...*

La découverte de la stabilité

Maintenant découvrez la stabilité de votre assise. Pour cela, vous devez éprouver que toutes les faces orientées vers la terre tant internes qu'externes de votre corps sont lourdes. Votre corps adhère au Sol. Après votre verticalité vous découvrez votre stabilité. La répétition de cet exercice vous conduira à expérimenter votre densité corporelle. *Expérimentez la densité corporelle en vous.*

Découverte de votre centre de gravité

En premier lieu il est nécessaire de prendre conscience et d'éprouver successivement les faces abdominale et dorso-lombaire du bassin, lors des phases d'inspiration et d'expiration. **Cette sensation acquise**, il est possible d'imaginer au centre du bassin un point référentiel qui serait l'intersection d'un axe vertical Terre-Ciel, et de l'axe horizontal appelé «Qihai-Mingmen». *Expérimentez la localisation de ce point.*

Découverte de la respiration abdominale

Après quelques expirations prolongées et lentes, vous percevrez automatiquement que se manifeste une tendance à inspirer plus profondément au niveau de l'abdomen. Après avoir vidé totalement les poumons et marqué un bref temps de rétention, vous constaterez que l'inspiration se déclenche d'elle-même. Relaxez l'abdomen et laissez l'inspiration partir à cet instant. À mesure que l'air pénètre dans les poumons, l'abdomen se dilate, se soulève et entraîne l'aplatissement du dôme diaphragmatique. Poursuivez le respir sur un rythme apaisant. Il s'ensuit une baisse rapide de toute tension. *Expérimentez la pacification que procure le respir abdominal.*

Découverte du réceptacle abdominale

Les phases précédentes étant assimilées, vous visualiserez votre bassin tel un vase, réceptacle profond, rempli d'eau. Cette eau doit être perçue comme limpide et calme. Dans ce vase vous laisserez tomber toutes vos pensées négatives, elles se dissoudront progressivement dans le liquide. De la sorte, après avoir purifié le réceptacle, vous ferez apparaître et muter progressivement les hexagrammes. Reliez cette expérience au travail de l'expir de façon à nettoyer profondément le corps et l'esprit. *Expérimentez cette purification.*

Valeur du regard intérieur

Vous êtes en train de former votre regard à une autre perception du réel. L'imaginaire est un levier, une aide. **Il n'est pas question de confondre les plans, de s'auto-hypnotiser.** Par ce travail, vous enrichissez la palette de votre ressenti, vous aigüisez votre intuition tout en gardant un juste équilibre entre Ciel et Sol, entre monde externe et monde interne. Veillez à garder le juste-milieu entre monde intérieur et monde extérieur, entre réel et imaginaire.

Note du lecteur

- 1) Mancie ou divination
- 2) La technique spontanée résulte d'un état mental qu'évoque Ueshiba dans ses conférences in Takemusu Aiki (vol.2). Cet état s'obtient par la « prière » dans le discours mystique, par la pratique de la méditation pour le pragmatique.
- 3) Se reporter au livre pour plus de détails...