



La Pensée du moment par Sifu Lelaquais

Hiver 2010
TAOM Université Libre

Pensée 54

Eloge du repos

Il est toujours difficile de tenter de faire comprendre à des occidentaux que « Wu wei », la "non intervention", ne consiste pas à ne rien faire mais à cesser de faire quelque chose qui entrave l'action juste (Zheng Dong). Comme le précise le philosophe et homme d'action Wang Yang-ming (Wang Shouren ou O'Yomei) de la Dynastie Ming : "Dans certaines circonstances ne rien faire c'est déjà agir". Il existe donc une différence fondamentale entre le « Wu wei » et le "Wudong". Dans le premier cas il s'agit, par la non-intervention ou la non ingérence, de faire en sorte que l'action puisse se réaliser librement, dans le second il s'agit de faire cesser le mouvement, donc l'agitation inutile.

Une action peut être fort calme et, cependant, être effective et efficace. C'est ce qu'enseigne la pratique des Arts Internes tels que le Tai Ji Quan, le Xingyiquan (Hsing I chuan) et ses descendants tels que le Yiquan (I Chuan), Dachengquan (Ta Tcheng Chuan), Sanyiquan (San Yi Chuan), Taikiken, le Baguazhang (Pa Koua Chang) ainsi que le Tao-Yin Qigong, le Do In. Il est

inutile de gesticuler fébrilement pour tenter d'obtenir un résultat qui aurait pu s'obtenir par et dans le calme.

Mais on s'intéresse toujours beaucoup à ce qui est compliqué et inutile qu'à ce qui est simple et efficace. Donc l'action désordonnée prime sur le repos. Rappelons que l'étymologie de ce dernier est le latin "pausare", mettre en place, poser. Se reposer c'est donc "se remettre en place", "se poser de nouveau", "se re-poser". Ce qui se traduit en chinois classique par Jing (Ching; King; Tsing) (Caractère Ricci 989), le repos, la quiétude, la tranquillité, la paix. Le couple An-Jing "calme-paix" caractérise le fondement de la pratique de l'Interne ce qui différencie celle-ci de l'agitation belliqueuse, donc martiale, si chère à nos contemporains et, malheureusement, à de nombreux enseignants qui se croient obligés de beaucoup gesticuler pour que rien ne change. Cette pratique de l'interne, lorsqu'elle demeure classique donc évolutive, utilise les principes énoncés dans les classiques de la Chine. Encore convient-il se savoir



qu'ils ont existé, qu'ils existent et qu'ils existeront encore. Il serait donc étonnant d'imaginer qu'un authentique **"Maître de l'Interne"**, ou comme les nomment Zhuangzi (Tchouang Tseu - chapitre XV-) **"Shan Wei Dao"** , "ceux qui excellent dans la pratique de la Voie", ne connaissent pas ces classiques.

Lorsqu'on attribue, par exemple, à Wang Xiangzhai, la fameuse formule **"Le grand mouvement (Ta Dong) ne vaut pas un petit mouvement (Xiao Dong), le petit mouvement ne vaut pas l'immobilité (Wu Dong), l'immobilité est le mouvement authentique (Zheng Dong)"**, il se réfère à l'enseignement qui lui avait été transmis par Guo Yunshen, lui-même disciple de Li Neng Jan, mais également à Zhuangzi (Tchouang Tseu-13), au commentaire de Zhu Xi (1130-1200) sur le 24ème Hexagramme du Yiyin,g (Yi King) :

"l'infime amorce est mouvement encore imperceptible, imperceptible est le mouvement à son commencement. Ce début est aussi imperceptible qu'un poil, mais à force d'observation approfondie (Zheng Ming) la vision s'élargit et le mouvement du Tao se révèle alors naturellement..." et il ajoute **"En mouvement quand elles ne sont pas quêtes, lorsqu'elles ne se meuvent pas, telles sont les choses. En mouvement tout en ne l'étant pas, en quiétude tout en ne l'étant pas, telle est la puissance de Shen (Esprit). L'infime étant infiniment subtil il demeure mystérieux (Xuan). Celui qui allie l'authentique, le spirituel et l'infime, c'est l'Etre Réalisé (Zheng Ren)"**.

Ce qui donne évidemment une toute autre dimension à cette pratique de "l'immobilité".

Que certains aient pu y voir des métaphores jardinières liées à nos amis les lombrics n'est donc pas étonnant puisque les formes animales ont été utilisées de tous temps, en Chine, à des fins pédagogiques.

Wang Tse Ming qui ne manquait pas d'humour rappelait souvent que le mouvement était la vie et que celle-ci se manifestait jusque dans la mort grâce aux mouvements des nécrophages. Mouvement post mortem que connaissent fort bien certains hommes d'affaire avisés qui pondent leurs oeufs dans les entreprises moribondes afin de se nourrir de leur substance tout en suscitant une activité factice jusqu'à leur dissolution définitive. C'est, en quelque sorte, le "mouvement du ver" revu et corrigé puis adapté aux affaires. Affaires dans tout le sens du terme. Wang ajoutait généralement qu'on était plus longtemps mort que vivant et qu'il fallait donc profiter du mouvement, donc de la vie.

Mais que cela n'empêche pas, au contraire, se savoir se reposer. Or pour savoir se reposer il convient d'apprendre à se reposer, donc à se poser encore. Voir et prendre. Apprendre pour savoir. Savoir pour comprendre. "Chercher à comprendre, c'est déjà contester" (Wang Yang Ming). Le repos c'est déjà une certaine forme de contestation. Ce n'est pas rien faire. C'est faire quelque chose d'utile et de nécessaire sinon d'indispensable. Mais c'est justement cela qui dérange. La contestation dérange le pouvoir. Quand celui-ci reproche, officiellement, aux médecins de délivrer des arrêts de travail, faute de pouvoir mieux faire, il réagit à la contestation de salariés qui n'ont trouvé d'autre moyen que celui d'être obligés de se reposer un moment. Dans bien des cas c'est la seule riposte possible au harcèlement moral d'employeurs indécents qui agissent en toute impunité. Cesser le travail c'est, étymologiquement, se mettre en vacance, se reposer. Dans bien des cas, le médecin impuissant devant la détresse, ne peut que prescrire du repos imposé. Donc de contester le travail, ou, du moins la manière dont il est effectué. Pour revenir à un état normal.



Sans nécessairement utiliser de substances chimiques. Lorsque la médecine sort de sa fonction buccale, annale et intraveineuse, donc génératrice de profits, elle dérange. Et c'est ce que le pouvoir lui reproche : d'utiliser le seul remède réellement efficace au mal de vivre et au mal vivre. La cessation temporaire d'une activité qui empêche d'agir, donc de bien vivre sa vie. Celui qui se repose est alors considéré comme un fait-néant (ou un fait-néant, donc qui ne fait rien).

Se reposer ce n'est pas rien faire, c'est faire autre chose et le faire différemment. C'est différer de le faire. C'est agir autrement.

Evidemment lorsqu'on est habitué à agir semblablement, donc à utiliser un maximum de force pour un minimum d'effet, il

est nécessaire de consentir à faire un petit effort pour apprendre à se reposer.

Ou pour accepter de le faire.

Méditer, ou étymologiquement "agir centré" (médius - axion) est déjà un premier pas. Prendre un moment pour s'asseoir, se reposer, c'est déjà faire preuve de sagesse et un pas de plus vers l'efficacité. Apprendre à ne rien faire c'est déjà faire quelque chose d'important qui permet d'agir pleinement quand il convient d'agir.

Est-ce bien se reposer que de "faire" les pyramides, un infarctus, son âge ou du Taï Ji ? Pratiquer le « Wu wei" au travers du Taï Ji de la promenade ou de la vie c'est "autre chose encore".

***"Le repos est la racine du mouvement" (Lao-
zi Daodejing 26)
"Jing Wei Zao Jun"***