

## Les sens de la vie

*Aller dans le bon sens ou au contraire accueillir l'essence ?*

### Dans cet article

- Du bien-être au mieux-être.
- Les écueils du mental et de l'ego.
- Le respect de sa nature bonne.
- L'Unicité énergétique.
- La non-action taoïste.
- De la religion à la spiritualité...
- Ici et maintenant !



Peut-on, en changeant de posture, retrouver sa joie et sa tendresse naturelles ?

### Oasis / Les 8

Rue de la Corraterie 26  
1204 Genève  
Tél: 022 320 8886  
les8@les8.ch  
www.les8.ch  
www.lemieuxetre.ch

Un homme demanda à Bouddha : « Je veux du bonheur. » Bouddha répondit: « Enlève d'abord "je", c'est de l'ego, puis enlève "veux", c'est du désir. Maintenant, tout ce qu'il te reste, c'est "du bonheur". »

N'en déplaise au philosophe Alain, **le bonheur ne saurait être de volonté sous peine de le manquer.** Le bien-être lui-même, galvaudé à toutes les sauces, est devenu tellement superficiel et indigeste qu'il semble entériner un état de mal-être chronique...

Viser le bien-être pour échapper au mal-être ou faire le bien par crainte du mal est ainsi une mauvaise stratégie. « *Qui veut faire l'ange fait la bête* » disait Pascal. **Voilà pourquoi nous préférons parler de « mieux-être »!**



Le lotus, symbole de la réalisation de l'être...

Il n'y a évidemment aucun mal à être bien mais il vaudrait mieux travailler à être tout court ou, plus exactement, à « non-travailler », dans l'esprit de la non-action taoïste.

« *Quand ton esprit ne séjourne pas dans l'opposition du Bien et du Mal, quel est ton visage originel ?* » Koan zen

C'est l'avantage de l'être sur le « bien-être » : il n'y a rien à faire pour « être » sinon à se débarrasser de nos masques et parures. **Plutôt que de paraître, il faudra bien un jour finir par être !** L'homme est ce qu'il croît mais il est malheureusement

souvent bien loin de croire tout ce qu'il est...

Un autre problème est que l'ego, associé au mental, déteste le contentement, la non-action, ou la simplicité. Il y préfère toujours l'action, le

développement (fut-il impersonnel) et les complications qui le ramènent en première ligne...

Nous vivons sous l'influence du Cogito « *Je pense donc je suis* » de Descartes mais seul celui qui ralentit le flot de ses pensées à une chance de ►►►

## (re)découvrir qui il est réellement !

Rousseau a été moqué pour avoir soutenu la thèse de la nature bonne de l'homme. C'est toutefois également la conception bouddhiste pour qui chaque homme possède en lui la nature de Bouddha. C'est enfin les conclusions d'un nombre croissant de scientifiques: **la coopération et l'entraide sont – bien avant la loi de la jungle ou la violence – les premiers facteurs de civilisation et de biodiversité!**



Que préférons-nous en effet tous faire ? Recevoir un compliment ou une insulte ? Nous battre ou embrasser ? Faire l'amour ou la guerre ? A cet égard, il est révélateur que 15% à 20% seulement des soldats américains aient utilisé leur arme lors des affrontements de la seconde guerre mondiale, se refusant instinctivement à tuer un autre être humain. Ceux qui l'on fait ont par ailleurs développé un stress post traumatique. Au final, seuls 2% des individus n'auraient pas de remords face au meurtre. **Si la violence est présente dans la nature et chez l'homme, elle est largement minoritaire...**

sauf évidemment dans les médias puisque « extra » ordinaire. Sur une feuille blanche, c'est le point noir qui saute aux yeux !

Il y a donc ce que nous sommes *intrinsèquement* et il y a ce que nous affichons face aux autres via les pressions du système. Mais, débarrassé de l'obsession de la performance et de la peur, **chacun peut réussir à redevenir partie intégrante d'une nature amonale et donc resplendissante!**

Les religions monothéistes ont eu tendance à l'occulter mais la vérité est que **nous ne venons pas au monde mais du monde**. Nous en sommes sortis « *comme une branche d'un arbre* » selon Alan W. Watts.

**Notre microcosme est également à l'image du macrocosme.** « *Tout est énergie* » conclut la physique quantique mais les chinois le savaient déjà depuis des millénaires via la notion de 气 [qì], puissance nourricière, flux énergétique, dynamique perpétuelle, lien constant entre le ciel et la terre.

**Nous ne sommes pas un face au monde mais UN englobant le monde ! Tout est énergie, tout est UN !**

Dans cette perspective de l'Unicité énergétique, nous ne sommes plus fondamentalement différents

## Développer son Qi ?

En médecine chinoise, le 气 [qì] est l'énergie vitale indispensable au bon fonctionnement de l'organisme, également traduit par moral ou état d'esprit. Corps et esprit sont évidemment liés.

Le Qi circule à l'intérieur du corps par les méridiens à partir de l'énergie « vitale » jīng 精, stockée dans le ventre, qui nous vient de nos parents (génétique) et de la digestion des aliments.

On veillera ainsi en priorité à la qualité de son alimentation, de son eau et de sa respiration. D'un autre côté, on limitera autant que possible les pollutions de la chimie et notamment le recours à la médecine allopathique.

On recherchera également un environnement apaisé via des relations affectueuses et constructives, loin de l'influence délétère des médias. Enfin, on comprendra le sens de la vie via la spiritualité...

Vaste programme ? En effet et qui peut se résumer par « *Les 8 fondamentaux de la santé et du mieux-être* » ! Et cela tombe bien puisque vous y êtes !

des autres et donc en soi plus jamais seuls ! En réalité, nous n'avons jamais été seuls puisque nous hébergeons dans notre ventre quelques cent mille milliards de bactéries, soit 100 fois plus que les cellules du corps humain ! Notre ventre, écosystème le plus dense au monde, influence notre personnalité, nos choix... et nos pathologies ! D'où la recommandation de Lao Zi au troisième chapitre du Daode Jing de « *vider son mental et de remplir son ventre* ». **Respectons notre ventre et tout ira déjà beaucoup mieux !**

Vider son mental sera également plus facile via le UN. Pourquoi en effet continuer à me battre contre le monde alors que je suis le monde ou, plus exactement, « Je » est aussi le monde ? Comment persister à ressasser mes défauts puisque **la Nature a besoin de la complexité du TOUT et que le Yin et le Yang sont intimement liés ?**



Le système multiplie les solutions lucratives au mal-être mais, comme avec l'allopathie, il s'attaque aux symptômes et non aux causes. Le confort superficiel est privilégié au travail de fond, à l'exemple de la couche-culotte qui retarde l'apprentissage de la propreté chez l'enfant: les fesses au sec, pourquoi bébé ferait-il donc l'effort ?

**Ce « syndrome de la couche-culotte » pourrait être le symbole de notre société molletonnée obnubilée par le bien-être :** la couche nous évite d'avoir à nous prendre en charge et nous donne l'illusion de la vertu alors que l'épanouissement n'est possible que si nous acceptons nos défauts

et notre droit à l'erreur. Se voiler la face ou se mentir à soi-même est le piège.

Sans ombre, pas de lumière. Sans défauts, pas de qualités. Sans échec, pas de réussite. On prend le risque de tomber puis on se relève... On écoute les critiques puis on décide ou non de se changer... de l'intérieur !

Ce travail intérieur devrait normalement procéder par étapes. Le mieux-être puis l'être et enfin, pour les plus sages, le non-être. L'ego, l'amour-propre, le développement et la confiance en soi puis la décroissance, la simplicité et l'abandon... Le savoir puis le non-savoir... Retour à l'origine.

L'illumination, par contre, comme son nom l'indique, ne vient pas d'un travail mais d'un relâchement. Bouddha n'atteignit ainsi l'éveil qu'une fois débarrassé des pratiques austères, enfin réfugié dans la non-action...

D'où l'intérêt de la méditation? Toute pratique énergétique est bénéfique pour autant que le mental

n'en sorte pas renforcé, ce qui, en Occident, n'est pas souvent le cas... Que peut-on attendre ainsi d'une pratique devenue mode, centrée sur soi (en position de lotus) et destinée à paraître bien (ou pire: mieux) face aux autres ? Une fuite en avant de plus face à ses problèmes ?

La méditation n'a de réel intérêt que dans le cadre d'une retraite d'une dizaine de jours, en silence strict, sans communication. Alors, au bout d'un moment, le mental finit par se calmer, par se taire, et **l'être, enfin apaisé, arrive à accepter l'énergie des autres et de l'univers.** La méditation est dans le lien, l'acceptation et la compréhension que tout est juste au regard des circonstances mais ce travail de non-action personnel doit être entrepris en dépit de soi c'est-à-dire sans volonté d'en retirer un quelconque avantage. « *La position juste est par terre. La pensée juste est profonde.* » dit Lao Zi au chapitre 8.

Tout ceci manquera certainement de sens pour un esprit occidental. Sans valorisation, diplôme ou reconnaissance officielle, quel intérêt ? « *Je suis diplômée du Tao !* » m'annonça un jour une cliente... **Le mental carbure au « toujours plus » et il comprend forcément avec beaucoup de difficulté qu'il lui faut disparaître...**

**Quel est donc le sens de la vie ?** Nous pourrions parler du sens de l'utilité, de la générosité, de l'amour ou de l'humour mais tout cela relève du simple bon sens. Donner des pistes permet certainement d'avancer mais, se faisant, est-ce que nous ne refusons pas une nouvelle fois ce qui EST ?

« *Carpe Diem, cueille le jour présent* » conseillait Horace mais pourquoi donc devoir se pencher et cueillir quoi que ce soit ? **Le « ici et maintenant » s'accepte ici et maintenant et il y a moins à cueillir qu'à accueillir!**

"L'amour de la sagesse" est le sens du mot philosophie mais de quel amour et de quelle sagesse s'agissent-ils ? L'amour du philosophe pour sa propre sagesse ?

Telle est l'opinion de Nietzsche pour qui la philosophie est « *cet instinct tyrannique, cette volonté de puissance la plus intellectuelle de toutes, la volonté de "créer le monde", la volonté de la causa prima* ». De fait, **le philosophe crée « toujours le monde à son image » et passe ainsi forcément à côté de la réalité...**

Et si nous passions de la philosophie à la spiritualité afin de laisser le réel être réel (et non plus imaginé, interprété ou disséqué) ? Et si nous arrêtons d'essayer de tout (mal) expliquer pour

accepter plutôt le Mystère fondamental. « *Mystère du Mystère, porte de la compréhension* » conclut Lao Zi au premier chapitre.

Dans ce sens, la question du sens de la vie n'a plus de sens du tout ! **Le sens de la vie est la vie elle-même ! L'homme aussi est la vie et cette vie s'intègre naturellement dans le flux énergétique du cosmos.** Dans quel sens ce flux va-t-il et serait-il opportun d'essayer d'aller à contre-courant ? L'ego dit oui et, cherchant à en comprendre les subtilités, n'en perçoit finalement que les manifestations... Le sage ne dit rien et, travaillant à non-agir, déguste le moment présent...

**Les sens de la vie ont fait place à l'essence de la vie : non plus être en vie mais être à la vie !**

Être à la vie, avec joie et insouciance, à l'exemple du pêcheur à la ligne taoïste, un peu ivre d'alcool de riz, laissant l'énergie de la rivière guider sa barque...

L'esprit sain taoïste est ainsi ouvert et accueillant : ouvert à toutes les expériences, accueillant vis-à-vis de tous les phénomènes, jamais ailleurs, dans d'autres lieux ou circonstances : « Si j'avais ou si j'étais ceci ou cela, alors... » Le sage est dans l'ici et le maintenant, avec l'être et les moyens du bord.

**Et c'est sans doute cela, cette immédiateté, qui fait peur et qui dérange !** Nulle possibilité avec le taoïsme d'agir et donc de reporter à demain, d'étudier et donc d'attendre un titre officiel, de polémiquer et donc de douter *ad vitam aeternam*. Que l'on préfère nommer le Tao "Nature" ou "Énergie" importe peu : la seule chose à faire est de non-agir afin d'y prendre place tout en lui laissant toute sa place.

Alors, à la vie ?

Le Mendiant

**Pour en savoir plus**  
[www.lemendiant.fr](http://www.lemendiant.fr)

Changer de perspectives...	
Bien/Mal-être	Mieux-être
« C'est bien / c'est mal »	« C'est juste / non-juste »
Bien ou Mal (dualité)	Yin et Yang (non-dualité)
Dieu (personnalisé)	Tao / Nature (indéfini)
Action	Non-action
Religion / Philosophie	Spiritualité
Paraître	Être
Loi de la jungle / Violence	Coopération
Développement personnel	Contentement personnel
Plus / Croissance	Moins / Décroissance
Désirs	Besoins
Non (refus de ce qui est)	Oui (acceptation)