

Tao et longévité



"Observez les règles de la nature en toute chose, sans frustration, sans paresse et sans arrogance."

Les dix livres de Dongyu

Xian : l'immortel dans la montagne

L'idéogramme chinois Xian comprend deux signes différents. Celui de gauche décrit l'être humain, et celui de droite la montagne. L'association de ces deux symboles représente "l'homme de la montagne", le sage distant des rumeurs du monde et présent par la profondeur de sa méditation.

Déjà dans le texte magistral du philosophe taoïste Zhuang Zi (huit siècles avant J.-C.), le caractère désignant l'immortalité était employé au premier chapitre :

"Très loin, au-delà des montagnes, vit un immortel à la peau lumineuse et pure comme la glace ; il rayonne de grâce naturelle comme un adolescent. Il s'abstient de consommer les cinq céréales, mais inhale les vents et se désaltère de la rosée du matin..."

La plupart des anciens textes taoïstes décrivent plusieurs types d'immortalités : physique, spirituelle, grande longévité, acquisition de fonctions paranormales, etc. Considérer cette immortalité comme une simple superstition serait une erreur, car ce mot ne doit pas être pris au pied de la lettre.

Xian est un symbole éloquent : celui de la recherche d'un équilibre physique et psychique, dont la médecine traditionnelle chinoise ne représente qu'une facette sophistiquée d'un système antique d'hygiène vitale riche et profond : le Tao de la Longue Vie.

Le Tao de la Longue Vie

Pour les taoïstes, l'état de maladie est dû à une diminution de la bonne circulation des énergies qui soutiennent la vie. Ce déséquilibre profond entre les deux polarités universelles Yin et Yang était inacceptable pour un sage tenté par la perfection.

La maladie et la mort sont considérées comme un état Yin. Elles sont la manifestation des caractéristiques de type Yin comme la passivité, la diminution du potentiel énergétique, l'humidité, le froid, l'obscurité. À l'inverse la vitalité, état Yang, manifeste les qualités suivantes activité, expansion, chaleur et luminosité. D'une façon plus précise, le corps dans sa matérialité (cellules, chair, os, etc.) représentait le côté Yin de l'être humain, tandis que son énergie et ses capacités mentales en étaient la face Yang.

L'art de la Longue Vie consiste donc à maintenir ces deux forces en contact étroit, le plus longtemps possible. C'est pourquoi aucune autre civilisation n'a réuni autant d'informations sur le sujet et la pratique de la longévité.

L'alchimiste et médecin Ge Hong (284-364) décrit ainsi la vie de 94 ermites taoïstes qui ont atteint la réalisation du corps de *longue vie*, ils les nomme les "94 étoiles de longévité".

Dès l'Antiquité, les taoïstes développèrent un ensemble de méthodes et de pratiques permettant de "nourrir la vie" (Yang Sheng) et d'éviter la maladie, principale cause de décès. La manière de prévenir cette dernière est appelée la "voie de la vie" (Shen Dao) dans le célèbre classique chinois attribué à Lao Zi, le Dao De Jing.

Dès la rédaction du Dao De Jing de Lao Zi, et surtout de la "bible" des acupuncteurs, le Nei Jing (722 avant J.-C.), les grandes lignes sur la façon de prolonger la vie sont déjà clairement conseillées :

- Nourritures adéquates pour le corps, le psychisme et les émotions

• Adaptation aux rythmes journaliers, saisonniers et climatiques

Nous retrouvons ici de grandes idées qui seront reprises par les thérapeutes modernes : éviter les stress, conserver sa bonne humeur, respecter les grands rythmes biologiques (biorythmes).

Dans le premier chapitre du Nei Jing, l'Empereur Jaune Huang Di, s'adressant au "professeur céleste", lui demande :

“ J'ai entendu dire que les peuples des anciens temps arrivaient à vivre jusqu'à cent vingt ans sans présenter de signes de faiblesse dans leurs mouvements, alors que de nos jours les gens se sentent fatigués avant d'avoir atteint soixante ans. Cela est-il dû aux changements de l'environnement naturel ou aux fautes de l'homme ? ”

Qibo lui répondit

“Les anciens, connaissant la juste façon de vivre, avaient suivi le modèle du Yin et du Yang, qui est celui du ciel et de la terre, et ils restaient en harmonie avec les symboles numériques qui sont les grands principes de la vie humaine ; ils mangeaient et buvaient modérément, vivaient leur vie quotidienne sans excès ni abus. Moyennant quoi, leur esprit et leur corps restaient en parfaite harmonie l'un avec l'autre ; ils pouvaient dépasser la durée moyenne de vie et mourraient à plus de cent vingt ans.

Les hommes d'aujourd'hui sont cependant très différents. Ils s'empoisonnent eux-mêmes, remplaçant une vie normale par une vie d'abus, ayant des rapports sexuels alors qu'ils sont ivres. Ils épuisent leur énergie pure par la satisfaction de leurs désirs, perdant leur énergie véritable par des consommations vaines et prolongées. Ils ne réussissent pas à retenir suffisamment d'énergie et à garder un entrain constant, se précipitant sur les satisfactions agréables à leur cœur, au lieu de découvrir le vrai bonheur intérieur, vivant leur quotidien de manière désordonnée. Pour toutes ces raisons, ils ne peuvent durer que la moitié de leur durée de vie. ”

Les deux voies de la Longue Vie

Il existe selon les taoïstes deux voies essentielles grâce auxquelles l'homme peut vivre la durée normale (plus de cent ans), que l'on appelle longévité : premièrement, en vivant en harmonie avec la nature ; deuxièmement, en menant un style de vie modérée.

L'harmonie avec la nature

Cela signifie suivre l'exemple naturel de la nature. Qu'entend-on par exemple naturel de la nature ? Cela veut dire tout simplement que, de même qu'il existe des changements réguliers dans la nature, comme les quatre saisons, la pleine lune, la demi-lune, etc., il doit exister des changements réguliers dans notre mode de vie. Il y a des aliments qu'il est bon de consommer au printemps, il y en a d'autres qui sont consommables en hiver. Observer la règle du Yin et du Yang consiste à observer les changements de climat et de l'environnement.

Le principe de modération

Il faut pour l'appliquer se conduire de manière équilibrée dans notre alimentation et dans notre hygiène de vie en général. Ces principes anciens seront exposés plus avant. Guan Zi, un philosophe de la période des Printemps et Automne dit :

"L'irrégularité dans le rythme quotidien entraîne l'épuisement du corps et gâche la vie"

De la modération aux excès

Dès l'établissement de l'école taoïste aux derniers temps de la dynastie des Han (100 à 200 avant J.-C.) s'élabora un culte organisé de l'immortalité et de la longévité, pratiqué par l'école des "cinq mesures de riz". Les adeptes de cette secte accomplissaient des ritues de purification et des ritues sexuels. La légende rapporte que le fondateur de ce courant, Zhang Dao Ling, avala des pastilles aux cinq venins (serpent, scorpion, lézard...), la légende dit qu'à l'âge de soixante ans, il retrouva le visage d'un adolescent. Selon la théorie chinoise, le poison tue le poison, ce qui n'est pas sans nous rappeler la théorie de l'homéopathie qui guérit le mal par le mal. Bien sûr, dans ces elixirs tout est question de dosage et l'histoire taoïste abonde en anecdotes d'empoisonnements avec les elixirs de Longue Vie

C'est pourquoi la médecine chinoise a recueilli une somme insurpassable d'expériences sur les effets médicinaux de toutes ces substances, accumulant ainsi une expérience unique au monde dans le domaine de l'utilisation des matières naturelles. Un texte de la dynastie des Song, qui date de 1150, résume la biographie de Lu Yen, un de ces "sages immortels" qui auraient découvert le secret de la longévité :

"Moi, Lu Yen, je viens de la province de Chanxi. J'ai essayé, sans succès, de passer l'examen de médecin. Puis je suis parti vers les montagnes sacrées de Hua Shan où j'ai rencontré Zhong Li Kuan qui m'a révélé les formules de la grande médecine de l'élixir d'or". J'ai atteint le Tao à l'âge de cinquante ans."

Lu raconte qu'il a sauvé plusieurs personnes, par ses soins naturels d'une mort certaine. La légende rapporte que Lu creusa le sol et fit jaillir une source de longévité, considérée depuis comme sacrée par les fonctionnaires impériaux. L'histoire officielle de la dynastie des Song précise qu'à l'âge de cent ans, Lu Yen gardait toujours le visage d'un jeune garçon !

La force de l'esprit

L'un des grands livres de la philosophie taoïste, considéré comme l'un de ses canons, le Sao Shou (ce livre est une compilation d'ouvrages écrits sous les Song), inclut un texte pratique : *le livre sur la prolongation de la vie* dans lequel les méthodes anciennes de guérison et de prévision des maladies sont exposées. Les autres textes de cet ouvrage préconisent à la fois des exercices de longévité et des exercices spirituels ou mystiques.

Les textes taoïstes précisent que la longévité humaine ne peut être obtenue par la seule purification du corps, une évolution de la conscience est aussi nécessaire.

Le Ming, force vitale de la conscience évolutive, doit être purifié par la transformation de l'essence séminale (le Jing) en énergie (le Qi); -le Xing, ou essence d'être innée (la conscience d'être au sens large), est purifiée par la transmutation de l'énergie (le Qi,) en conscience pure (le Shen).

Alors s'effectue l'union mystique et alchimique des taoïstes qui conduit à la longue vie du sage. Ces notions, qui puisent leur origine au cœur du Tao ancien, nous font entrevoir la découverte, de la psychosomatique par la Chine antique. De plus, les méthodes utilisées pour accroître la longévité sont toujours appréhendées sous leur aspect à la fois physique et psychique : effet psycho-corporel du yoga chinois (Daoyin), ou plus simplement résultat thérapeutique de l'action d'une plante tonique.

La vie, la mort et le Tao

Le phénomène naturel de la vie et de la mort est décrit au chapitre cinquante-quatre du Ling Shu (second tome du Nei Jing), titré "Longévité naturelle". Dans ce texte classique, la longévité est évaluée par l'état de l'énergie et du sang (l'énergie est Yang, le sang est Yin). La condition des organes internes autant que la

forme physique. Dans ce même texte sont exposées des méthodes de prévention des maladies et des moyens d'accroître la durée de la vie.

Lorsque l'Empereur Jaune demande : "Qu'est-ce que la conscience ?", Qibo lui répond :

"Lorsque le sang et l'énergie sont en équilibre, les énergies nutritives et de défense du corps (Wei Qi) sont en harmonie. Les cinq organes vitaux (cœur, rate, poumons, reins, foie) sont remplis de force, l'énergie de la conscience réside dans le centre du cœur, ainsi l'âme et le corps physique sont en harmonie ; l'être humain est en plénitude."

L'Empereur Jaune demande alors :

"Une personne peut jouir de la longévité, ou connaître une mort prémature, elle peut aussi mourir subitement, ou éprouver une maladie chronique. J'aimerais savoir pourquoi les gens sont si différents à cet égard ?"

Qibo répond :

"Lorsque les cinq organes vitaux sont pleins d'énergie, les vaisseaux sanguins et les méridiens d'acupuncture sont en harmonie, les muscles sont souples, la peau est ferme, les énergies de défense (immunitaire) et les énergies nutritives (le métabolisme) sont produites normalement. La respiration est lente et calme, l'énergie vitale coule dans les douze méridiens principaux, les six viscères (intestin grêle, colon, vésicule biliaire, estomac, vessie, le système des trois réchauffeurs) sont en mesure de transformer les nourritures, les fluides vitaux sont produits régulièrement. Toutes les conditions sont réunies pour une bonne santé et la personne jouira de la longévité."

L'Empereur Jaune surenchérit :

"Puis-je savoir comment l'énergie d'une personne peut être déficiente, et engendrer la mort ?"

Qibo répondit :

"Les cinq organes vitaux sont équilibrés à partir de l'âge de dix ans ainsi que l'énergie et le sang, l'énergie reste cependant dominante dans le bas du corps, c'est pourquoi il aime marcher et courir. À l'âge de vingt ans, le sang et l'énergie deviennent abondants, et les muscles se développent, ce qui correspond à un besoin d'activité physique. A l'âge de trente ans, les cinq organes sont formés d'une façon définitive, les muscles sont durs, les vaisseaux sanguins et les méridiens d'acupuncture sont en pleine maturité. La démarche est assurée et stable."

Nourrir le principe vital

Les méthodes taoïstes de longévité, nommées Yang Sheng - nourrir la vie - par les anciens taoïstes incluent l'hygiène de vie quotidienne, celle de l'esprit et des émotions et l'adaptation aux cycles biologiques et climatiques de la nature.

Dans la Chine actuelle, et dans de nombreux hôpitaux de médecine traditionnelle, ces méthodes sont maintenant enseignées sur les mêmes bases et dans les mêmes termes que par le passé. De plus, ces méthodes bénéficient de preuves cliniques officielles et abondantes qui confirment leur efficacité ; en particulier dans les domaines suivants : diététique chinoise, herboristerie, massage traditionnel, gymnastique chinoise et exercices respiratoires.

Les méthodes de longévité se classent en techniques utilisant les forces internes“ de l’homme ou les énergies “externes“ de la nature. Les méthodes dites “internes “ sont celles qui utilisent les ressources psychophysiologiques de l’être humain. De telle façon que celui-ci produise sa propre énergie curative, ou pour parler l’ancien langage, son propre “ élixir de longue vie “.

Ces anciennes méthodes peuvent être comparées à certaines écoles modernes de guérison officielles ou alternatives : autosuggestion, sophrologie, psychanalyse, massage sensitif …Mais elles sont cela et autre chose... que nous essaierons de définir.

Ces méthodes “internes “ utilisent certains exercices de respiration, de relaxation, de visualisation et de méditation (au sens asiatique du terme).

Les méthodes surnommées “ externes “ mettent en œuvre certaines formes de massages, de manipulations et utilisent largement les recettes de la diététique et la phytothérapie millénaires.

Le développement de ces pratiques pour “ nourrir la vie” et retarder l’ultime échéance a toujours été associé aux taoïstes et à leur culte de l’immortalité.

Gérard Edde

www.dragonceleste.com

Bibliographie succincte :

- Le Silence Du Dragon (Chariot d’Or)
- Tao et santé (Chariot d’Or)
- Le chemin du Tao (La table ronde)
- Cristallopuncture (à paraître Chariot d’Or)