

# Méditation Taoïste

Par Pierre Billiet<sup>1</sup>



## *I. Approche de la méditation en général*

- *“C’est quoi la méditation?”*

- *“Assieds-toi!”*

Méditation en chinois mandarin se dit “Djing Dzouo”, ce qui veut dire “Calme Assis”, tout simplement...

C’est à la fois si simple et si complet... Il existe des centaines de techniques différentes. Il n’est pas indispensable d’aller en Inde, de s’asseoir en “lotus”, ni de faire brûler de l’encens pour méditer.

*“Demeurer immobile à écouter... C’est la tranquillité de l’axe au centre de la roue... L’axe qui avance avec la roue mais ne tourne jamais.”,*

*Charles Morgan, Fontaine.*

Je distinguerais essentiellement cinq sortes de pratiques méditatives.

Basées sur:

- Le souffle
- Une réflexion, mantra (Inde)
- La relaxation et la circulation d’énergie (Méditation Taoïste)
- L’observation paisible (regarder l’herbe pousser...)
- La méditation de Pleine Conscience (par la conscience progressive du corps et puis de ce qui l’entoure)

“Combien de fois n’ai-je pas contemplé le paysage pendant des heures, assis au bord d’un rocher sur la montagne, lorsque je vivais en Chine. Maintenant encore, je vais souvent à la campagne et “regarde l’herbe pousser”, une tasse de thé à la main. Cette attitude d’observation devient “Contemplation”. La nature est belle et la terre sent bon. Le soleil et le thé sont chauds. Les oiseaux chantent et le vent souffle légèrement. Je

---

<sup>1</sup> Pierre Billiet pratique le Tai Chi Chuan, le Chi Kung et la Méditation depuis 1989, sous la direction, entre-autres, de Maître Chu King Hung (de la famille Yang). Il a vécu en Chine dans un temple taoïste, où il a complété ses connaissances en méditation avec les Maîtres Lin et Wei.

suis loin de mes soucis quotidiens dans cette attitude... Parfois, au milieu de la tourmente professionnelle, coincé dans un bouchon, ou avant une épreuve difficile, je repense à ces moments paisibles et je retrouve la paix...”

## *II. Approche de la Méditation Taoïste et de la Méditation Pleine Conscience*

### *2.1 En pratique:*

« La méditation n'est pas un moyen pour une fin ; il n'y a pas de fin, pas d'arrivée ; c'est un mouvement dans le temps et hors du temps. Tout système, toute méthode lie la pensée au temps, mais une conscience indépendante du choix considérant chaque pensée et sentiment, la compréhension de leurs causes et de leur mécanisme, permettant leur épanouissement, est le commencement de la méditation.

Tandis que la pensée et le sentiment s'épanouissent et meurent, la méditation est le mouvement au-delà du temps. Dans ce mouvement, il y a l'extase ; dans le vide complet il y a l'amour, et avec l'amour, il y a destruction et création. »

*J. Krishnamurti*

Tout commence très simplement assis sur une chaise ou un tabouret. Le professeur guide les élèves pour que ceux-ci acquièrent une position correcte. L'énergie circule en crescendo, les pratiquants le ressentent et découvrent petit à petit les bienfaits de leur travail.

Car il s'agit bien d'un **travail**. Au moins une fois par semaine, l'élève s'assoit au cours et se concentre sur sa position. C'est exigeant à bien des égards, mais très vite, les effets bénéfiques se font ressentir (dès la première séance pour certain et jusqu'à six mois pour d'autres).

Quand la tenue est correcte, c'est à dire droite et relâchée, une deuxième technique est enseignée, permettant encore plus de vider le mental. En même temps ou peu après, la deuxième position sera adoptée. Il s'agit du "Lotus": deux jambes entre-croisées avec les pieds sur les cuisses, ou de ses positions intermédiaires: demi-lotus ou simple croisé des jambes. La progression de l'assise sur une chaise à celle du lotus se fait lentement pour acquérir la souplesse nécessaire, chacun à son rythme, et que le corps n'entrave pas, par ses douleurs, le travail énergétique. La transition se fait en douceur quand le pratiquant est prêt.

Quand le professeur le juge opportun, il permet à l'élève de méditer seul chez lui, en parallèle aux cours.

Il est important d'être guidé par quelqu'un de compétent en la matière et surtout de ne pas commencer seul avec un livre! La méditation n'est pas un jeu d'enfant et est très puissante pour libérer les blocages énergétiques, physiques et émotionnels, ainsi que pour (re-)trouver la paix et l'harmonie avec soi-même, tout être et toute chose.

Marcher seul sur la voie de la méditation, c'est s'aventurer dans le désert sans boussole et sans connaître la faune qui s'y trouve...

Plus tard encore, les élèves avancés apprendront d'autres techniques, toujours dans la position du lotus.

Les trois premières techniques de bases sont :

- Relaxation et prise de conscience du corps et de ce qui l'entoure, c'est la méditation de Pleine Conscience, qui entraîne le point suivant...
- Relaxation de l'esprit
- Travail énergétique

Ensuite viennent d'autres techniques, Pour un travail plus spécifique (paix dans le monde, abondance et prospérité personnelle, santé générale ou d'un organe en particulier, soutien à une personne chère, etc.)

Pierre Billiet a créé un système pédagogique qui s'accorde à chaque individu. Son cours est la résultante de d'enseignements taoïstes auprès de maîtres Chinois en Europe et à Taïwan.

Accessible à tous, la méditation ne nécessite aucun prérequis. Des vêtements en matière naturelle sont conseillés pour une meilleure circulation de l'énergie.

Il est bien plus profitable de méditer souvent, à horaire régulier et pendant une courte période, que de s'asseoir longuement, une fois de temps en temps...

## 2.2 Prendre le temps

*“Ne pas avoir le temps de méditer, c’est ne pas avoir le temps de regarder son chemin, tout occupé à sa marche...”*, A. Sertillanges.

Méditer est l’occasion unique de faire votre connaissance et de **prendre soin de vous**. Cela vous arrive combien de temps par semaine? Ne comptez pas votre douche si vous y pensez à la réunion d’affaire qui la suit! Ne comptez pas votre temps au lit si vous y regardez la télévision ou si vous y lisez! Comptez!

## 2.3 Connais-toi toi-même!

Au début, cela fait peur de se retrouver face à soi-même... C’est le cas quand vous restez seul(e), sans TV et sans musique. C’est la peur du “vide”: le Wu Ji. C’est le stade qui précède le Tai Ji. Littéralement: “le Rien Suprême” entraîne l’ “Extrême Suprême”, le vide conduit à l’harmonie entre le Yin et le Yang, entre toutes choses, et entre tous êtres.

Petit à petit, vous allez apprécier votre présence, et enfin, devenir votre meilleur ami. Vous apprendrez à vous connaître. Vous améliorerez vos cinq sens et même le sixième: l’intuition. Votre perception des choses et des gens deviendra de plus en plus claire. Vous saurez également prendre du recul par rapport aux événements de la vie et par rapport à vos émotions.

La paix que vous découvrirez et que vous cultiverez lors des séances de méditation va s’étendre petit à petit à tout votre quotidien. Des élèves disent après un stage: “C’est dingue, au bureau, j’étais tout à fait cool, pour une fois...”

Cela ne veut pas dire pour autant que vous “planerez” en continu! Il y a le bon et le mauvais stress. Le bon donne le coup de fouet nécessaire à une action rapide et exigeante. Il donne l’énergie nécessaire à un travail

fatigant. Le stress négatif, nous le connaissons bien, et tout l'art est de le transformer... Ce que fait la méditation!

Elle permet de trouver l'unité, dans la complémentarité et même dans les contraires. Comme le Yin et le Yang: tout les opposent et pourtant, ils se retrouvent en harmonie l'un et l'autre et forment le Tai Ji: ☯. C'est l'unité et la complémentarité avec votre patron (waou !), avec celui qui vous précède dans un embouteillage, c'est l'harmonie en affaire comme en famille... C'est tout cela aussi le Tai Ji, qu'apporte la méditation taoïste!

## *2.4 Ni tout à fait la même, ni tout à fait une autre...*

*“Je fais souvent ce rêve étrange et pénétrant d'une femme inconnue, et que j'aime et qui m'aime, et qui n'est chaque fois, ni tout à fait la même, ni tout à fait une autre...”*, Verlaine.

Chaque séance est une expérience unique. Elle diffère d'une personne à l'autre et d'un jour à l'autre, en fonction de facteurs variés tels que: le temps, les phases de la lune, la journée professionnelle qui précède etc.

La “Voie de la Méditation” est couverte d'expériences extraordinaires ou simplement intéressantes. En voici une de Pierre Billiet:

“J'étais sur le flan de la montagne en train de méditer debout (Chi Kung), les yeux ouverts sur la vallée de Mucha, au Sud de la capitale de Taïwan. Tout à coup, je me suis senti comme enfoncé dans le sol jusqu'aux genoux. Je ne voyais plus quelque chose en particulier mais avais une vision globale, il n'y avait pas de différence entre devant et derrière moi. Il n'y avait plus “le Monde” et moi, cela formait un tout. J'étais! J'étais à ma place et partout! Je faisais “Un” avec les arbres, l'herbe et la terre. J'avais un sentiment d'unité magnifique avec toute chose et tout être...

Au bout d'un certain temps indéfinissable, je me suis dit que je pouvais peut-être accentuer cet état extraordinaire en utilisant une technique avancée de respiration... Tout s'est envolé immédiatement.

C'est alors que je me suis rappelé que l'objectif est **d'avancer sur le chemin** et d'**observer** ce qui s'y trouve, **sans s'y arrêter.**"

*"Maître, quand je médite, je vois l'aura des gens!" – "Ce n'est rien, cela va passer..." , comte chinois.*

L'objectif de la méditation taoïste n'est donc pas du tout d'atteindre ces moments d'extases et de communion avec la nature. Il ne s'agit là que d'expériences. Savourez-les et continuez votre chemin! Le Yi King, livre sacré chinois, consacre un de ses chapitres au "voyageur". Celui-ci est représenté par les trigrammes du feu et de la montagne. Il brûle et passe son chemin, sans s'arrêter.

L'objectif de la méditation n'est pas non plus de se remplir d'amour, de devenir des êtres très spirituels, mais simplement d'ETRE, soi-même, bien dans son corps et dans son esprit. Les femmes y trouveront un chemin d'accès au ciel et les hommes y trouveront la voie vers la terre. L'amour et la spiritualité viennent naturellement à celui ou celle qui EST. Nul besoin d'aller les chercher car se serait la garantie de ne pas les trouver !

*« La méditation, c'est se libérer de la pensée, et un mouvement dans l'extase de la vérité »*, Krishnamurti

## *2.5 Ne pas confondre Chi Kung et Méditation Taoïste!*

Bien que ces deux pratiques soient issues de la même origine et bien qu'elles fassent partie intégrante de tout enseignement du Tai Chi Chuan qui se veut complet, elles diffèrent cependant en bien des points.

La méditation se fait assise les yeux fermés, alors que le Chi Kung (Qi Gong) se pratique debout, les yeux ouverts. Les deux développent des énergies tout à fait différentes et absolument complémentaires. Apprendre le Tai Chi Chuan et le Chi Kung sans apprendre la méditation, c'est comme passer son permis de conduire mais ne jamais pouvoir utiliser une carte des routes... La méditation donne la sagesse de maîtriser la

puissance que donnent les deux autres pratiques, ainsi que la conscience nécessaire pour éclairer son chemin...

### *III. Conclusion*

*“Il est impossible de tout expliquer par les mots. Ceux qui comprennent le Tao ne peuvent l’expliquer clairement à ceux qui l’ignorent.”*, Lao Tseu.

La meilleure façon d’avoir une idée de ce qu’est la Méditation est de suivre quelques cours et d’en évaluer soi-même les bénéfices...

#### **Bibliographie :**

Yi King, Richard Wilhelm, Librairie de Médicis  
Tao De Jing, Lao Tseu  
The Tao of Meditation, Jou Tsung Hwa  
Méditations, Krishnamurti

**Contact:** *Crescendo* asbl: + 32 495 17 22 04

Skype: naturo\_taichi

Facetime et whatsapp: +32 495 17 22 04

E-mail : [info@taichi-belgium.com](mailto:info@taichi-belgium.com)

Web : [www.taichi-belgium.com](http://www.taichi-belgium.com)

Ce texte reste la propriété de l’asbl Crescendo. Toute reproduction ou utilisation publique est interdite sans l’accord de son auteur.