

Méditation et *nutrition*

Une qualité d'écoute et d'attention

par Georges Charles

Georges Charles nous propose un voyage intérieur au pays des saveurs grâce à une ancienne méditation taoïste et à une réflexion sur la qualité de notre alimentation.

Dans la méditation taoïste qui suit, où l'on pratique l'introspection et la visualisation d'un monde intérieur, on retrouve la clé désignant anciennement la maison, la maisonnée, et par extension, le territoire d'un clan. Or, le terme écologie provient lui-même du grec *oikos*, la maison, l'habitat, et *logos* qui, dans ce cas, désigne la science, l'étude. Il peut donc être, sans contresens, question de « l'étude

**S'harmoniser
au sein du
Grand Flux.**

du territoire intérieur » qui fait le juste pendant avec l'étude, ou la science, du « territoire extérieur », donc du Feng Shui, avant que celui-ci ne consiste en la vente de carillons et de fontaines glougloutantes... Macrocosme « naturel » et microcosme « corporel » sont ainsi mis en relation pour former un tout, une unité fondamentale.

Ancienne représentation taoïste de la vision intérieure du corps.



crédit photo: DR

Notre territoire intérieur

Pour l'adepte de cette pratique, le ciel, l'être humain et la terre unissent leurs pulsions au sein du Tao. C'est le « retour à l'unité » dans l'harmonie de la multitude. L'invisible (le Jing), l'impalpable (le Qi), l'in audible (le Shen) ne font qu'Un. Cela correspond au chapitre 14 du *Daodejing* (*Tao Te King*). Ainsi le flux céleste (Shen Qi), le flux humain (Ren Qi ou Taixi), le flux tellurique (Jing Qi) s'harmonisent au sein du Grand Flux (Tai Su) pour former « autre chose encore » (Hua): l'Elixir d'Or (Jin Dan), qui permet la transmutation de ce qui est grossier en subtil. Et d'obtenir ainsi une autre vision « entière » unissant macrocosme et microcosme. Or, le but de l'écologie n'est-il pas justement de retrouver cette harmonie entre l'être humain et la nature, avec cet « autre chose encore » que les taoïstes ne nomment pas? Si le symbole est à l'esprit ce que l'outil est à la main, la méditation symbolique d'un voyage intérieur est comme « le tour de France » d'un apprenti qui, apprenant à utiliser les outils et s'initiant au cours de son périple, devient en mesure de réaliser une œuvre et d'atteindre à une certaine maîtrise. Donc, à être maître de soi. Or, il semble que l'être humain ne soit plus maître de lui, ni de ce qu'il a réalisé sans aucunement tenir compte de son « habitat » qu'il finit par détruire. Le Prince Liu Han, au deuxième siècle avant notre ère, écrivait déjà dans le *Huainanzi*: « Lorsque la nature peut se passer de l'être humain, l'être humain ne peut se passer de la nature, il est donc nécessaire que l'être humain respecte la nature au risque de disparaître ». Je vous propose donc la méditation ci-contre — étymolo-



giquement « action centrée »— afin de redécouvrir un autre monde : le vôtre.

La vision taoïste de la nutrition

On se rend compte que dans cette méditation, il est question des organes. Or, la vision taoïste de la nutrition consiste à établir une harmonie favorable à ses organes et, surtout, à leur fonc-

tion. Dans cette hypothèse, tout ce que l'on va ingérer possède une action favorable ou défavorable à la fonction organique, donc à l'équilibre même du « microcosme intérieur ».

Nutrition et comportements

Dans cette conception très classique, les « entités organiques » qui sont la partie la plus subtile de la fonction des organes, peuvent modifier

MEDITATION TAOÏSTE

La Maison des calendriers des Rois de la Chine ancienne

La vision intérieure s'obtient en intervertissant le regard, en l'intériorisant. Cela s'effectue en tournant les pupilles vers l'intérieur tout en conservant les yeux mi-clos pour laisser pénétrer la lumière extérieure. Les yeux relayant l'éclat des astres et en y ajoutant leur propre lumière deviennent alors le soleil et la lune de l'univers intérieur. Ces sources de lumière doivent ensuite être dirigées vers le centre situé au milieu de front entre les deux sourcils où une troisième source de lumière, identifiée avec l'étoile polaire, réfléchit la lumière des yeux et la renvoie vers l'intérieur.

Le paysage de l'intérieur de la tête se manifeste dans la vision d'une montagne élevée, ou plutôt d'une chaîne de pics qui entourent un lac central qui serait comme le centre d'un ancien volcan. Ce lac d'altitude se situe à mi-hauteur entre l'oreiller de jade, le centre de l'occiput, et le point situé entre les sourcils, nommé miroir céleste ou paire de champs célestes, symbolisé par une passe située entre deux grosses pierres. Au milieu de ce lac se dresse un palais. Il est composé de neuf pièces, huit sur le pourtour carré, une au milieu. C'est le Palais des Lumières, de l'illumination scintillante (Ming Tang) ou « Maison des Calendriers des Rois de la Chine Ancienne ». Devant ce palais et le lac qui l'entoure s'ouvre une vallée, le nez. L'entrée de la vallée est gardée par deux tours, les oreilles. Dans la tour de droite est suspendu un tambour de bronze. Dans la tour de gauche est suspendue une pierre musicale. Quand les Esprits (Shen) pénètrent ou ressortent par la Paire de Champs Célestes, on les fait tinter en « battant les tambours de bronze et en faisant retentir le tonnerre ». Cela provoque le jaillissement de la Liqueur de Jade (la salive) qui alors se mêle avec le souffle (Qi), provoquant une « Pilule de Jade » que l'on avale. Au fond de la vallée court donc un ruisseau qui amène l'eau de grand lac dans un plus petit, correspondant à la bouche où il surgit en fontaine. Le petit lac est traversé par un pont, le « Pont des Pies du Haut », la langue. Ce pont donne accès à une rive inférieure sur laquelle se dresse une haute tour de douze étages, la trachée. Cette tour se dresse sur une vaste place comportant neuf piliers et une porte monumentale de couleur pourpre nommée la « Place de la Porte des Piliers Célestes ». Elle marque la frontière entre le monde supérieur et les contrées médianes.

Ces contrées médianes sont éclairées par une autre paire de luminaires, les seins.

La terre du milieu de cette contrée centrale est recouverte de nuages, les poumons, qui dissimulent les astres centraux de la Grande Ourse. En dessous, une grande demeure s'élève, colorée de rouge flamboyant, le cœur. Devant ce Palais Ecarlate s'étend une vaste cour de terre jaune, la rate. C'est l'aire sacrée du corps et le lieu de réunion de ses habitants. Cette aire débouche sur un pavillon appelé la Chambre Purpurine, la vésicule biliaire, qui est le lieu de retraite contigu à l'aire sacrée. Plus loin on voit un grand bâtiment appelé Grenier des entrepôts. C'est l'estomac. Au-delà de l'estomac, une vaste forêt de pins toujours verts sur laquelle souffle la brise marque l'emplacement du foie. Dans cette contrée médiane se situent également les Autels des Esprits du Sol et des Moissons situés dans deux pavillons de marbre blanc, le gros intestin, et rose, l'intestin grêle. Ces pavillons marquent les limites inférieures des Contrées Médianes.

Au-delà de ces pavillons situés au bord d'un rivage battu par les flots commence le monde inférieur et aquatique. Les deux reins y représentent les principes essentiels du yin/yang contenant l'Essence de l'Origine Antique et l'Essence de l'Origine Ancestrale.

A nouveau, comme la lune et le soleil, ils étendent leur lumière sur le vaste océan des souffles dans lequel nage une grande tortue noire. Du milieu de cet océan jaillit Kun Lun, la Montagne sacrée, comportant également des Palais où se réunissent les Esprits, se présente comme renversée et de base étroite, ressemblant ainsi à un champignon magique dont le sommet creux, le nombril plonge au plus profond de l'océan dans le champ de cinabre, la source de l'origine de toute vie. Atteindre cette profondeur, c'est pénétrer les origines mêmes de la vie et vibrer à son unisson.

**Ecole de la Petite Réalisation du Joyau Ecarlate
Lingbao Ming Xiaodanpai Nei Gong**

**Cette méditation a été publiée et décrite plus complètement dans
Le lit du dragon par Georges Charles, publié aux Editions Chariot d'Or.**

le comportement même de l'individu. Nutrition et comportement sont donc intimement liés. La joie, la réflexion, la tristesse, l'intention, la décision peuvent être influencées par cette alimentation. Cela dépasse donc la simple notion de bien-être ou même de santé. Si l'on comprend que l'aliment peut être utilisé pour rétablir la santé, des aliments inappropriés peuvent tout aussi bien être facteurs de troubles organiques et comportementaux, donc de maladies. Le bon sens populaire incite les parents à normalement expliquer à leurs enfants qu'on ne joue pas avec la nourriture. Et pourtant ce sont des adultes, parfois même des scientifiques que l'on considère comme responsables, qui jouent avec les aliments, donc avec notre nourriture et, par conséquent avec notre santé et même avec notre comportement, donc avec notre vie. Combien d'industriels consomment-ils en famille les aliments qu'ils produisent? Monsieur Panzani, ou ses descendants, mangent-ils des nouilles en boîtes?

Le choix de la qualité

Le choix et la qualité de nos aliments influent sur notre vie et sur notre mode de vie beaucoup plus profondément qu'on ne le pense généralement. Malheureusement, à cause des normes officielles et imposées, le quantitatif a remplacé le qualitatif. Les normes qualitatives ne concernent désormais plus que la quantité. Un aliment est considéré comme « naturel » lorsqu'il est moins pollué qu'un produit totalement médiocre. Et donc vendu plus cher alors qu'il s'agit, en fait, d'un produit tel qu'il devrait simplement être. Nous payons de plus en plus cher le simple droit de ne plus être empoisonnés. Cette notion de qualité ne se résume pas seulement à une analyse se matérialisant par des chiffres incompréhensibles au commun des mortels ou expliqués par ceux-là mêmes qui les ont définis. Donc manipulés. L'aliment ne consiste pas uniquement en sa matière, mais également en son énergie intrinsèque qui elle-même est autre que des notions de glucides, lipides, protéines et autres vitamines et sels minéraux. Une alimentation parfaitement déshumanisée peut se composer uniquement de ces composantes, mais elle correspond alors à ce que l'on fournit dans des services hospitaliers spécialisés à des individus en phase latente de survie.

**Retrouver
l'aliment
authentique.**

Survivre et vivre

Or, entre entretenir la survie et vivre, il existe une petite différence qui est, justement, liée à la qualité et non à la seule quantité. Ainsi dans cette notion taoïste, on pourrait dire chinoise, de la nutrition, il est question de matières mais aussi de liquides, d'aériens, de subtils et d'autres choses encore qui demeurent indéfinissables, mais qui sont, littéralement, « essentielles ». Dans le simple fait que l'essence (Jing) ou le souffle-énergie (Qi) d'un produit demeurent essentiels à l'individu. Textures, saveurs, couleurs, odeurs, natures des aliments et surtout manière dont ils sont traités, ou maltraités, participent en profondeur à la santé physique et psychique de l'individu. La nutrition (Yin-shi) ne peut donc se limiter à des concepts, certes concrets, mais qui ne concernent que des notions quantitatives et qui ne tiennent pas compte de la qualité de la nourriture. La façon de cultiver, de récolter, de préparer, de cuire, d'assaisonner, de présenter les aliments, agit davantage sur l'être humain que des chiffres. D'autant plus que personne n'est finalement d'accord sur ceux-ci. Les Américains sont probablement ceux qui accordent la plus grande importance à ces chiffres, c'est pourtant le pays où il y a le plus d'obèses, de maladies cardio-vasculaires, d'accidents cérébraux et de phénomènes allergiques, sans parler de désordres comportementaux. Et aussi celui où, généralement, on mange le plus et le plus mal sur la planète. Jusqu'à porter atteinte à celle-ci. « Think big » (penser gros – ou grand – donc en chiffres) ne semble donc pas être la solution idéale pour le futur de l'humanité. Il faut simplement, comme le proposait Confucius, retrouver le « bon sens ». Mais, en Chine comme ailleurs, le confusionnisme des chiffres a remplacé le confucianisme du bon sens. Et, comme l'affirmait Wang Zemin: « Il est difficile de demeurer taoïste chez des gens qui ne respectent pas même Confucius ». Retrouver l'aliment authentique tout en respectant l'environnement et l'être humain, le préparer en tenant compte de cet aspect qualitatif, puis le consommer avec respect c'est simplement le bon sens. C'est une partie essentielle de l'écologie et même de l'économie. ■

Pour en savoir plus, consultez le carnet d'adresses p. 60.



PORTRAIT

Pionnier dans la pratique des arts martiaux internes en France, il découvre aux Etats-Unis le « Cong Fu ». Il commencera à enseigner le Wushu en 1974. Lassé des débats fédéraux, il initie la création de la Convention Nationale des Enseignants des Arts Classiques du Tao. Il est également auteur de plusieurs ouvrages dont *Le rituel du dragon*, publié aux éditions du Chariot d'or.



crédit photo: Fotolia / Acik