



Au niveau martial, être courageux, c'est être comme un tigre qui sait utiliser son énergie.

Les arts martiaux, chemin *initiatique* ?

« Dans la Voie taoïste, on utilise
les arts martiaux pour l'Éveil. »

*propos recueillis par Delphine Lhuillier & Pol Charoy,
traduction par Mohammed Saïah*

De passage à Paris, nous avons rencontré Bruce Frantzis, une personnalité hors norme. Il nous parle de son chemin d'éveil à travers sa pratique des arts martiaux, des techniques de soin et de la méditation.

GTao : Pouvez-vous nous évoquer votre parcours ?

Bruce Frantzis : J'ai commencé par la méditation Vedanta, le courant le plus spirituel de l'Inde. Puis j'ai pratiqué les arts martiaux dès l'adolescence : Karaté, Kung-Fu et l'Aïkido, aussi que le Shiatsu et le Zen. J'ai réalisé mon premier Sesshin à l'âge de 14 ans en restant pendant deux semaines dans un silence complet. Puis je suis allé au Japon pour finir mes études. J'ai pu apprendre avec Morihei Ueshiba pendant deux ans. J'ai rencontré au Japon de véritables combattants, totalement investis dans l'efficacité martiale. Entre temps, je faisais des voyages à Taïwan. C'est là que j'ai pu pratiquer le Tai Ji Quan, le Ba Gua Zhang et découvrir les arts martiaux internes chinois. A l'époque, et dans le milieu que je fréquentais, il y avait un enseignement public et un enseignement initiatique auquel j'ai pu avoir accès. Je suis allé jusqu'à Hong-Kong où j'ai été formé par des prêtres taoïstes. J'ai également voyagé en Inde pour me perfectionner notamment au Kundalini Yoga.

GTao : Comment avez-vous pu réaliser tous ces voyages si jeune ?

B. F. : Mes parents m'avaient donné l'argent pour intégrer l'université d'Harvard, mais je l'ai utilisé pour partir au Japon. Ma famille m'a alors rejeté. J'ai réussi à construire un petit « business » qui m'a aidé pendant toutes ces années. J'ai aussi été formé au Qi Gong-Tuina et en 1976, je me suis installé à New-York où j'ai ouvert une école. Pendant toutes ces années, je rêvais d'aller à Pékin, mais la révolution culturelle rendait ce voyage impossible, car dangereux. Jusqu'à ce que je puisse m'y rendre. J'ai pratiqué les arts internes que j'avais appris en Taïwan et Hong Kong de façon intensive.

GTao : Comme beaucoup d'Occidentaux dans les années 70-80, vous êtes allé chercher un enseignement à la source.

Qu'avez-vous retiré de toutes ces expériences ? Quelle est la spécificité, la « signature » de votre pratique ?

B. F. : Je me suis engagé sur quatre axes : le Qi, la santé, les arts martiaux et la conscience. Or la plupart des personnes ne développent qu'un aspect. Ou ce sont de très bons combattants, mais ils n'ont aucune notion de santé, ou ce sont des médecins, mais ils ne s'intéressent pas à la conscience, etc. C'est vrai qu'il est difficile d'intégrer toutes ces dimensions. Tout le monde n'a pas cette capacité. C'est l'enseignement que j'ai reçu de prêtres taoïstes qui m'a permis de cumuler l'ensemble de toutes ces connaissances.

GTao : En quoi résident le lien, la qualité et les ornières de chaque dimension ?

B. F. : Comme à l'école, il existe plusieurs niveaux d'enseignement, et cela, pour chaque dimension. Le niveau 1 sur le plan martial consiste à devenir très présent à notre corps. Et ce n'est pas une image. Tu dois savoir sentir ton corps, sentir le chemin de l'énergie et avoir conscience que l'esprit contrôle l'énergie et le corps. C'est la base du Tai Ji Quan par exemple. Sur le plan médical, tu dois, quand tu soignes, pouvoir sentir l'énergie de la personne, comme si tu tenais une tasse dans ta main. C'est la seule manière de pouvoir agir, sur les organes par exemple. Mais ce n'est pas la réalité du niveau 1 de la méditation qui consiste à prendre conscience de ton esprit pour, via cette porte, aller vers le vide, voire la réalisation du Tao. Pour arriver à cela, il faut une maîtrise et une connaissance totales de ton esprit. L'alphabet de la méditation consiste à savoir fixer ton esprit, sans perturbation, pendant une longue période.

GTao : Quel sont les trésors de chaque dimension ?

B. F. : Le niveau 1, par exemple pour le Qi Gong et le Taiji, permet de nous détendre. Le niveau 2 des arts martiaux signifie d'aller jusqu'au bout de l'expérience martiale, jusqu'à se confronter à la mort. Le niveau 2 accède à un autre niveau de maîtrise, qui va au-delà de la colère. C'est à ce moment-là que s'installe le premier lien avec la méditation. Car le calme acquis par la méditation devient nécessaire au moment du combat, quand il est question de vie et de mort. Il y a de très bons combattants qui restent au niveau 1 de l'enseignement et vivent des déséquilibres émotionnels et psychiques qui les conduit aux portes de la folie. Or le niveau 2 doit te permettre d'apprendre à gérer tes émotions et les attaques qui se situent à un autre niveau que le corps physique : plus subtil et plus intériorisé. On

raconte ainsi que Yang Cheng Fu, qui a fait connaître le Tai Ji Quan, était le point faible de la famille Yang, car il travaillait peu. Son plus jeune frère était bien plus puissant que lui, mais il s'est suicidé, parce qu'il était instable. C'est donc Yang Cheng Fu, plus stable, qui a pu poursuivre l'enseignement.

GTao : Quelle est l'utilité de la méditation dans la pratique des arts martiaux ?

B. F. : La méditation permet d'avoir une maîtrise interne et de calmer l'activité des organes, de façon à ce que toutes les substances qui sont dans le corps ne soient pas déstabilisées par les émotions. Au niveau 2, ce n'est plus King-Kong l'ennemi, une force physique impressionnante, mais ce qu'il y a à l'intérieur de nous : nos émotions, nos pensées, toutes les manifestations de notre esprit. Comment faire alors pour combattre un ennemi qui n'est pas à l'extérieur, comme une émotion violente par exemple ? Les arts martiaux ne gèrent pas cette problématique émotionnelle. Ni le Qi Gong, ni le Taiji.

C'est le propos de la méditation qui permet d'accéder à un niveau de concentration nécessaire pour gérer ces énergies subtiles. Le niveau 1 est l'expression de la force physique. Le niveau 2 permet de maîtriser ton énergie comme une source d'énergie très pure.

Tu peux commencer à la faire circuler dans ton corps physique. Quand tu sais naviguer à l'intérieur de toi-même, tu peux aller résoudre les problèmes que tu as identifiés à l'intérieur de ta psyché et réaliser leur transformation.

GTao : Vous avez décrit ce cheminement comme courageux. Pourquoi ?

B. F. : Tu ne peux pas parler des arts martiaux et du cheminement spirituel sans parler de courage. Mais il existe différents types de courage. Tu peux par exemple être physiquement un héros et en même temps avoir très peur de tes émotions. Au niveau martial, être courageux, c'est savoir ne pas se figer au moment de l'attaque. C'est être comme un tigre qui sait utiliser son énergie. Le courage spirituel consiste à aller regarder à l'intérieur de soi. Or la plupart des gens n'ont pas envie de regarder ce qu'ils sont. Et puis il faut avoir le courage de nettoyer ce que l'on découvre à l'intérieur de soi. Beaucoup de personnes par exemple méditent pour aller à l'intérieur d'elles-mêmes ; mais quand elles voient ce qu'il y a, elles se sauvent. Face à une attaque extérieure, tu peux toujours reculer, mais que faire face à ton ego ? Tu peux courir, mais tu ne peux pas te cacher de toi-même.

GTao : Pouvez-vous nous parler du niveau 3 ?

B. F. : Le niveau 3 des arts martiaux reste très



crédit photos: Bruce Frantzis

Bruce Frantzis en train d'ajuster une de ses élèves.

Que faire face à ton ego ?

PORTRAIT

Bruce Frantzis est né en 1949. Il commence la pratique des arts martiaux et de la méditation dès l'adolescence. Sa quête initiatique le conduira en Inde, au Japon, à Taïwan, Hong-Kong et en Chine pour y rencontrer des maîtres et suivre leur enseignement. Il s'initie également aux techniques de soins (Qi Gong-Tuina) ; la pratique des arts martiaux, des techniques de santé et de la méditation formant pour lui un tout indissociable. A 32 ans, il a un grave accident de voiture. Grand Maître Liu Hung Chieh lui apprend les techniques de soin et la méditation associées au Taiji. Son Tao deviendra sa Voie.

mystérieux. Tu atteins à ce niveau la maturité, puisque ton corps, tes émotions, ta psyché et ton esprit sont alignés. Pour exemple, le frère de Yang Cheng Fu avait la puissance physique

Sur le plan karmique, les énergies sont encore plus subtiles. Si les énergies psychiques n'ont pas suffisamment été développées, les énergies karmiques ne pourront pas être recon-



Bruce Frantzis
en style Chen.

nécessaire, mais la maturité d'un enfant de 7 ans. Et il n'a pas réussi à lutter contre lui-même. Sur le plan méditatif, c'est à ce niveau que tu peux commencer à travailler sur le plan karmique. Il faut avoir conscience que ton corps, ton système nerveux, tes émotions sont énergie. Les traditions bouddhistes et hindouistes décrivent différents niveaux vibratoires et plusieurs énergies situées à de multiples niveaux. Les énergies psychiques sont plus subtiles que les énergies physiques.

nues et il n'est pas possible dès lors de travailler sur le Karma. Dans la tradition taoïste, tu peux, à un certain niveau, commencer à travailler sur la libération du Karma. Si tu as bien été formé bien sûr. Mais c'est très difficile, car dès que tu commences ce processus, une onde de choc se déclenche au niveau des autres plans, et il faut beaucoup de courage pour assumer ce qui va ensuite se passer. Car le nettoyage du Karma active ta dette karmique.

GTao : Après de multiples expériences, vous avez choisi la voie taoïste. Pourquoi ?

F. B. : Tu peux utiliser tellement de méthodes différentes pour rejoindre le même endroit. Dans la tradition de Lao Tseu, il existe trois étapes dans la méditation pour aller vers la réalisation : tu penses déjà que tout ce qui t'arrive est ce que tu es, puis tu trouves ton essence. Pour ma part, j'avais réalisé que je suis les expériences que je vis, mais que je ne suis pas complètement ce que je décris. Il y a tellement de personnages dans une vie, on crée tellement d'identités différentes. Mais quelles que soient tes expériences, tes croyances, quand tu as nettoyé certaines énergies, tu ne participes plus à cette identification. Tu deviens ton essence profonde. Pour l'anecdote, quand j'étais jeune, je n'avais pas de limites dans le combat. J'avais des avis tranchés. Puis cette bulle a éclaté un jour de pluie. J'ai su que je n'étais pas ce que j'avais pu être ou ce que j'aurais pu être... Une vraie blague cosmique ! J'ai ri pendant tout le chemin. Je me suis vu. C'était une sorte de libération.

GTao : Comment définiriez-vous aujourd'hui la méditation ?

F. B. : La méditation, c'est aller au-delà de quelque chose qui a pu exister. Mais ça a été difficile à comprendre pour quelqu'un comme moi; mes références étant le corps, comment nous sommes structurés. Et il n'y a pas que moi. Les gens sont en général très attachés à tout ce qui est matériel, mais s'ils s'ouvraient un peu, tout s'écroulerait. Dans la sphère de la méditation, tu essaies de comprendre la condition humaine, de devenir Un avec le Tao. Quand on dit : « Je ne suis pas le corps », tu le réalises vraiment. Et quand ton esprit se libère, tu entres dans un autre plan, mystérieux. Les prêtres taoïstes qui m'ont initié à la méditation taoïste dans le Sichuan sont des guerriers, des guérisseurs et des prêtres. Ils m'ont appris une méthode de méditation spécifique qui est devenue aujourd'hui ma Voie. Il est enseigné à ce niveau que les arts martiaux, c'est l'ombre, ce n'est pas la personne qui produit l'ombre.

GTao : Vous parlez aussi de votre pratique de la méditation dans le Taiji. Vous pouvez nous en dire davantage ?

F. B. : En 1982, j'ai eu un grave accident de voiture et le dos cassé. J'ai pu régénérer mon système énergétique grâce au Qi Gong-Tuina. J'ai pu aussi poursuivre mon enseignement auprès d'un maître et apprendre la méditation dans le Taiji. Quand j'avais des émotions ou des pensées négatives, j'ai pris conscience que mon dos me faisait davantage mal. Mon maître m'a appris la méthode de guérison qui

était associée à la pratique du Taiji. Je pratiquais intensivement tous les jours. Ma pratique de méditation progressait, mais j'étais épuisé. Il m'a ensuite appris la méthode de marche en cercle taoïste. Dans le Taoïsme, tu pratiques tes formes, et à l'intérieur des formes, tu fais exactement ce que tu sais faire quand tu es en posture assise — c'est-à-dire en méditation. Tu dois pouvoir réaliser tous les mouvements sans penser. Les enseignants utilisent des méthodes particulières pour faire sortir « la bête » qui est à l'intérieur de toi. Au moment où « la bête » émerge, ils te font asseoir pour t'apprendre à transformer cette énergie sur un plan supérieur. Ils ont énormément d'astuces pour te mettre face à tes démons intérieurs. Une fois ces démons nettoyés, il faut reconnaître à quel niveau tu t'identifies à ces énergies qui émergent. Et éliminer la source de l'identification à ces énergies.

GTao : C'est un nouveau combat...

F. B. : Dans la voie taoïste, on utilise les arts martiaux pour l'éveil, c'est une de ses singularités. A un niveau élevé, tu apprends des techniques de méditation qui te permettent de libérer ces énergies « négatives » pendant le combat. Et de les transformer instantanément. Chaque pratique se combine dans un cercle infini (combats, formes, postures assises...) où chacune nourrit l'autre. Mais ce combat-là, très peu de personnes, y compris les combattants, veulent l'engager.

GTao : Qu'enseignez-vous aujourd'hui ?

F. B. : Mon maître m'a invité à enseigner la méditation. Je ne le voulais pas, je n'étais pas confiant. Il m'a fallu 10 ans pour trouver la volonté de le faire. Il s'est éveillé une forme de compassion en moi quand j'ai vu l'état de dégradation de nombreuses personnes et j'ai enseigné cette méthode — restée secrète — à un public plus large. Il se trouve que je suis un pont entre l'Est et l'Ouest, car je suis resté 16 ans en Asie à étudier. Dans mon enseignement, je combine les voies du Qi et les voies de la méditation. Quand je pratiquais, je me servais de la méditation pour devenir plus puissant. Aujourd'hui, j'ai beaucoup changé et je préfère méditer. Tout ce qui touche à la tradition de Lao Tseu revient à deux choses, l'équilibre et la compassion. La compassion est vraiment venu avec le temps, et c'est ce qui me motive aujourd'hui avec l'enseignement. 道