



Les Courriers de la MTC

Comme il s'agit de MTC, il me semble logique de commencer cet échange par un extrait du Huangdi Nei Jing (Canon Interne de l'Empereur Jaune) !

En effet il s'agit du plus ancien ouvrage, connu à ce jour, portant aussi bien sur la théorie générale de la médecine chinoise que sur l'art de l'acupuncture ou celui de la phytothérapie chinoise. Il est formé de deux textes : le Su Wen (24 rouleaux, 81 chapitres) et le Ling Shu (12 rouleaux, 81 chapitres). Son contenu reprend et complète des ouvrages plus anciens dont les originaux sont aujourd'hui disparus. Nous ne savons pas quand (certains disent durant la période des royaumes combattants : 475-221 av. JC) et par qui il a été rédigé pour la première fois, les spécialistes s'accordent pour dire qu'il est l'œuvre de plusieurs personnes. Quoi qu'il en soit, rien n'empêche de penser que le Huangdi Nei Jing provienne de connaissances transmises oralement depuis la nuit des temps, léguées par un certain Empereur Jaune...

J'ai choisi de traduire ici un extrait du premier rouleau, chapitre un, dans lesquels Qi Bo répondant à la première question de Huangdi, évoque les méthodes pour vivre longtemps et en bonne santé. Ce sont donc les bases fondamentales de la MTC, le socle sur lequel reposent toutes les techniques de soins proprement dites, l'accent y est mis, entre autre, sur la maîtrise de l'esprit, l'application des vertus et la maîtrise de l'énergie sexuelle.

Huangdi demanda :

« J'ai entendu dire des hommes de la haute antiquité qu'ils passaient tous cent printemps et automnes, sans que leur activité ne décline ; les gens d'aujourd'hui, voient tous leur activité décliner à cinquante ans, est-ce parce que les temps ont changé ou est-ce un manque des hommes ?

Qi Bo répondit : « Les hommes de la haute antiquité, qui connaissaient la voie, se conformaient au YinYang, s'harmonisaient à l'art des chiffres (术数)¹, mangeaient et buvaient avec mesure, s'activaient et se reposaient avec régularité, ne s'épuisaient pas vainement, ainsi leur corps et leur esprit étaient unis et ils pouvaient aller au bout du temps qui leur était imparti, dépasser les cents années puis partir. Les hommes d'aujourd'hui ne sont pas ainsi, ils prennent l'alcool pour de la soupe, l'absurdité est leur ordinaire, ils entrent ivres dans la chambre, consomment leur quintessence (Jing) dans

¹ 术数 pourrait désigner l'art de la climatologie, longuement expliqué dans le Huangdi Nei Jing, qui repose sur des connaissances astronomiques et mathématiques. Qi Bo y refait allusion plus loin avec d'autres mots : « ...périodes pour prévenir les pervers et les vents voleurs ».

leur désir, et ainsi dispersent leur souffle véritable (Zhen Qi), ils ne savent pas maintenir la plénitude, ne sont pas doués à diriger leur esprit, se consacrent à ravir leur cœur, se fourvoient à vivre dans la volupté, s'activent et se reposent sans mesure, c'est pourquoi à cinquante ans ils déclinent. »
« Les enseignements des sages de la haute antiquité parlent tous des périodes pour prévenir les miasmes vides (虚邪)² et les vents voleurs, du calme et du vide intérieur (恬淡虚无)³ d'où provient le souffle véritable (Zhen Qi), ainsi que de la quintessence (Jing) et de l'esprit (Shen) solidement gardés à l'interne empêchant toutes maladies de survenir.

Ainsi avec des émotions (志)⁴ au repos et peu de désirs, un cœur calme et sans craintes, un corps actif mais pas épuisé, le souffle est fluide, et chacun peut suivre ses aspirations et réaliser ses vœux. Parce qu'il aime sa nourriture, s'habille à son aise, apprécie ses coutumes, que le grand et le petit ne se jalouse pas, alors on peut dire que ce peuple est simple et naturel. Parce qu'il ne se laisse pas obnubiler par l'envie, que les mauvais excès ne peuvent toucher son cœur, que le sot ou le sage, le vertueux ou l'indigne, ne craignent pas les choses extérieures, alors ce peuple est uni à la Voie (Dao 道). Donc ceux qui peuvent passer cent ans sans que leur activité ne décline, c'est parce que leur nature innée (德)⁵ est totalement hors de danger. »

²邪 ici « miasme », généralement traduit par « pervers », accompagné du caractère 虚 « vide » car les Qi pervers ne pénètrent l'organisme que s'il y a un vide préalable.

³恬淡虚无 décrit un état de grand calme intérieur lié au détachement vis-à-vis des choses extérieures telles que la gloire et le profit. « Gloire et profit » ne désigne pas uniquement notoriété internationale et comptes en Suisse, mais surtout les petites choses du quotidien comme volonté d'avoir raison, recherche de la reconnaissance des autres... tout ce qui nourrit l'égo.

⁴志 est souvent traduit par la « volonté » liée aux reins, mais dans le Huangdi Nei Jing il désigne souvent les 7 passions. Les émotions ne sont-elles pas des panneaux indicateurs que le 志, cette « volonté » instinctive, plus ou moins inconsciente, à suivre ce pour quoi nous sommes fait, dresse devant nous pour nous remettre sur notre voie ? Dans ce cas le « repos » des émotions provient de l'alignement de la volonté du cœur sur celle des reins (志), on retrouve ici encore l'importance de l'axe reins-cœur.

⁵德 est le même caractère que le « De » du Dao De Jing (道德经) de Lao Zi. On pourrait écrire longuement pour tenter de le définir. Voici une tentative d'explication concise : « La conscience première, le naturel bienveillant et l'absence de l'égo (le Je, le moi), forme le De. ».

Si, comme le dit Lao Zi, « le Dao dont on peut parler n'est pas le Dao éternel » car il est « mystérieux » et « abstrus », le « De » lui est l'aspect Yin du Dao, il est plus à notre portée car il est l'empreinte du Dao dans le manifesté, en suivant ses traces nous nous dirigeons vers le Dao. Parmi ces traces qui nous sont laissées comme des indices se trouvent les vertus (autre traduction possible pour 德), les attitudes nobles que de nombreuses traditions nous incitent à suivre en attendant d'être de nouveau au contact avec notre nature innée (où elles sont spontanées), il ne s'agit pas là juste d'une question de morale !