

trad. Claude Vic  
éd° Le Courrier du Livre (1974)

## I – Le Hara dans la vie du japonais

**29 KI ET HARA** le Hara recèle une force quasi surnaturelle qui permet à l'homme de réaliser des exploits *en ce monde*. Le Japonais nomme cette force *Ki*, c'est-à-dire force universelle. L'Homme participe de cette force, mais doit apprendre à l'admettre, ce qui ne lui sera possible que par l'intermédiaire du Hara. Il s'agit donc d'une force toute différente de celle qui est mue par la volonté du moi.

**33 LES ACTIONS LES PLUS BANALES SONT SOURCE DE MAÎTRISE** C'est une des erreurs de l'esprit humain que de croire que, pour faire quelque chose « de main de maître », il faut être spécialement doué et d'entraîner toujours à une seule et même chose. En réalité, toute action sans cesse répétée contient en elle-même la possibilité d'un accomplissement parfait. C'est pourquoi on peut faire preuve de « maîtrise » en marchant, en courant, tout comme en parlant et en écrivant. [...] Ainsi arrive-t-on à réaliser avec maîtrise les tâches les plus diverses, voire les plus insignifiantes : le travail quotidien mille fois répété, aussi bien à la maison, au bureau que dans la vie sociale.

**34 TOUS LES ARTS SONT UN** tout art peut constituer un moyen de progresser sur la « voie intérieure ». Aussi comprendra-t-on que, pour le Japonais, « le tir à l'arc et la danse, l'art floral et le chant, la cérémonie du thé et la lutte ne fassent qu'une seule et même chose ». Si l'on se place du point de vue du travail effectué, du rendement, cette citation n'a aucun sens. Mais si on la conçoit comme il convient, du point de vue de la recherche du vrai Soi, elle devient tout à fait évidente.

**37-38 L'HOMME NE DOIT JAMAIS S'ARRÊTER** Mais *retenez bien ceci* : lorsque l'homme a atteint dans sa manière d'être, dans sa vie ou dans son travail, une étape qui lui a coûté beaucoup d'effort, il ne peut rien lui arriver *de pire* que de voir le destin lui permettre de *marquer le pas*, de se figer dans l'état dans lequel il est parvenu. Si le destin lui est favorable, il lui enlève le résultat obtenu avant qu'il ne se raidisse, ne se sclérose. Voilà ce qu'un bon maître doit faire. Car, au fond, il ne s'agit pas d'envoyer la flèche droit au but ; ici, comme dans tous les autres arts, l'objectif essentiel n'est pas le résultat extérieur mais bien le résultat intérieur, autrement dit la *transformation intérieure* de l'homme. L'exercice d'une technique aboutissant à une performance sert également cette *transformation*. Mais quel est le plus grand danger qui puisse menacer cette dernière, sinon de *s'arrêter au résultat acquis* ? L'homme doit *progresser*, progresser *sans cesse*.

**39 LE SENS DE L'EXERCICE EST LA TRANSFORMATION DE L'HOMME** Il est évident qu'un homme qui, pendant des années, souvent même des dizaines d'années, s'est efforcé d'acquérir une formation dans une discipline donnée peut parvenir à des résultats qui paraissent miraculeux au profane. Mais il faut se demander quelle est la valeur de ces exploits. S'ils sont le fruit d'une ambition tenace qui a su utiliser un certain savoir faire, ils n'ont aucune valeur pour l'homme, mais ils prennent un sens profond dès qu'ils témoignent d'une maîtrise intérieure.

## II – Le Hara dans sa signification humaine universelle

**70-71 DE LA RÉALITÉ À LA TRANSCENDANCE** Dès le début de sa vie consciente et pendant le développement de celle-ci, l'homme est animé inconsciemment par la nostalgie de retrouver l'unité et de pouvoir en témoigner dans sa vie. C'est pourquoi le sens profond de tout ce qu'il perçoit et fait en se fondant sur sa « conception naturelle » de la vie lui est finalement révélé par l'action secrète de la transcendance au fond de lui-même. Mais il ne peut

prendre conscience de cela que par l'intermédiaire de son mode de perception rationnel qui, par ailleurs, le ferme à la transcendance et à l'Être. Tout effort fait pour connaître la réalité de la vie humaine passe nécessairement par un va-et-vient constant d'un pôle à l'autre. Il n'y a pas vraie connaissance de la « réalité naturelle », appréhendée à travers le prisme du moi sans référence à la réalité de la Grande Vie cachée dans l'enveloppe du moi et cherchant sans cesse à percer sous la « réalité naturelle ». Mais, inversement, la perception de la transcendance passe nécessairement par la comparaison avec les catégories du Moi. Toute prise de conscience part de la « conception naturelle » de la vie dans laquelle l'homme se perçoit à travers les catégories du Moi préoccupé de son existence temporelle, attentif aux possibilités qui lui sont offertes et aux dangers auquel il est exposé, cherchant à se préserver et à vivre une vie pleine de sens au sein d'une communauté humaine.

### III – Le milieu menacé

**85 CARACTÈRE FIXATIF DU MOI** Le Moi sclérosé résulte d'une autonomie de la fonction fixative du Moi. Cela fait partie de la nature même du Moi que de « constater » et de vouloir maintenir ce qu'il a constaté, et e dans le domaine de la vie pratique quotidienne ainsi que dans celui de la connaissance théorique et de la conception du monde .

**87 DANGER DE S'ÉLEVER SANS BASE** L'homme enfermé dans son Moi ne perçoit pas sa propre profondeur. Fermé à l'Être présent en son être, il ne peut pas bénéficier de la puissance de l'Être, source de plénitude, d'ordre et d'unité. N'acceptant que ce qui ne trouble pas ses positions, il se prive de toutes les forces qui émanent du monde ainsi que de ses propres forces intérieures et se condamne à la stérilité. Cela signifie que son intégration à son être essentiel lui est impossible. Il ne progresse pas, il ne mûrit pas. Finalement, même les succès qu'il peut avoir dans le monde ne parviennent pas à pallier son dénuement intérieur, parce que  **toute réussite que l'homme peut mettre sur le compte de ses propres forces ne fait que hausser et renforcer le mur qui le sépare de son être essentiel**. Et cela explique d'ailleurs le fait apparemment incompréhensible que la succès dans le monde n'apporte jamais une félicité durable, même à ceux qui sont « bons », et que, chez ceux dont les entreprises sont couronnées de succès, l'angoisse, la méfiance du et le vide intérieur croissent souvent en proportion de la réussite et de l'élévation sociale, ainsi qu'en fonction de l'admiration et de l'envie qu'ils suscitent.  **Plus ils s'élèvent et plus ils courent le risque de voir s'écrouler leur univers. Il leur manque la base intérieure stable, indépendante des circonstances extérieures**. Dans la vie existentielle, seul a prise ce qui est enraciné dans la transcendance. C'est cet enracinement que vise le *Hara*. Lorsque l'homme a trouvé le *Hara* et l'a consolidé en lui, il n'a plus besoin des assurances de son Moi chancelant. Il a pris pied sur un terrain solide en lequel il peut avoir confiance et à partir duquel il peut, sans peur, accepter, aborder, supporter et affronter le monde.

### IV – Le Hara en tant que pratique de la Voie

**96-97 DOUBLE MOUVEMENT CARACTÉRISTIQUE DE LA VIE** Toute vie est tendue entre deux mouvement opposés : d'une part, le mouvement qui préside au développement de la « forme » individuelle et à l'épanouissement de la vraie personnalité et, d'autre part, le mouvement qui, faisant perdre à l'individu sa « forme » particulière et son autonomie, le pousse à SE REFONDRE DANS L'UNITE de l'Être divin. L'inquiétude est, en fait, est engendrée par tout ce qui vient contrarier ce **double mouvement caractéristique de la vie humaine**. C'est seulement en se référant à ce double mouvement que l'on peut comprendre la symbolique du corps.

**96-97 SYMBOLISME DU CORPS** Alors que le ventre est Centre-Terre, le centre vital, et la tête le Centre-Ciel, le centre spirituel, le cœur est le *centre de l'homme*. [...]

La position de l'homme entre le ciel et la terre correspond à celle de l'âme entre l'esprit et la nature, ordonnance qui se reflète également dans la symbolique du corps dans laquelle le cœur est situé entre la tête et le bas-ventre.

**103 VOIE / CHEMIN INTÉRIEUR = TROUVER LE VRAI SOI**  **Trouver le contact avec l'Être surnaturel et parvenir à son vrai Soi, qui témoigne alors de l'Être, c'est là le sens profond du chemin intérieur**. Quand elle est consciente, la recherche du *Hara* signifie donc que l'homme s'engage sur la voie intérieure, et la consolidation progressive du *Hara* montre que l'homme progresse sur cette voie.

**104 TROIS FACTEURS DÉTERMINANTS** En l'homme qui, grâce au *Hara*, s'est libéré de l'emprise de son égoïsme surgit une force supérieure. Ce qu'elle est exactement échappe à notre entendement. Cependant, on peut l'appréhender **d'après la façon dont elle agit** : d'après la qualité particulière des expériences vécues, en fonction des conditions dont dépend son efficacité ainsi qu'à travers l'exercice d'un certain état d'être. [...] Il apparaît donc que **la progression systématique sur la voie intérieure dépend de trois facteurs : l'expérience vécue, la prise de conscience et l'exercice.**

**105 POURQUOI L'EXERCICE ?** Faire des exercices *sans* saisir les conditions préalables qu'ils supposent est aussi infructueux et stérile qu'une prise de conscience qui n'est pas d'abord fondée sur une expérience.

**109 LE CORPS QUE L'ON EST** Il convient également de mentionner les possibilités qu'offre aux thérapeutes le **travail du corps**, travail encore trop méconnu et relégué même aujourd'hui au rang de méthode d'appoint par maints d'entre eux. L'importance de ce travail ne peut certes pas apparaître avant que la **néfaste dualité entre corps et âme** ne soit abolie et ne cesse de dominer le domaine de l'éducation et de la thérapeutique, et **que le concept du corps que l'on a ne soit remplacé par la conscience du corps que l'on est.**

**111-112 SENS DE L'EXERCICE ?** En définitive, **s'exercer signifie seulement apprendre à créer les conditions qui sont nécessaires** pour qu'apparaisse une réalité immanente, l'être essentiel, et pour que celui-ci se manifeste dans le monde, dans sa réalité individuelle. [...]

« **Quel est donc le plus grand résultat auquel l'exercice permette de parvenir ?** » demandais-je bien souvent aux maîtres orientaux que je rencontrais. La réponse était invariablement : « **la disponibilité qui permet de se laisser pénétrer par l'Être** ».

**131 POSTURE = REFLET DE L'HOMME** Pour celui qui s'est rendu compte que la valeur de toute progression sur la Voie intérieure se manifeste nécessairement à travers le comportement dans l'existence et que ce comportement ne saurait apparaître autrement que dans la façon dont l'homme se sent dans sa peau, c'est-à-dire dans le *corps* qu'il est, l'exercice de la **posture** juste – que ce soit dans la marche, l'assise ou la station debout – ne prend jamais fin. C'est dans ce domaine que **l'homme, à chaque instant, reflète ce qu'il est, dans sa personne tout entière.** (Marc met en gras *posture*)

**135 POSTURE CORRECTE** L'**assise correcte n'est pas liée à des positions bien déterminées** et encore moins à la nécessité d'adopter la position du lotus, comme certains le pensent. Une seule chose est importante : **les genoux doivent être situés plus bas que l'os iliaque.** S'ils sont placés trop haut, la force du centre vital ne pourra pas pénétrer suffisamment dans le bassin.

**144-145 TENSION & FIXATION = MÉFIANCE DE LA VIE** Alors que la tension fondamentale œuvre à la transformation indispensable des formes, la tension de résistance s'oppose à la disparation, pourtant inéluctable, de la forme acquise et, par là même, elle est l'ennemi du « devenir ». **Chaque fois que la vie s'immobilise, où et pour quelque raison que ce soit, il s'ensuit un durcissement, une sclérose et, à l'endroit où se forme dans le corps la tension qui maintient ce durcissement, naît un barrage qui empêche la progression sur la voie intérieure.** Supprimer ces tensions de résistance, ressenties comme des crispations, des contractions, constitue l'objet principal de l'exercice de la détente. Les tensions de résistance se comptent par milliers. Elles surviennent toujours lorsque l'homme se fixe, s'accroche à quelque chose. Ainsi, il est tendu parce qu'il ne veut pas lâcher une position donnée, parce qu'il est obsédé par un certain désir, prisonnier d'une peur, qu'il ne peut se **défaire** de certaines agressions, à cause de ses ressentiments, de ses conventions, etc. Il s'agit de la *fixation* consciente ou inconsciente considérée comme le pire des maux dans toutes les hautes formes de religions.

[...] Toute tension doit alors naturellement être considérée non comme une simple contraction musculaire, mais comme l'expression d'une « **méfiance à l'égard de la vie** ».

**154 EXERCICE DE LA RESPIRATION** Cet exercice est **au service de la personnalité** qui fait ses preuves dans le monde si elle sait faire **alterner affirmation de soi et don de soi.** (Marc met en gras *affirmation et don*)

**162-163 RESPIRATION & VIE** La respiration « fausse » signifie que l'homme s'oppose au **rythme fondamental de la vie**, faisant alors obstacle au mouvement de transformation de sa personne et l'empêchant ainsi de devenir ce qu'il est au fond de lui, dans son être essentiel, et ce qu'il voudrait donc être et devrait devenir. [...]

Mais que signifient ces deux pôles qui déterminent le rythme de la vie et entre lesquels elle oscille continuellement ? L'un représente le mouvement qui tend vers l'*individuation* et l'accomplissement de la *forme prédestinée* (*yang*) et l'autre la *dissolution* de cette forme dans la grande unité de l'Être (*yin*).

Toute forme existentielle court le risque de se scléroser et doit être à nouveau fondue. Mais toute fusion tend également à se prolonger éternellement et mène donc à la dissolution au lieu de puiser dans sa force unificatrice l'énergie nécessaire à engendrer une nouvelle forme. *Durcissement, sclérose et dissolution* sont les deux dangers essentiels dont est menacé le mouvement de transformation, qui est le véritable sens de la respiration « juste ». Ainsi, exercer la respiration signifie sur tous les plans travailler à rétablir des conditions favorables à la poursuite harmonieuse du mouvement de transformation.

**165-166 PERCEPTION** La perception intérieure de la vie qui agit en nous est fondamentalement différente du processus de constatation, de fixation et de compréhension d'un phénomène extérieur. Dans ce dernier cas, l'homme est un observateur se tenant à distance de la chose perçue. Dans la perception intérieure, en revanche, *la chose vécue ne fait qu'une avec le sujet qui la vit*, et elle le transforme du moment qu'elle se fait percevoir. Chaque fois qu'une expérience vécue contribue à l'évolution de l'homme, *c'est la connaissance intérieure de la chose vécue qui est secrètement à l'œuvre* et non le fait d'avoir cette expérience, comme on a ou possède un objet. [...]

Alors que la conscience objectivante a son siège dans la tête, que sa faculté percevante est située « en haut », *la conscience intérieure est une « présence percevante du corps »*. Ce n'est pas un organe particulier, mais l'homme entier, dans tout son corps, qui perçoit. Cette forme de conscience est perturbée, voire effacée lorsque la conscience « siégeant dans la tête » domine.

**172 MEDITER** La méditation, l'« agir » méditatif, est de caractère passif. Méditation vient de « meditari » : *être conduit vers le centre*.

## V – L'Homme qui possède le Hara

**189 INTERDIT D'INTERDIRE** Toute profession – qu'elle soit intellectuelle ou manuelle, qu'il s'agisse du travail d'un philosophe ou d'un maçon, d'un prêtre ou d'un charcutier – se reflète, jusque dans les moindres détails, dans toutes les attitudes et les conceptions qui la caractérisent, au niveau du corps de la personne. Le corps d'un homme *est* cet homme, il l'exprime à sa façon. Il trahit sa profession, sa destinée, ses souffrances. C'est pourquoi *l'exercice doit toujours être un exercice corporel*. *Hara* signifie *transparence du corps*.

## Appendice – L'enseignement se rapportant au corps (Sato Tsuji)

**220 LA PHILOSOPHIE ET LE CORPS** Comme le *tanden* n'est pas autre chose que la possibilité accordée à un être de *vivre* l'expérience de la grande unité, le philosophe doit, lui aussi, acquérir de haute lutte et doit gagner dans la pratique corporelle, la conscience de ce qu'est le *tanden*. La pensée philosophique, exercée par un être humain dégénéré jusqu'à n'être qu'un cerveau vivant dans la posture d'une méduse écrasée, ne peut en fin de compte que rester dans le domaine de l'illusion et de vagues phantasmes, aussi profonde que cette pensée eût pu apparaître au premier abord.