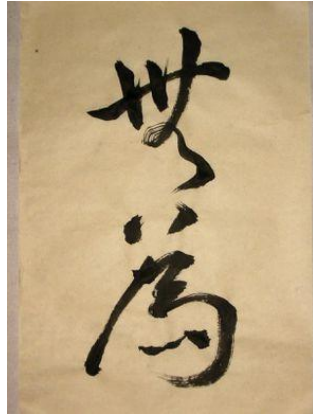


## Wu Wei ou le "non-agir"



Le "non-agir" ou "Agir sans agir" ou Wu Wei est l'aboutissement de la pratique de la méditation et de la vie en pleine conscience au moment de l'intégration de la pratique dans la vie.

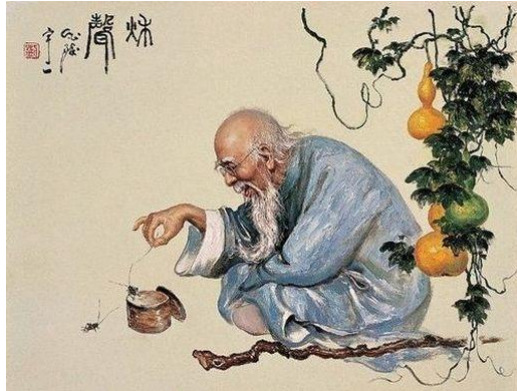
Wu Wei, c'est vivre pleinement présents à nos actes, nos paroles et nos pensées, en les laissant se dérouler dans leur mouvement naturel. C'est donc une autre façon de parcourir sa vie, laquelle se réalise habituellement pour 90% du temps en pilotage automatique.

Faire la vaisselle dans un esprit de non-agir, c'est passer un moment plaisant, présent dans les sensations de ses mains, dans les lumières de l'eau, dans le tintement des objets.

Mais Wu Wei, c'est aussi une posture permettant à notre corps et à notre esprit de guérir après une maladie ou une blessure, tout simplement en laissant la nature faire : jeuner, ou manger ce que le corps réclame, dormir, marcher, .... Et quand la blessure est psychique, c'est la meilleure posture pour favoriser la résilience : oui, nous avons en nous toutes les capacités pour rebondir après une blessure psychologique, si nous savons laisser la nature faire ; donc sans juger, ni ressasser nos soucis, ni non plus les éviter. Mais plutôt les recevoir, les accueillir et prendre soin de leurs résonances corporelles ; en prendre soin consciemment avec douceur, bienveillance, et confiance.

Wu Wei, c'est aussi agir juste pour agir, en étant libéré du but à atteindre.

Toute action effectuée en méditation de pleine conscience devient une action libre et désintéressée, c'est à dire du non-agir.



*"Il n'est rien qui ne s'arrange par la pratique du non-agir."*

*Lao-Tseu*

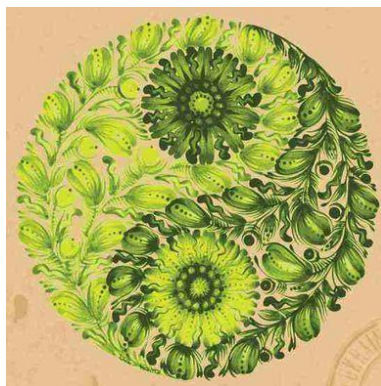
Cette approche conceptuelle est courante dans la philosophie orientale, principalement dans le taoïsme.

Le taoïsme ne prêche pas l'insouciance mais l'engagement total des êtres dans la vie. Dans son expression la plus simple, Wu Wei est la politique du naturel, du respect de la vie, de la largeur d'esprit grâce à laquelle on évite les frictions et leurs suites inévitables. C'est aussi la doctrine du détachement, de la tolérance intuitive, de la souplesse.

Notre mode d'action est habituellement basé sur l'activité incessante et souvent fiévreuse du mental qui se complaît dans les désirs, les rêveries et les ressassements stériles des problèmes créés par les préoccupations de l'ego.

Wu Wei, ce n'est pas la fin de toute action mais la cessation de toute action motivée, autrement dit des actes tributaires du désir et de l'attachement aux désirs des sens.

L'action issue du Wu Wei ne s'entoure ni de buts ni de mobiles. Elle « se déroule autour d'un centre immobile », autrement dit elle est en conformité avec le Tao.



L'attitude du sage consiste à accepter avec calme et détachement les vicissitudes de la vie ici-bas. Pour agir, il attendra le moment approprié. Jamais il ne forcera l'issue d'aucune situation. Il la laissera arriver en son temps, conformément aux lois naturelles. Cette attitude est empreinte de gaieté, d'émerveillement et d'amusement devant l'infinie variété des ressources de la vie.

Wou-wei exige un esprit ouvert et pur, capable de se diriger instantanément dans n'importe quelle direction et de faire face à n'importe quelle situation. De nos jours, l'humanité tout entière est conditionnée dans sa pensée, par les croyances, les idéologies et le culte du savoir vérifiable, de sorte que la spontanéité est devenue pour elle une notion presque étrangère.

Lin-Yutang définit le non-agir en ces termes :

*« C'est l'art de maîtriser les circonstances sans leur opposer de résistance ; le principe d'esquiver une force qui vient sur vous de sorte qu'elle ne puisse vous atteindre. Ainsi, celui qui connaît les lois de la vie jamais ne s'oppose aux événements... il en change le cours par son acceptation, par l'intégration, jamais le refus. Il accepte toutes choses jusqu'à ce que, les ayant assimilées toutes, il parvienne à la maîtrise parfaite. »*



Wou-wei implique, à l'évidence, la non-résistance et la non-violence. La violence dénote un manque de maturité ; aucun être qui s'y livre ne peut prétendre à être civilisé. Et, invariablement, elle prouve un manque de maîtrise de soi et de respect humain. La violence n'est jamais constructive.

La non-violence, par contre, ne doit en aucun cas être assimilée à une marque de faiblesse ou de lâcheté. Elle exige la retenue, le courage et l'intelligence nécessaires pour vaincre cette tendance primaire qui est de recourir à la violence.

C'est aussi par là que, les arts martiaux sont intimement liés au Tao. Ils sont le support qui va permettre au corps d'avoir un certain contrôle sur l'esprit.



Lao Tseu disait :

*« Le sage pratique constamment le non-agir et pourtant, il n'y a rien qu'il ne fasse. C'est pourquoi le sage arrive où il veut sans marcher ; il nomme les objets sans les voir ; sans agir, il accomplit de grandes choses.*

*Celui qui se livre à l'étude augmente chaque jour ses connaissances.*

*Celui qui se livre au Tao diminue chaque jour ses passions. Il les diminue et les diminue sans cesse jusqu'à ce qu'il soit arrivé au non-agir.*

*Dès qu'il pratique le non-agir, il n'y a rien qui lui soit impossible. »*

La philosophie chinoise définit Wu Wei non pas comme une attitude d'inaction ou de passivité, mais comme le fait d'agir en conformité avec l'ordre cosmique originaire, avec le mouvement de la nature et de la Voie défini dans le Tao.

Au niveau éthique, Wu Wei se manifeste chez celui qui a cessé les actions égoïstes et passionnelles et les a remplacées par l'humilité, l'altruisme, la tolérance, la douceur, et ceci sans aucune prétention à la sagesse.

La philosophie indienne évoque Wu Wei comme l'attitude qui permet la libération de tout karma grâce au non-attachement à l'action et à ses fruits.

Chaque individu créatif éprouve Wu Wei à un moment ou à un autre. Il se sent alors porté par un "flux". Cette expérience se fait plus évidente en peignant une toile ou en jouant d'un instrument de musique, parce que ces activités rendent tout à fait facile, voire naturel, de se couler dans le "flux". Une fois immergé dans cet écoulement, l'individu perd toute perception du temps et délaisse l'idée du « Moi ». La conscience se dilate alors pour embrasser chaque aspect de l'activité dans laquelle il est engagé ; ses mains semblent développer un esprit propre à elles, n'exigeant plus son contrôle conscient. Il peut même confortablement se retirer à l'écart dans son propre esprit, prendre plaisir à devenir spectateur pour un moment et s'émerveiller de ce travail qui semble sortir de nulle part. Beaucoup plus tard, longtemps après que l'expérience soit terminée, il peut se rendre compte qu'au cœur du flux, il était envahi de béatitude. Tout ceci fait partie de la puissance du Wu Wei.



Wu Wei correspond à un état de détente : l'individu se sent libre tout en étant concentré. C'est l'antithèse du conflit et de la lutte. Seul un attachement émotif aux résultats nous amène à lutter pour accomplir quoi que ce soit. Wu Wei se résume à l'effort sans attachement. À la lumière de ceci, il est aisé de voir comment ce concept s'applique non seulement aux arts martiaux et à la pratique artistique, mais également au fait de donner sans attendre en retour. En s'abandonnant soi-même, en pure harmonie avec le courant, on fait du bien à autrui selon ce qui arrive de manière naturelle et ne ressentons nul besoin de récompense ou d'approbation de nos pairs. Le domaine du véritable altruisme ne laisse point de place aux soucis concernant l'opinion des autres. On y abandonne toute velléité d'être perçu comme un bon samaritain ou un philanthrope, et ceci nous permet de nous concentrer à accomplir la bonne action en tant que telle.



Le but n'est pas d'entrer dans une pratique constante de Wu Wei mais simplement d'entrapercevoir sa grâce pendant quelques moments, de temps en temps ...