



Editorial

On pense quelquefois qu'une absence de quelques semaines voire de quelques mois est préjudiciable à la pratique du Tai Chi Chuan et du Qi Gong. On doit se dire que ces absences sont concomitantes à la pratique. Car, comme le dit le "Dao de Jing" au chap. 41. (*trad. Liou Kia-hway*)

...
le chemin du progrès paraît rétrograde,
le chemin uni paraît raboteux,

...
Ainsi comprenez bien qu'il est naturel et même logique que la pratique ne s'inscrive pas dans une progression linéaire.

« *primum non nocere* »

Sommaire

Lettre 5 de Christoph Eberhard - Cours et Séminaires.

Lettre de Christoph Eberhard

Cheminer sur la Voie - Cinquième partie

Le cheminement sur le labyrinthe mène à un centre et une harmonie. C'est un processus d'intégration et de transformation. Non seulement notre champ de conscience s'accroît, mais ce faisant notre essence se transmute. Non seulement notre conscience perçoit le labyrinthe, mais ce faisant le chaos devient ordonné.

Il est dit que travailler les techniques permet petit à petit de découvrir les principes. Appliquer les principes transforme notre substance. Une fois notre substance transformée, toute action sera conforme aux principes... et tout

sera une parfaite technique... même une "technique spontanée".

Une autre manière de voir est d'aborder le processus de transformation selon la vision classique taoïste : le chemin consiste à transmuter le "Jing", l'essence (*j'aime parfois m'y référer comme vitalité de base*), en "Qi", l'énergie raffinée. Puis il s'agit de raffiner le "Qi" en "Shen", en esprit, puis d'ouvrir l'esprit en le vidant "Wuji" pour enfin faire un avec le Dao.

Tout est expression du Dao (la Voie). Des formes les plus denses aux plus subtiles, tout n'est que manifestation du "Dao", tout n'est qu'une mutation dans le grand jeu cosmique. Le corps physique, l'énergie, l'esprit, le vide ne sont que des mutations sur un même continuum, comme le sont la glace, l'eau, la vapeur et l'espace.

Une fois le cheminement ascendant achevé, il reste le chemin descendant. Lorsqu'on est devenu un avec le Dao, celui-ci s'exprime parfaitement à travers "Shen", "Qi" et "Jing". En laissant s'exprimer le Dao, l'harmonie avec nous-mêmes, les autres, la nature et au-delà est réalisée.

Comprendre ce cheminement éclaire d'une manière nouvelle toutes les différentes branches de l'entraînement qui pouvaient initialement me faire un peu tourner la tête à Wudang Shan. D'abord il s'agit de préparer notre corps, de développer notre vitalité. Les formes plus rapides, de "Kung Fu", sont parfaites pour ce travail – surtout, si nous commençons jeunes la pratique, elles sont parfaitement adaptées pour canaliser notre énergie débordante. Puis, petit à petit, on se rend compte que c'est bien mais qu'il y a autre chose. Il se peut que notre pratique plus externe nous aura fait ressentir un peu l'énergie et aussi l'importance de l'attention et de notre conscience. On peut alors ralentir un peu le travail – et voilà le Tai Chi Chuan qui nous permet d'aller plus profondément en nous et dont la pratique transforme petit à petit le "Jing" accumulé en "Qi". À ce moment, les pratiques de "Qi" Gong nous interpellent de plus en plus... et nous prenons conscience que ralentir pour mieux goûter est magnifique, mais que parfois il faut complètement arrêter le mouvement pour mieux comprendre. Et on se trouve alors, étant déjà passé de la vitesse à la lenteur, à s'immobiliser. Ce sont toutes les pratiques de "Zhan Zhuang Gong", de se tenir comme une colonne ou un arbre, immobile. Pratiques merveilleuses pour aligner et transformer notre structure et nourrir notre "Qi". On en prend de plus en plus conscience que si le corps ne bouge plus, l'esprit lui n'a pas forcément la même stabilité. Alors on s'assied et on tourne son attention vers cet esprit. C'est la méditation. C'est en elle que pourra se faire la transmutation du "Qi" en "Shen" et que pourra se préparer l'ouverture au Dao. Il va sans dire que l'immobilité appellera à nouveau le mouvement et qu'une fois l'origine atteinte, elle se déversera à nouveau comme une source dans la manifestation et toute la pratique apparaîtra alors d'une manière tout à fait nouvelle ! Il se peut bien qu'au-delà de redécouvrir toutes les pratiques précédentes, la prise de conscience suscite un débordement.

ment créatif qui nous invite sur les voies de la médecine, de la musique, de la calligraphie, de la philosophie...

Que de choses à apprendre semble-t-il ! Il vaut alors la peine de méditer ces pensées de Lie Zi (Lie-tseu) :



« Kouan Yin Hi dit : « Les formes et les choses se manifestent à celui qui n'est pas attaché à son être propre. Dans ses mouvements, il est comme l'eau ; dans son repos, il est comme un miroir et dans ses réponses, il est comme l'écho. C'est pourquoi le Tao est une fidèle image des choses : (quoique) les choses s'opposent au Tao, le Tao ne s'oppose pas aux choses.

Celui qui est aussi bon que le Tao n'a pas besoin d'oreilles ni d'yeux. Il ne fait usage ni de sa force ni de sa conscience. Par contre, si quelqu'un cherche le Tao par la vue et par l'ouïe et s'il aspire après lui avec son corps et sa conscience, il ne le cherche pas convenablement. Il (le cherche réellement) en fixant son regard droit devant lui, sans s'apercevoir qu'il est déjà derrière (lui). Quand on emploie (le Tao), il remplit tout le vide ; quand on le met de côté, on ne le retrouve plus.

Il n'est pas assez loin pour qu'on ait besoin d'une recherche rigoureuse pour le trouver ; mais il n'est pas assez proche pour qu'on puisse le découvrir par hasard.

C'est en silence qu'on l'atteint ; seul, celui dont la nature atteint la perfection peut l'atteindre. Le sage qui oublie ses passions, celui qui n'utilise pas ses talents, ceux-là ont le vrai savoir et le vrai pouvoir. Celui qui amène en soi-même l'abolition de toute connaissance, comment peut-il encore se passionner ? Celui qui se révèle amoindri dans ses talents, comment pourrait-il encore agir ?

Quant à celui qui recueille des choses précieuses, c'est comme s'il accumulait de la poussière ; même s'il évite l'action, ses principes restent faux. »

Lie Zi, Sur le destin. Traduit et annoté par Benedykt Gryn timer, Paris, Gallimard, Coll. Folio, 2010, p 33

À suivre ...

Christoph Eberhard
c.eberhard@free.fr

CULTURE

DANS UN JARDIN QU'ON DIRAIT ÉTERNEL

Noriko est en proie aux projections de ses proches : que va-t-elle faire de sa vie ? Quel métier va-t-elle exercer ? Quand rencontrera-t-elle l'amour ? Quand se mariera-t-elle ? Consacrera-t-elle sa vie à sa famille ?

Dans la société japonaise les individus sont enjointés à rester dans la norme.

Pour les femmes, cette norme se retranscrit encore souvent ainsi : après leurs études elles travaillent, l'arrivée de l'enfant met fin à toutes vies professionnelles, elles sont une majorité à démissionner.

À 20 ans, Noriko, parvenue à la fin de ses études universitaires de littérature, peine à intégrer une maison d'édition. Au détour d'une conversation, sa mère l'interroge :

« Dis, Noriko, pourquoi ne pas prendre des cours de thé, toi aussi ? »

Entraînée par l'enthousiasme de sa cousine Michiko, elle prend le chemin de la maison de thé de madame Takeda. Lent, fastidieux et rigoureux, l'apprentissage de l'art du thé n'est pas loin de décourager Noriko.

Mais au fil du temps, confrontée à des événements de vie et à force de persévérance, Noriko perçoit progressivement la voie spirituelle que lui offre le chemin du thé. Ces parenthèses poétiques et philosophiques deviennent des moments privilégiés.

« Printemps, été, automne, hiver. Selon l'ancien calendrier, ces quatre temps se divisent en 24 saisons ... Chaque samedi, chaque séance de thé était en fait une saison singulière. C'était un jour où il pleuvait abondamment. Je m'oubliais dans l'écoute du bruit de l'averse. Subitement, j'eus l'impression que la pièce où je me tenais avait disparu : j'étais en plein milieu de l'on-dée torrentielle. À mesure que j'entendais la pluie, j'étais devenue cette pluie même, c'était moi qui tombais du ciel, frappais les arbres du jardin de la maîtresse de thé. »

La Cérémonie du thé – Ou comment apprendre à vivre le moment présent –, Noriko Morishita

À travers l'art de la cérémonie du thé, le film invite à se reconnecter à l'instant présent et à poursuivre son chemin spirituel personnel, en se soustrayant au quotidien et des contraintes de la société

Bien loin du sachet de thé absorbé entre deux rendez-vous, la voie du thé, dite *sado* ou *chado*, n'est pas une dégustation ordinaire. Au Japon, la cérémonie du thé est un art et une tradition qui se transmettent et s'apprennent tout au long d'une vie.

C'est cette vie que raconte la narratrice et figure principale du film

Dans un jardin qu'on dirait éternel
de Tatsushi ōmori



Cours & Séminaires

ARCACHON "L'Île de Taiji Quan" Tél 07 60 17 63 67 - BEIGNON - PAIMPONT - PLOERMEL "Un thé sous la branche" Tél. 06 25 67 30 37 - BREST : "MJC/MPT Harteloire" Tél. 02 98 46 07 46 - DINARD : "Utlis" Tél. 06 50 73 97 30 - DOL-DE-BRETAGNE - MONT-DOL - RENNES - SAINT-MALO "ABTCC" Tél. 06 08 47 01 10 - GUILLIERS "Sport pour Tous" Tél. 06 12 07 67 81 - NANTES "Le doigt montrant la lune" Tél. 06 65 38 79 31/06 19 81 59 06 - PLOUZANÉ : "Souffle d'Iroise" Tél. 02 98 48 43 45

Francois HAINRY : Tai Chi Chuan - Qi Gong - Bagua Zhang
Tél. 06 71 83 12 15 - E.mail : francois3.hainry@free.fr