



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 6 de Christoph Eberhard - Séminaires et cours.

Lettre de Christoph Eberhard

Cheminer sur la Voie - Sixième partie

« Un samouraï se présenta devant la Maître Zen Hakuin et lui demanda : "Y a-t-il réellement un paradis et un enfer ?"

"Qui es-tu ?" demanda le Maître.

"Je suis le samouraï..."

"Toi, un guerrier ! s'exclama Hakuin. Mais regarde-toi. Quel seigneur voudrait t'avoir à son service ? Tu as l'air d'un mendiant."

La colère s'empara du samouraï. Il saisit son sabre et le dégaina. Hakuin poursuivit :

"Ah bon, tu as même un sabre ?! Mais tu es sûrement trop maladroit pour me couper la tête.

Hors de lui, le samouraï leva son sabre, prêt à frapper le Maître. À ce moment celui-ci dit :

"Ici s'ouvrent les portes de l'enfer."

Surpris par la tranquille assurance du moine, le samouraï rengaina son sabre et s'inclina.

"Ici s'ouvrent les portes du paradis", lui dit alors le Maître. »

(Fauliot Pascal, Contes et récits des arts martiaux de Chine et du Japon, Paris, Albin Michel, 1984, p 130.)

À quoi peut bien servir un art martial si ce n'est à se battre ? En quoi un entraînement pour se battre peut-il faire partie d'un cheminement de connaissance de soi ?

On se représente souvent le guerrier comme celui qui est fort, stable, invincible. L'art martial devrait alors être une méthode pour arriver à cet état, pour devenir invulnérable, blindé comme les chevaliers dans leur armure scintillante.

(Les développements qui suivent sont en partie tirés et peuvent être approfondis dans mon livre *Vers une société éveillée. Une approche bouddhiste d'un vivre-ensemble responsable et solidaire*, Paris, Éditions Connaissances et Savoirs, 2012.)

Or, le guerrier est justement celui qui expérimente constamment la fragilité de la vie. Il est conscient qu'elle peut se terminer à tout moment. Chaque combat peut être le dernier. Il sait aussi que s'il veut avoir une chance de gagner au combat, il doit se défaire de ses peurs, de ses espoirs, de ses projections. Il doit pouvoir s'ouvrir entièrement et pleinement à toute situation, quelle qu'elle soit. Plus il essaye de se voiler la face, plus il essaye d'imposer ses désirs à la situation, moins il s'y relie telle que la situation doit être. Ses actes seront alors en décalage avec la situation. Ils ne seront pas tout à fait adaptés, réduisant d'autant ses chances de s'en sortir. L'art du combat repose en une très large mesure dans la capacité d'accepter la fragilité de la vie et de s'y ouvrir complètement afin de pouvoir agir dans chaque situation de la manière la plus juste et la plus appropriée.

Cette expérience du guerrier fait écho à ce que nous vivons dans nos vies lorsque nous sommes confrontés à des obstacles, des craintes, des incertitudes, que ce soit individuellement ou collectivement. La voie du guerrier fait écho à notre cheminement de vie, c'est le Dao (*la Vie*).

Le Dao dans la pensée chinoise est la voie. La voie interne que suit la réalité, que suit le monde, à laquelle les sociétés devraient s'harmoniser, à laquelle l'être humain devrait s'harmoniser en trouvant sa propre voie, sa propre place dans le grand cheminement et déploiement cosmique. Reconnaître le Dao c'est reconnaître un principe général mais qui s'individualise dans des myriades et des myriades de manifestations. La notion de Dao renvoie à différentes voies que peuvent suivre les êtres humains pour s'harmoniser au Tout, ou au Dao compris dans son sens le plus général. Les dénominations des arts martiaux japonais renvoient explicitement au Dao, en japonais Do :

"Kyudo", la voie de l'arc ;

"Aikido", la voie de l'harmonie ;

"Karaté Do", la voie de la main vide ;

"Iai Do", la voie du sabre etc.

Le lieu de la pratique s'appelle un Dojo, un endroit où l'on

pratique sa voie particulière, et ce faisant aussi *la* voie, dans son sens général. Il est intéressant de noter que les Japonais distinguent entre :

“Jutsu” : technique,
et “Do” : voie.

Ainsi, Le “Bujutsu” se réfère aux techniques des guerriers. Le “Budo” quant à lui renvoie à la voie du guerrier qui présuppose, au-delà des techniques, tout un style de vie, une manière existentielle de cheminer.

Tout Dao, tout Do, au sens restreint, est vivant. C’est un cheminement existentiel. Ce n’est pas uniquement une entreprise intellectuelle. Ce n’est pas uniquement de la technique. Les explorations intellectuelles, les techniques, la pratique sont certes importantes et font partie de la voie. Mais elles n’en constituent qu’une partie – ce ne sont que ses doigts pointant vers un horizon, celui de s’ouvrir à la vie.

« L’art du guerrier dans ce contexte est la tradition de la vaillance humaine, la tradition du courage. Les Indiens d’Amérique du Nord possédaient une telle tradition, et elle a aussi existé dans les sociétés indigènes d’Amérique du Sud. L’idéal japonais du samouraï représentait également une tradition guerrière de sagesse, et les sociétés chrétiennes d’Occident ont elles aussi connu des principes de l’art du guerrier éclairé. Le roi Arthur est un exemple légendaire de guerrier dans la tradition occidentale, et les grands souverains de la Bible, comme le roi David, sont aussi des exemples de guerriers de la tradition judéo-chrétienne. Notre planète terre a connu beaucoup de beaux exemples de l’art du guerrier. Le secret de l’art du guerrier (...) est de ne pas avoir peur de qui l’on est. Voilà en dernière analyse la définition de la vaillance : ne pas avoir peur de soi. »

(Trungpa Chögyam, Shambhala. La voie sacrée du guerrier, Paris, Seuil, 1990, p 30.)

L’art martial apparaît ainsi comme un cheminement de vaillance permettant de nous ouvrir à une relation douce, attentive et habile aux autres et au monde. Il y a des étapes dans le cheminement. Nous devons apprendre à nous connaître à différents niveaux. Et le cheminement de connaissance de soi-même est processus de transformation et de transmutation continuels. On considère que les arts martiaux, au sens complet, ont trois niveaux : un niveau animal qui joue sur nos instincts et émotions, un niveau humain qui donne sa place à la réflexion et à la maîtrise de ses instincts et émotions, et un niveau spirituel où après que l’animalité ait été transmuté en humanité, cette dernière s’ouvre sur un horizon plus vaste : l’individu devient expression parfaite du Dao. Dans un contexte occidental, c’est l’étape où le chevalier devient un avec l’injonction « Que votre volonté soit faite ! »



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

Ainsi la visée de l’art martial n’est pas l’endurcissement du pratiquant, comme on pourrait le supposer a priori, mais son adoucissement. Le guerrier doit développer sa sensibilité à l’extrême plutôt que de s’enfermer dans une carapace ou dans une armure. Il doit s’inscrire dans un mouvement courageux d’ouverture croissante et non pas dans une dynamique d’enfermement et de mise à distance de l’expérience.

« On commence à dépasser sa peur lorsqu’on l’examine, lorsqu’on examine son anxiété, sa nervosité, son inquiétude, son agitation. Si l’on regarde sa peur de près, si l’on regarde sous le vernis qui la recouvre, sous la nervosité, on découvre en premier lieu la tristesse. Quand on est nerveux, on est occupé à frémir, à se survolter sans cesse. Lorsqu’on ralentit le pas, lorsqu’on se détend dans sa peur, on découvre la tristesse, qui est calme et douce. La tristesse frappe au cœur et le corps répond en produisant une larme. Avant de pleurer, on a une sensation dans la poitrine, et ensuite les larmes montent aux yeux. Ceux-ci sont sur le point de se défaire en pluie, de verser une cascade, et l’on se sent triste et seul et peut-être un peu romantique en même temps. C’est le courage qui commence à émerger, le premier signe d’un authentique esprit de guerrier. On pourrait s’imaginer qu’au moment de faire l’expérience du courage on entendrait l’ouverture de la Cinquième symphonie de Beethoven ou bien on verrait une immense explosion dans le ciel, mais il n’en est rien. Dans la tradition Shambhala, c’est en travaillant la vulnérabilité du cœur humain qu’on découvre le courage. »

(Trungpa Chögyam, Shambhala. La voie sacrée du guerrier, Paris, Seuil, 1990, p 50-51.)



Christoph Eberhard
c.eberhard@free.fr

SÉMINAIRE

Reprise du cycle des séminaires sur les pratiques du Wudang sous la direction You Li Fa (François Hainry) disciple de la 15^{ème} génération (lignée du grand maître taoïste YOU Xuande).

1^{er} Séminaire : Samedi 24 Octobre (voir site de l’ABTCC).

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