



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 7 de Christoph Eberhard - Séminaires et cours.

Lettre de Christoph Eberhard

Cheminer sur la Voie - Septième partie

C'est en découvrant le courage qu'on commence réellement à s'ouvrir aux autres, au monde, à soi-même et au-delà. Devenir un guerrier, c'est aussi une voie de dialogue !

« Celui qui connaît les hommes est averti ;
Celui qui se connaît lui-même est réellement éclairé.
Celui qui vainc les hommes est fort ;
Celui qui se vainc lui-même est réellement puissant. »
nous dit Lao Tseu au chapitre 33 du Tao Te King.

*Lao Tseu, Tao Te King – Le livre du Tao et de sa vertu,
Paris, Dervy-Livre, Collection Taoïsme publiée sous la
direction de Jean Herbert, 1973, p 41.*

On s'arrête souvent sur les deuxièmes parties de ces phrases, sur leurs conclusions. Et pourtant, le début des phrases indique que le cheminement commence avec les autres. Cheminer sur la voie est une aventure solitaire. C'est aussi un cheminement avec les autres, voire l'Autre. Le rapport à l'altérité est constitutif de ce que nous sommes. Une démarche de dialogue peut petit à petit révéler ce que nous sommes au niveau le plus profond. D'abord

dans l'échange actif, puis, une fois les dialogues usés, dans le silence, la contemplation et l'identification.

Le courage de s'ouvrir est essentiel pour pouvoir commencer à véritablement dialoguer. Le travail de "Tui Shou", de la poussée des mains en Tai Chi Chuan l'illustre parfaitement. Tant que l'on a peur d'être inadéquat, de mal faire, de se ridiculiser ou tant que l'on a envie de vaincre l'autre, de se prouver et de prouver à l'autre sa force, on est dans l'incapacité de se mettre à l'écoute et d'engager un dialogue. Un véritable travail de connaissance de l'autre et de soi-même ne peut pas émerger. Le travail avec l'autre nécessite un travail de désarmement, de mise à nu. C'est un travail de développement d'une confiance mutuelle... voire d'une confiance qui nous dépasse, une confiance cosmique si l'on veut. La beauté du "Tui Shou" est que ce n'est pas un dialogue conceptuel. C'est un échange qui nous fait prendre conscience, à travers l'échange avec un partenaire, de notre propre centre, de notre alignement, de la circulation de nos énergies et de notre capacité à nous harmoniser avec l'autre et à le connaître.

Le ressenti d'un travail à deux en "Tui Shou" peut nous éveiller à ce que peut être un véritable dialogue, existentiel, « dialogal » dirait Raimon Panikkar qui a dédié sa vie entière aux dialogues interculturels et interreligieux.

« Lorsque je recours au dialogue dialogal, je n'ai pas d'abord dessein de vous convaincre, mais la motivation profonde qui m'y pousse est de mieux me connaître. Car l'image que vous me renvoyez est d'une importance décisive dans la connaissance qu'il me faut avoir de moi-même. Par exemple, je crois être un grand homme, et vous en venez à me dire que tout simplement je dis des bêtises, ou que j'accumule une série d'erreurs. Partant, à travers vous, je réussis à mieux me connaître. C'est là le fruit d'un effort. C'est un dialogue, qui en même temps, me permet aussi, car tout se tient, de vous connaître vous-même ; tout cela avec une plus grande profondeur, qui doit aller jusqu'à un échange de convictions dans lequel peut-être – c'est le grand risque – vous me convertirez.

Dans un tel échange, il n'y a aucun parti pris. Je le dis et redis : il n'y a pas de dialogue fécond à moins que l'on mette tout sur la table. (...)

Pour entrer dans cette voie, il importe d'être intérieurement libre, seulement préoccupé de rechercher avec l'autre une vérité qui nous dépasse tous les deux. (...) Le vrai dialogue, en réalité, est un acte foncièrement religieux : il implique une mutuelle confiance en une réalité supérieure à soi-même et à l'autre – une réalité qui est nous-mêmes et en même temps se tient face à nous, et qui va nous mener à trouver la lumière ensemble. Toujours avec ce risque de passer à l'autre ou que l'autre vous rejoigne ; le plus souvent pourtant le résultat est ce que j'aime à qualifier de 'fécondation mutuelle'. »

Panikkar Raimon, *Entre Dieu et le cosmos*, Paris, Albin Michel, 1998, p 149-150.



mence à se sentir à l'aise en étant quelqu'un de doux et de bien, c'est que les bois ne sont plus recouverts de duvet, qu'ils deviennent un vrai andouiller. Les situations deviennent très réelles, vraiment réelles, et en même temps très ordinaires. La peur évolue naturellement vers le courage, de façon très simple et très directe. Selon les principes du guerrier, le guerrier idéal doit éprouver tristesse et tendresse ; c'est là qu'il va puiser sa grande vaillance. Sans cette tristesse qui vient du fond du cœur, la vaillance est aussi fragile qu'une tasse de porcelaine : si on la laisse tomber, elle se casse ou s'ébrèche. En revanche, la vaillance du guerrier est comme une tasse en laque. Si la tasse tombe, elle rebondit mais ne casse pas ; elle est à la fois dure et souple. »

S'ouvrir au dialogue demande du courage. En même temps la démarche dialogale ouvre notre cœur. Celui-ci devient tendre et ouvert. Le courage vient du cœur. En même temps, serait-ce l'action de mettre notre cœur à nu ? Les arts martiaux sont intimement liés aux arts de guérison. Le geste qui blesse – voire qui tue – est intimement lié au geste qui harmonise, qui guérit. Le Tui Shou (*poussée des mains*) nous enseigne de nous mettre à l'écoute de notre partenaire. "Wang Zong Yue" nous enjoint dans son Classique du Tai chi Chuan de méditer profondément le dicton « Quatre grammes viennent à bout d'un quintal.* » (Voir Yang Jwing-Ming, "Les secrets des anciens maîtres de Tai Chi Chuan". Textes choisis et commentés, France, Budo Éditions, 2000, p 34.) On n'est clairement pas dans l'utilisation de la force brute mais dans l'écoute subtile. Une telle qualité d'écoute va de pair avec une approche en douceur. Serait-il possible, même en situation de conflit, de transmuter une agression par son accueil en douceur ? Pouvons-nous développer le « toucher d'une maman », secret au cœur des traditions de massage indiens ? Et un tel toucher de maman, peut-il se développer non seulement dans notre toucher, mais dans notre regard, notre attitude, notre état mental ? Serions nous invités à laisser se déployer notre amour et notre compassion inhérente ?

Trungpa Chögyam, Shambhala. La voie sacrée du guerrier, Paris, Seuil, 1990, p 51-52.

* Le texte de référence est : « quatre onces l'emportent sur mille livres » in, "Taiji Quan, art martial, technique de longue vie" de Catherine Despeux [Chapitre V, "Texte sur le Tai Chi Chuan de Wang Zongyue"].

Christoph Eberhard
c.eberhard@free.fr



SÉMINAIRES

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

3 séminaires d'une journée sont prévus pour cette année.

1^{er} Séminaire : Samedi 24 Octobre au centre "Culture, Détente, Sport" (CDS) (ancien centre de secours)

2 route de la Boussaquière - 35120 ST BROLADRE

- **Programme** : **OUVERT À TOUTES ET À TOUS**. Forme en 18 séquences du Wudang. Reprise apprentissage et approfondissement de la 1^{ère} partie de la Zhang San Feng.

- **Horaires** : 9:45 — 13:00
14:30 — 18:15

- **Restauration** : Amener son repas ou déjeuner au restaurant "Le Refuge". 35120 ST BROLADRE

Cours, stages & 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 : "Utis" 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

« La naissance du guerrier est comparable aux premières pousses des bois d'un renne. Au début, la corne est très molle, presque comme de caoutchouc, et elle est recouverte de duvet. (...) Puis, à mesure que le renne grandit, le bois se renforce, et il se forme un andouiller de quatre, dix ou même quarante ramifications. Le courage, au début, est comme ces bois caoutchouteux, qui ressemblent à des bois, mais qui sont encore inutiles dans le combat. Lorsque le renne commence à avoir des bois sur la tête, il ne sait pas encore à quelle fin s'en servir. Sans doute est-il très incommodé par ces protubérances molles et disgracieuses qu'il porte sur la tête. Mais par la suite, le renne commence à comprendre qu'il est fait pour avoir des bois, que les bois font partie intégrante de la condition de renne. De la même façon, la première fois qu'un être humain donne naissance au cœur sensible qui est le propre du guerrier, il peut se sentir extrêmement gauche et ne pas trop savoir comment s'y prendre avec ce type de courage. Mais par la suite, à mesure qu'on se familiarise avec cette tristesse, on s'aperçoit que l'être humain est fait pour être tendre et ouvert. Désormais, on n'a plus besoin de se sentir gêné ou embarrassé de sa sensibilité. En fait, la douceur commence à se transformer en douceur passionnée. On voudrait pouvoir s'ouvrir aux autres et communiquer avec eux. (...) Lorsqu'on com-

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