



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 10 de Christoph Eberhard - Séminaires et cours.

Lettre de Christoph Eberhard

Cheminer sur la Voie - Dixième partie

Dialoguer avec les autres, la nature, soi-même... et au-delà ? Notre cheminement nous a déjà mené à nous goûter, à goûter le monde, la vie, dans différentes dimensions. Mais comme le dit le proverbe : Le sage pointe du doigt la lune, l'ignorant regarde le doigt. Comment aborder ces dimensions qui sont au-delà de ce qui est dicible, de ce qui relève des formes ? Surtout que ces dimensions sont essentielles à tel point que dans le Dao De Jing (*Tao Te King*), Lao Zi commence par prévenir que tout ce dont il va parler, toutes ses paroles de sagesse ne sont que des doigts qui pointent. Le Dao lui-même est inexprimable, bien qu'il s'exprime continuellement, sans jamais s'épuiser...

« *Ce n'est qu'en sachant faire le détour qui consiste à*

utiliser un miroir que nous pourrions voir notre propre face. De même que pour se voir lui-même l'œil doit avoir recours à cet objet particulier, l'esprit pour s'étudier lui-même doit faire appel à un moyen particulier qui joue le rôle du miroir dans lequel il peut découvrir son vrai visage : ce moyen est le "dharma"¹ tel que nous le transmet un guide spirituel. C'est dans la relation que nous entretenons avec l'enseignement et cet ami spirituel ou ce guide que l'esprit va pouvoir s'éveiller petit à petit à sa nature véritable et finalement dépasser le paradoxe initial, en découvrant un autre mode de connaissance. Cette découverte s'effectue dans diverses pratiques, dites de méditation. »²

¹ Dans ce contexte, *dharma* renvoie à l'enseignement spirituel.

² Kalou Rinpoché, *La voie du Bouddha selon la tradition tibétaine*, Paris, Éditions du Seuil, 1993, p 46.

Les différentes pratiques de Gong Fu (*Kung Fu*), Tai Chi Chuan, Qi Gong etc., au-delà de leurs dimensions martiales, de santé et de bien-être, développent notre capacité d'attention. C'est un point essentiel. On pourrait dire que tout le cheminement sur la voie se joue entre la polarité de l'attention et de l'intention. J'y reviendrai dans une autre lettre. Le développement de notre attention a comme corollaire de rendre notre esprit plus clair, plus stable et plus ouvert. Ainsi toutes ces pratiques nous préparent à ce qu'on peut appeler de manière générale « méditation ». Lorsque notre esprit atteint une certaine qualité elles se transforment d'ailleurs elles-mêmes en méditations en action.

Mais comment méditer ? L'approche "samatha - vipassana" de la tradition bouddhiste qui vise à rendre l'esprit stable et attentif à l'ici et maintenant – et que l'on retrouve dans d'autres traditions – est extrêmement simple et en même temps extrêmement profonde. D'une certaine manière c'est la base tout autant que le point d'arrivée de l'exploration intérieure³.

³ 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.

Cette technique de méditation répond au défi suivant : comment faire pour être attentif à l'ici et le maintenant alors que nos pensées ne cessent de vagabonder, de sauter d'un objet vers un autre, que nous sommes assaillis de sensations et d'émotions ? Comment calmer cette conscience agitée comme « un singe piqué par un scorpion » ? Comme il est très difficile de réduire nos pensées et de stabiliser notre esprit, la pratique de base consiste à prendre conscience de notre respiration. Celle-ci nous sert comme ancre et comme pont, comme lors de nos autres pratiques plus physiques ou énergétiques. On s'assied et on essaye d'être attentif à sa respiration. Il ne s'agit pas d'une « technique de respiration ». On laisse respirer naturellement. Mais on est attentif à comment ça respire, à comment l'air entre dans nos narines et nos poumons, puis en ressort, aux espaces entre inspirations et expirations. La respiration nous sert initialement avant tout



comme un rappel. Dans les débuts, maintenir notre attention sur la respiration sera difficile à cause de l'agitation de notre esprit, de nos pensées, de nos émotions, de nos sensations. La plupart du temps on pensera à ceci ou à cela jusqu'au moment où soudain on se rappelle sa respiration. Parfois c'est notre corps qui se rappelle à nous avec différentes douleurs et divers inconforts... Mais on reste assis. Et chaque fois qu'on se rend compte qu'on s'est échappé, qu'on est ailleurs, on ramène avec douceur son attention à la respiration. On s'en va... et on revient... continuellement ... pour peut-être rapidement s'apercevoir qu'on s'est à nouveau absorbé dans des pensées ... Petit à petit l'attention arrive à se stabiliser sur la respiration. Ceci ne signifie pas qu'il n'y ait plus de pensées, de sensations ou d'émotions. Mais elles apparaissent comme dans un espace qui s'est créé par une sorte de « décantation ». L'esprit, en ayant fixé son attention sur la respiration comme « base continue », n'est plus complètement empêtré dans les pensées qui surgissent, mais devient observateur. On observe ainsi le jeu de son mental, comme si l'on regardait des nuages dans le ciel qui viennent, partent, se transforment. On observe, sans particulièrement s'attacher, ou juger, ou étiqueter, ce qui surgit. Ainsi, se développent progressivement une attention panoramique à ce qui se passe ici et maintenant et une prise de conscience de l'espace sous-jacent à toute manifestation.

Avec la découverte de l'espace et le développement d'une conscience plus panoramique, notre confusion commence à nous apparaître sous un jour nouveau. Avant cette découverte, nous sommes les prisonniers de nos projections. Lors des premiers essais de méditation, on est pratiquement tout le temps perdu dans ses pensées. On n'arrive pas à s'en dégager. Et il n'y a que de rares éclairs où l'espace se rappelle à nous sous forme de la prise de conscience qu'on a oublié de rester attentif à sa respiration. Puis petit à petit l'attention se stabilise. Un espace se crée. On s'aperçoit que nous ne sommes pas nos pensées, nos émotions, nos sensations. Celles-ci nous traversent. Elles prennent forme, ainsi que nous-mêmes, dans un espace ouvert sous-jacent et qui n'a pas besoin de ces diverses projections pour exister. Il devient alors possible de commencer à observer la danse des phénomènes et des projections et à en révéler des régularités. Il apparaît alors que la vie, sous des apparences chaotiques, recèle en fait une certaine logique. Nous vivons dans un chaos ordonné, dans un désordre ordonné, dans une illusion éveillée, dans ces termes bouddhistes : dans un "samsara" qui est "nirvana". Nous prenons aussi conscience que nous vivons dans un monde extrêmement énergétique. La méditation a comme effet secondaire de nous faire découvrir le monde comme énergie. Autant les pratiques de Gong Fu (*Kung Fu*), arts martiaux internes, Qi Gong nous préparent à la méditation, autant la méditation éclaire de l'intérieur toutes ces pratiques et les révèle sous un jour entièrement nouveau. À un certain niveau, la méditation devient indispensable. Sans elle il est impossi-

ble de vraiment comprendre les arts énergétiques.

« Toutes les traditions, qu'elles soient chrétienne, hindouiste, judaïque, musulmane, bouddhique..., enseignent que la compréhension de ce que nous sommes au niveau le plus profond est le point essentiel : cette compréhension de la nature de l'esprit éclaire de l'intérieur et illumine les enseignements de toutes les traditions. Dans chacune d'elles, quiconque parvient à la compréhension intime de l'esprit et en fait l'expérience immédiate aboutit à une vision essentielle sans commune mesure avec celle qu'il pouvait avoir avant cette expérience directe. La connaissance de la nature de l'esprit est la clef qui ouvre la compréhension de tous les enseignements. Elle éclaire ce que nous sommes, la nature de toutes nos expériences et révèle la forme la plus profonde d'amour et de compassion. »⁴

⁴ Kalou Rinpoché, *La voie du Bouddha selon la tradition tibétaine*, Paris, Éditions du Seuil, 1993, p 32.

La pratique telle que décrite ici est une plongée directe au cœur du sujet. Mais ne perdons pas de vue que nous l'introduisons après de nombreuses étapes préliminaires. S'il est extrêmement profond de prendre le temps de se poser pour faire connaissance avec soi-même, de se goûter au-delà des formes et des mots, le cadre pour une telle pratique a aussi son importance. Devenir attentif et réceptif est formidable... mais attentif et réceptif à quoi ?

Christoph Eberhard
c.eberhard@free.fr



SÉMINAIRES

Stage le 6 Décembre à Plouzané : "Souffle d'Iroise"

Stage le 12 et 13 Décembre à Brest : "MJC/MPT Harteloire"

Cours, stages & Séminaires

ARCACHON "L'Île du 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

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