



Robert Vachon & Christoph Eberhard

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 12 de Christoph Eberhard - Séminaires et cours.

Lettre de Christoph Eberhard

Cheminer sur la Voie - Douzième partie

« Yen Houei dit à Confucius (*Maître Kong*) : « Je progresse.

Que veux-tu dire par là ? demanda Confucius.

J'oublie, répondit Yen Houei, la bonté et la justice.

C'est bien, dit Confucius, mais ce n'est pas suffisant. »

Un autre jour, Yen Houei revit Confucius et lui dit : « Je progresse.

Que veux-tu dire par là ? demanda Confucius.

J'oublie le rite et la musique, répondit Yen Houei.

C'est bien, dit Confucius, mais ce n'est pas suffisant. »

Un autre jour encore, Yen Houei rencontra Confucius et lui dit : « Je m'assieds et j'oublie tout. »

Confucius en éprouva un sentiment de respect et demanda :

« Qu'entends-tu par t'asseoir et oublier tout ? »

Yen Houei répondit : « Me dépouiller de mon corps, oblitérer mes sens, quitter toute forme, supprimer toute intelligence, m'unir à celui qui embrasse tout, voilà ce que j'entends par m'asseoir et oublier tout. »

Confucius conclut : « L'union au grand tout exclut toute particularité, évoluer sans cesse exclut toute fixité. Vraiment tu es un sage. Désormais je te suivrai. »

Tchouang-Tseu, *Œuvre complète*.

Traduction, préface et notes de Liou Kia-Hway,
Paris, Gallimard / UNESCO, 1969, p 74-75.

Les approches taoïstes mettent l'accent sur l'oubli. Le Dao De Jing (*Tao Te King*) lui-même conseille dans son chapitre 3 de vider sa tête et de remplir son ventre : c'est-à-dire de vider son mental et de nourrir son "Qi". Les traditions bouddhistes mettent aussi l'accent sur la vacuité dans leur approche de la méditation. Pour beaucoup de personnes s'intéressant à ces traditions asiatiques il peut alors sembler que méditer c'est « faire le vide ». Mais faire le vide de quoi ? Et pour accueillir quoi ? Et qu'entendons-nous par vide ? Dans la réponse que Yen Houei fait à Confucius il indique bien qu'il oublie tout, donc qu'il se vide – mais il précise aussi qu'il s'unit « à celui qui embrasse tout » donc, dans une perspective taoïste, qu'il se lie au Dao (*Tao*).

Un fondement de la voie est l'écoute. Robert Vachon, un de mes grands amis et grande inspiration résumait bien les enjeux dans une belle interview que j'ai pu faire de lui sur sa démarche interculturelle et qui est consultable sur ma page YouTube *Dialogues for Change* : « *L'écoute contemplative c'est l'écoute pas seulement avec les oreilles, mais avec ton cœur, puis plus profond encore avec ton âme. Alors tu te vides complètement et tu te laisses remplir. (...) Mais pour ça il faut se vider. (...) Tu disparais et tu laisses la place aux choses. Et là les choses viennent te parler, viennent tout à toi.* »

Il faut se vider non pas pour s'anéantir, mais pour « laisser la place aux choses »... et à ce qui est au-dessous des choses. Se mettre à l'écoute c'est créer un espace pour accueillir des choses, pour se rendre disponible, pour s'harmoniser à la vie, à soi-même, aux autres, à la nature et au-delà. Une autre manière de dire « se vider » est « s'ouvrir » : comment nous ouvrons-nous ? Tant que nous sommes trop plein de nous-même, il n'y a pas d'espace pour une vision plus large. Nous avons la tête dans le guidon et nous ne pouvons pas apprécier le paysage dans lequel nous évoluons. Il nous faut donc nous vider de nos projections, de nos conditionnements, de notre fixation sur nous-même pour pouvoir nous ouvrir à une perspective plus vaste. Tout cheminement spirituel, tout cheminement de connaissance de ce que nous sommes au niveau le plus profond est un cheminement d'ouverture... et donc aussi un cheminement de renoncement à nos limitations. Il est incompatible avec une démarche d'accumulation.

« *La devise de tout bien-être, de tout bien moral est : "Pas moi, mais toi." (...) Oubliez-vous vous-même ; c'est la première leçon qu'il faille apprendre, que vous soyez religieux ou athée, agnostique ou védantiste, chrétien ou musulman. La grande leçon qui est évidente pour tous, c'est la destruc-*

tion du petit moi et la construction du Moi Réel. Deux forces ont travaillé côte à côte et parallèlement. L'une dit "moi", l'autre dit "pas moi". (...) d'un bout à l'autre de la création, ces deux forces travaillent côte à côte. Lorsque vous trouvez l'une, vous trouvez l'autre aussi. L'une est égoïsme, l'autre altruisme. L'une est acquisition, l'autre renoncement. L'une prend, l'autre donne. »

Swâmi Vivekânanda, Jnâna-Yoga, Paris, Albin Michel, 1972, p 352-353.

L'**Agnosticisme** est une conception selon laquelle l'esprit humain ne peut accéder à l'absolu. Selon les agnostiques il est impossible de trancher le débat sur l'existence d'un dieu ou d'une divinité, il n'y a aucune preuve définitive sur le sujet et il n'est pas possible de se prononcer.

Le **Védanta** est l'interprétation philosophique des "védas" qui considère l'ensemble des choses comme réductible à un seul principe. Les védantistes explorent la réalité du soi individuel (Âtman) et du soi universel (Brahman), qui ultimement sont un et constituent la seule réalité spirituelle



Or, il n'est pas si facile de lâcher prise, de donner, de sacrifier, de s'ouvrir. Et pourtant c'est là un enjeu essentiel de tout le cheminement. Notre pratique de Tai Chi Chuan, de Qi Gong et des arts affinitaires – et de manière générale la pratique authentique de tout art – nous permet de nous oublier partiellement, de nous ouvrir : comme nous rentrons dans le flux de l'action avec attention, nous nous harmonisons naturellement avec elle et donc avec ce qui est. Les pratiques de méditation peuvent nous aider à aller encore plus en avant dans cette démarche. Mais notre intention générale, l'orientation de notre cheminement est primordiale : si notre pratique est explicitement ou implicitement orientée vers un agrandissement de nous-même, nous faussons en quelque sorte la démarche. Au lieu de donner afin de nous débarrasser de tout ce qui ne vibre pas à l'unisson avec notre nature profonde, nous ne cessons de vouloir prendre pour agrandir notre sentiment d'existence, notre « Égo ». C'est pourquoi toutes les voies prévoient un cadre éthique pour leur démarche. Le Dao De Jing (*Tao Te King*) est bien le "Classique de la Voie et de sa Vertu". Dans le monde des arts martiaux traditionnels la notion de "Wu De", de "Vertu Martiale", est essentielle. Un élève doit remplir non seulement certaines qualités physiques, énergétiques et intellectuelles – il doit aussi être un être humain qui développe des qualités d'altruisme, de bienveillance, de respect, d'ouverture, de patience, d'humilité.

Si ces conditions ne sont pas remplies, les pratiques peuvent à un certain moment devenir contreproductives. L'être humain forme un tout. Plus il commence à s'unifier, plus les liens entre ses différentes dimensions apparaissent clairement. Quelqu'un qui travaillerait à développer ses énergies sans parallèlement travailler à s'ouvrir serait semblable à une cocotte minute dans laquelle la pression augmente de plus en plus... peut-être même jusqu'à l'explosion. L'être tout entier doit être transformé pas à pas

comme nous l'évoquions dans une lettre précédente : le "Jing" doit être transformé en "Qi", le "Qi" en "Shen", "Shen" en "Wuji" et alors on peut devenir un avec le Dao (*Tao*).

Nous reviendrons dans une prochaine lettre sur le cadre essentiel dans lequel inscrire notre pratique et notre cheminement. Car si nous avons bien lu l'histoire de la rencontre entre Confucius et Yen Houei, nous n'aurons pas manqué de remarquer que pour pouvoir oublier la bonté et la justice, le rite et la musique, puis tout le reste, Yen Houei a bien dû d'abord les approfondir. On ne peut s'émanciper d'un cadre donné qu'une fois qu'on l'a bien étudié, qu'on en a fait le tour. Toute ouverture ne fait en effet sens que par rapport à un cadre. Quel est le cadre ? Quel cadre faut-il préparer pour quels genres de résultats ? Ce sont là des questions essentielles. La dynamique entre notre nature plus égoïste, que certains appellent personnalité, et celle plus ouverte que certains appellent individualité donne la trame de ce cadre.

« Quand on étudie la structure d'un arbre, on peut dire que par analogie les racines, le tronc et les branches correspondent à la personnalité, tandis que les feuilles, les fleurs et les fruits correspondent à l'individualité. La personnalité représente le côté terrestre, matériel, qui joue le rôle de support, de récipient, de conducteur, tandis que l'individualité représente l'élément spirituel, la vie ou l'esprit, qui est à l'origine de toutes les manifestations. L'une et l'autre sont donc indispensables.

Au fur et à mesure que l'arbre grandit, ses racines s'enfoncent de plus en plus profondément dans la terre, son tronc grossit, ses branches se déploient, il s'élève, s'élargit, devient vaste et puissant. Les racines, le tronc et les branches remplissent toujours la même fonction : ils servent seulement de support aux feuilles, aux fleurs et aux fruits, ils demeurent en toutes saisons, tandis que les feuilles, les fleurs et les fruits viennent et s'en vont. De même, la personnalité – c'est-à-dire nos corps physique, astral et mental – est toujours là comme un support permanent, tandis que l'individualité, les inspirations, la joie, le bonheur qui viennent des corps causal, bouddhique et atmique apparaissent et disparaissent... (...)

Tous les chefs-d'œuvre, toutes les créations artistiques, poétiques, mystiques, ce n'est pas la pauvre personnalité qui en a été capable : elle a fourni simplement quelques matériaux. Tout ce qui est divinement beau vient d'ailleurs, de très haut, de la nature divine.

Quand la personnalité s'effacera, quand nous serons complètement morts à notre nature inférieure, c'est un autre être qui vivra en nous. Nous qui sommes au milieu, entre les deux, nous serons morts dans la personnalité, mais nous serons vivants dans l'individualité. Et quel est ce "nous"... qui est ce "moi" ? C'est un mystère : nous ne sommes ni la personnalité, ni l'individualité, nous sommes encore quelque chose d'autre. Si vous croyez pouvoir connaître en une minute ce que nous sommes, ce que vous êtes, ce n'est pas possible, c'est un très grand mystère... »

Omraam Mikhaël Aïvanhov, Nature humaine et nature divine, Fréjus, Prosveta, 1984, p 97, 98, 105.

Christoph Eberhard
c.eberhard@free.fr

CULTURE

<https://youtu.be/4knSFLCxDC0>

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