

Les Temps du Corps

Association à Corps Présent

Mars 2016



Ouvre ton cœur, laisse ton AMOUR voyager librement.

EDITO

La pensée, c'est l'écart entre les choses.
C'est quand le présent ne rencontre pas le présent.
Dans ce décalage, vit la pensée.

La sagesse est de vivre sans écart.
Cela n'enlève rien à l'esprit, bien au contraire. Cela le rend à sa source, à son ouverture féconde.
Cela le soustrait aux humeurs du Moi, qui trop le préoccupent.
La liberté est dans l'absence de préoccupation.

Le yin-yang n'est pas forcément une structure de la réalité,
mais c'est au moins une structure de la pensée :
comment je me représente le monde,
par contraste, par opposition catégorielle, par tension.

Le yin-yang, c'est deux mains à plat qui se rencontrent,
le Tai Chi, le diagramme Taiji, c'est deux mains qui s'étreignent.
De cette étreinte, naît le mouvement.

Didier



SOMMAIRE

EDITO

2 *La pensée, c'est l'écart* Didier

TAI CHI CHUAN

4 *De la lenteur et la répétition quotidienne de la forme*

François Loutrel

6 *L'intention et le souffle* Chen Gong

QI QONG

7 *Le relâchement en profondeur* Jian Liujun

MEDITATION

9 *Perdre sa naïveté, retrouver son innocence* Manuela

11 *Je suis* Eckhart Tolle

CORPUS TAOISTE

12 *Le rire de Tchouang Tseu*

PERSPECTIVES

13 *Le souffle de l'enfant intérieur* Dominique Thiery

14 *Transcender le monde, E.Tolle ; Le bien suprême, Rabhi*

TEXTES ADHERENTS

15 *Partage* Michelle Robert

17 *Demain, le film* Annick et Chantal

18 INFOS STAGES

TAI CHI CHUAN

De la lenteur et la répétition quotidienne de la forme

La lenteur apparente de la forme réside dans cette règle simple : obtenir une conscience corporelle globale lors d'un mouvement. Nous devons pratiquer à la vitesse parfaite, où la conscience corporelle s'unifie dans le geste. Il en va de la répétition de la forme comme de la pratique des gammes d'un instrument. Acquérir un nouveau vocabulaire pour un nouveau langage. Dans un premier temps, il faut rendre au corps toute l'attention qu'il mérite dans cet apprentissage. Faire passer le geste conscient à l'imprégnation inconsciente et progressive du schéma corporel éduqué à cette forme.

Chaque séquence met en accord l'intention et la forme

Dans la forme du taijiquan que nous pratiquons, chaque séquence met en accord l'intention et la forme. Et ce n'est pas une forme abstraite, non c'est tout simplement la forme du corps. Qu'est-ce que cela signifie ?

Chaque mouvement exécuté va avoir du sens - pousser, lever, tirer, dévier sur le côté, etc, et mettre en œuvre un principe de première importance en énergétique chinoise : le Yi fait bouger le Qi. Le geste part d'une intention (Yi), une mobilisation de l'énergie interne (Qi) afin de mouvoir le corps. La forme montre dans le mouvement général du corps le chemin propre à ne pas bloquer ni gaspiller l'énergie initiale. Le qi part du dantien inférieur (approximativement près du centre de gravité du corps), doit se déployer et rejoindre la périphérie, c'est-à-dire le pied, la main, la tête, etc. Il est nécessaire d'apprendre au corps une forme particulière, qui provienne à la fois d'une détente générale et d'une utilisation juste des chaînes musculaires, donnant au geste la sensation perceptible de l'unité, que ce soit intérieurement, ou dans la lisibilité extérieure.

Si nous devons répéter la forme quotidiennement afin d'inscrire ses rythmes et ses transformations dans la profondeur neuronale, c'est que la complexité de cette unité du mouvement ne peut apparaître que progressivement au fil des années. Comme je l'ai décrit dans le prologue concernant l'harmonie des plis et des segments, l'information véhiculée par le yi n'est pas uniquement due à l'influx nerveux et sa connectique, elle utilise des réseaux beaucoup plus rapides, ceux du qi. Pour le débutant, l'essentiel est d'obtenir une détente susceptible de retrouver pour chaque muscle la bonne physiologie.

Un exemple pragmatique : la position à demi fléchie qui est commune à toutes les formes du taijiquan

Sa nature même est l'enracinement dans le dantien et une bonne liaison au sol. Lorsqu'on commence le taijiquan, on n'utilise pas correctement la physiologie musculaire pour garder cette posture basse. Il n'y a rien de spontané dans le bon choix que le corps va faire initialement. Il va tout simplement essayer de tenir cette posture avec les muscles qui sont le plus souvent sollicités dans le quadriceps, le vaste interne, le vaste externe et le droit antérieur. Or ces muscles sont des muscles de vitesse. Le muscle postural, lorsque l'on tient le membre inférieur dans cette position d'enracinement, est le crural, le muscle yin qui se situe tout près du fémur. Le corps a l'habitude d'étendre la jambe complètement ou de la plier vivement et nous utilisons les muscles de vitesse du quadriceps qui sont superficiels pour une fonction posturale, ce qui est un chemin erroné de la conduction du mouvement, et qui entraîne une grande déperdition d'énergie comme la sensation d'extrême difficulté pour l'ensemble de la cuisse du débutant. Cependant, grâce à la répétition quotidienne, petit à petit le muscle profond prend la relève et sa fonction posturale devient naturelle. Il s'agit là à la fois d'un entraînement physique, et d'une pratique consciente d'une harmonie toujours préservée entre les plis et les segments dans l'ensemble du membre inférieur, pieds, jambes, cuisse et bassin. D'un point de vue neurologique, il se crée de nouvelles synapses dans le cerveau, les adaptations nécessaires pour une bonne gestion musculaire, une redistribution des physiologies musculaires en fonction de ces nouveaux besoins.

L'utilisation quotidienne du taijiquan pour le traitement de certaines pathologies.

En kinésithérapie, le traitement des scolioses, des pieds plats, et de nombreuses autres pathologies chroniques relève d'un travail assidu, assez fastidieux pour les sujets, qui n'est pas réellement satisfaisant lorsque j'y pense avec du recul. Par contre, il m'a été donné l'opportunité d'effectuer des rééducations pendant cinq ans en utilisant le taijiquan appliqué à des nombreuses pathologies. C'est dans le centre de rééducation du Grau-du-Roi que j'ai pu apprécier l'efficacité de la répétition des exercices de taijiquan. Sans faire le détail de tous les cas que j'ai pu y rencontrer, cette pratique clinique m'a conforté dans l'idée qu'une pratique consciente des étirements spiralés du taijiquan est certainement une des rééducations les plus performantes qui soit. La répétition de la forme est l'occasion par notre attention renouvelée, de créer un chemin mettant en accord la cinésiologie et l'énergétique ; Lorsque quelqu'un s'entraîne, c'est-à-dire qu'il fait des efforts volontaires pour récupérer une amplitude normale pour retrouver sa stature naturelle, il manque une dimension essentielle : une véritable conscience globale, la capacité de replacer l'élément pathologique dans un ensemble. Par le taijiquan, nous assistons à une résilience du cerveau, une reconstruction profonde à partir du schéma corporel de l'enfant jusqu'à celui de l'adulte. Une pratique quotidienne peut par exemple harmoniser des courbures vertébrales, mais aussi permettre simultanément l'évolution des courbures du pied. En effet, un pied plat peut correspondre à un manque de maturité de certains aspects du schéma corporel. Il s'agit des relations de l'évolution du crâne et du pied. Sans une pratique quotidienne, cette maturation ne pourra se faire totalement. C'est parce qu'on marche quotidiennement qu'on n'a plus à penser à notre marche ; c'est parce que l'on pratique quotidiennement que l'évolution de toutes les composantes du mouvement pourra avoir lieu. Il n'est pas impossible de voir une évolution du pied en même temps qu'un approfondissement de la conscience corporelle dans la pratique de la forme répétée inlassablement.

La forme comme nourriture

Le boulanger tous les matins présente des croissants à sa clientèle. Croissant du jour identique à celui de la veille, il est pourtant unique et résulte d'un processus de transformation complexe pour rentrer dans un autre processus, celui de la digestion. Le croissant est semblable à lui-même. La forme paraît tous les matins être identique à celle de la veille et cependant elle est unique. Elle résulte d'une transformation lente de notre conscience corporelle. Elle passe d'une identification au corps physique à une reconnaissance en soi de la possibilité d'une perception énergétique de ce corps. Jour après jour, la mobilisation du qi par le yi, remplace la mobilisation du corps physique par la volonté et le muscle. Non pas qu'il ne faille pas de muscle pour déplacer le corps, mais parce que nos déplacements vont progressivement pouvoir se faire simultanément à l'intention que nous en avons. C'est-à-dire avec de moins en moins de distance entre ce que l'on pense faire et ce que l'on fait effectivement. Au départ, il faut une grande volonté pour reproduire la forme d'une façon plus ou moins calquée sur le modèle extérieur. Puis la réappropriation par la répétition va permettre de se débarrasser de multiples attentions locales ; il s'agit de la mise en place d'automatismes au niveau du rythme, de la respiration, des différentes pressions du corps. Cela débouchera sur la fluidité du mouvement, du centre à la périphérie et de la périphérie au centre. Mais qu'on ne s'y trompe pas, ces automatismes vont rester accessibles à la conscience. Lorsqu'on pratique une forme basique, elle comprend très peu d'éléments, de yin yang comme opposés complémentaires. Après trois ou quatre ans de pratique quotidienne, le mouvement devient vraiment circulaire, et la conscience centrale. Alors on peut commencer à entrevoir le mouvement dans les trois plans de l'espace et pratiquer efficacement la forme du qi. Il est évident que chaque école a une progression technique permettant d'approfondir les différentes couches énergétiques et d'accéder à une conscience de l'unité dans le mouvement, par exemple dans le fa jin.

La forme comme méditation

Dans l'optique que l'on pratique le taijiquan comme une méditation en mouvement, il apparaît clairement que la seule régularité de la pratique permet de passer d'une dimension musculaire et volontaire à une dimension énergétique et intentionnelle. Cependant...

*« La part inhérente du Qi
ne croît
ni ne décroît,
mais elle peut se modifier qualitativement.
C'est une question de point de vue. »*

En prenant l'exemple du croissant du boulanger de tout à l'heure, j'ai voulu montrer que la pratique de la méditation en mouvement est en quelque sorte une forme de nourriture renouvelée chaque jour. Mais comme pour la nourriture, il est bon parfois de jeûner, et lorsque la pratique s'arrête pour quelques jours, on peut avoir la bonne surprise de s'apercevoir que certains mouvements quelque peu crispés sont devenus plus fluides. Comme le jeûne peut être bon pour le système digestif, ne pas se tendre vers un objectif d'une façon trop volontaire peut être salvateur. En effet, les tensions proviennent autant d'un passé accumulé dans notre corps que d'une recherche de perfectionnement en vue d'un futur hypothétiquement meilleur. L'idéal est de pratiquer quotidiennement comme si l'on était en vacances, sans chercher autre chose que ce qu'il y a là, avoir la patience d'accepter ce que nous sommes dans le présent. Cette forme d'acceptation de notre imperfection est en elle-même suffisante pour susciter des changements importants dans la détente, et par conséquent dans la fluidité.

François Loutrel

L'intention et le souffle

L'intention et le souffle sont dans le corps humain sans forme ni couleur et invisibles aux yeux. Mais il faut savoir que le souffle remplit tout le corps et nourrit le sang. Le souffle est la transformation du feu de la porte de la vie et de l'essence. Les taoïstes l'appellent l'état d'équilibre entre le feu et l'eau ou encore le Dan intérieur. Il réside et s'accumule dans le Dan-tian. Les taoïstes l'apprécient extrêmement, alors que les gens estiment ordinairement que le sang est le plus précieux dans le corps humain. En effet, le souffle est plus important que le sang parce que le souffle est principal et le sang est auxiliaire. Si le sang est insuffisant, on peut encore survivre, mais si le souffle vient à manquer, on est en péril tout de suite. C'est pourquoi la chose la plus importante, c'est de nourrir le souffle. La particularité de tai chi chuan, outre son bienfait pour le corps humain, est de favoriser le développement du souffle. Le proverbe dit : « on exerce extérieurement les nerfs, les os et la peau ; on exerce à l'intérieur une bouchée de souffle ». Quand on pratique le Tai Chi Chuan dans le Grand Enchaînement [la forme de tai chi], la respiration demeure naturelle, le visage ne change pas de couleur, et le souffle emplit tout le corps. On se trouve dans un état plus confortable qu'avant l'exercice ; cela montre que l'exercice du tai chi chuan est bienfaisant et enrichit le souffle. Quand le souffle est plein, le sang est abondant ; quand le sang est abondant, le corps est fort. Si le corps est fort, l'intention est ferme. Quand l'intention est ferme, le corps est vigoureux. Cette vigueur produit la longévité et l'on peut devenir expert. On confond souvent l'intention avec le cœur ou le cœur avec l'intention ; mais ils sont différents. Le cœur est le maître de l'intention, et l'intention est l'auxiliaire du cœur.

Quand le cœur se met en mouvement, l'intention commence. Quand l'intention commence, le souffle suit. Autrement dit, ces trois éléments, le cœur, l'intention et le souffle sont en interaction. Quand le cœur est dispersé, l'intention est en désordre. Quand l'intention n'est pas concentrée, le souffle est flottant. Au contraire, quand le souffle s'enfonce, l'intention est ferme. Quand l'intention est ferme, le cœur est stable. C'est pourquoi ces trois éléments s'emploient mutuellement et se trouvent dans une relation inséparable. Quand le souffle circule naturellement, il peut activer le sang et en même temps animer l'esprit.

Chèn Gong, la méthode correcte du Tai Chi Chuan de Maître Yang

QI GONG

Le relâchement en profondeur

Il est aisé de comprendre intellectuellement et littéralement le mot « relâchement » mais comprendre par le corps n'est pas chose aisée. A chacun son avis, ses sensations et sa propre expérience. Au fur et à mesure de la pratique, les sensations évoluent et sont perçues différemment selon le niveau des pratiquants et, de facto, l'acquisition des connaissances évolue également. En fin de compte, il n'est pas facile d'atteindre un niveau de relâchement profond. Il n'est pas de mot suffisamment éloquent pour le désigner, c'est pourquoi il est difficile à expliquer. Le relâchement n'intervient pas seulement au niveau du corps physique. Il intervient surtout au niveau du mental. Durant la pratique, on doit avancer progressivement; il ne faut pas être pressé, notamment au début de l'apprentissage. Il faut être patient et persévérer. Il ne faut pas abandonner à la première difficulté ou craindre l'échec.

On distinguera les différents niveaux de relâchement suivants :

1. Song Rou, le relâchement du corps

Lors des premiers pas de l'apprentissage, on cherchera à atteindre le niveau « Song Rou » ; à ce niveau-là, on doit bien relâcher les muscles.

En général, on pense que le « relâchement » a une action directe sur les muscles, leur permettant d'être bien relâchés et détendus. Ce n'est pas trop difficile à atteindre pour les débutants. On a l'impression d'être allongé sur un lit, tout le corps reposant confortablement sur ce lit. On peut aussi avoir la sensation d'être soutenu, corps et bras, par des objets comme des coussins par exemple. On ne doit pas ressentir d'inconfort, ni de douleur, ni de tension ou de crispation. Si on pratique debout, ce sont les mêmes principes qui opèrent.

Au moment de la pratique, il faut faire attention à relâcher l'esprit, par la visualisation et la pensée, pour arriver à détendre les muscles. Une fois le relâchement atteint, les manifestations sont les suivantes : respiration et rythme cardiaque lent et calme, ni trop rapide, ni trop lent, dans la sérénité, sans nervosité ou mollesse, en restant concentré sur la visualisation et en se sentant léger.

2. Song Kai, relâchement à l'intérieur du corps

Après avoir achevé la première étape de relâchement du corps, on va se diriger progressivement vers le lâcher prise de la pensée pour ouvrir les articulations, relâcher les organes, dilater les vaisseaux sanguins. En résumé, l'intérieur et l'extérieur, toutes les parties du corps sont relâchées et ouvertes.

Au moment de la pratique, vous devez être à l'écoute du corps en permanence, capter les sensations du corps à chaque instant. Dès que vous vous trouvez en présence de tensions, de rigidité du corps, il faut vous servir de la pensée pour vous en débarrasser.

Le relâchement des muscles permet de dilater les vaisseaux sanguins et le lâcher prise permet aussi de ralentir les battements du cœur et de dilater les vaisseaux sanguins, favorisant ainsi la circulation de l'énergie et du sang.

3. Song Kong – le corps devient vide et transparent

A cette étape, qui représente le niveau supérieur de cette technique et de toutes les techniques de Qi Gong, on englobe les bases déjà acquises précédemment. On continue à pratiquer par la concentration et la visualisation pour relâcher le corps physique et le mental au maximum.

Il faut également imaginer que le corps se dilate, grandit et devient de plus en plus large, pour être relié à l'Univers. Il faut arriver progressivement à relâcher tout le corps, non seulement les muscles et les organes internes, mais aussi le mental; quand vous atteindrez ce niveau, les manifestations seront les suivantes : la respiration deviendra plus profonde et plus lente, vous aurez l'impression de ne plus sentir votre respiration ni votre cœur, votre corps n'aura plus de forme; il semblera avoir disparu et votre cerveau se trouvera dans un état de vacuité : vous oublierez tous les objets et vous vous oublierez vous-même. Vous serez sans souci et sans pensée.

Jian Liu jun, *Dao de l'harmonie, quintessence du Qi Gong*

MEDITATION

Perdre sa naïveté, retrouver son innocence

A propos du cours méditation et autohypnose

La méditation pourrait être définie comme un retour à l'innocence, en ce sens que l'esprit ne se nuit plus. L'attention se déshypnotise des pensées, la conscience émerge comme espace et le calme se dévoile. Le bruit mental incessant dont se plaignent tant de gens peut dès lors apparaître comme une maladie ordinaire de l'esprit, épuisant ses forces et nous dissimulant sa nature spirituelle. En méditation, la compulsion de penser fait place au silence. Telle est l'innocence. L'autohypnose quant à elle, suppose l'accès à une pensée non mentale, d'essence méditative ou *consciente* au sens plein du terme. Une pensée qui met fin à la naïveté ordinaire de l'esprit et le rend à sa nature de créateur de réalité.

Le silence méditatif n'est pas tant l'absence de pensée que l'absence de pensée automatique. Dans le silence intérieur peut s'élever une autre pensée, une pensée méditative. C'est une pensée reliée au silence, et qui se conserve en lui. Une pensée qui naît d'un champ spacieux, et qui ressent la profondeur vivante du monde au contact de cet espace.

Si la science commence tout juste à révéler qu'il existe bel et bien un champ quantique d'énergie, les anciens mythes et les poètes ont toujours prétendu à l'existence d'un champ de présence unique baignant indifféremment toutes choses. Ce que l'on nomme *art* n'est au fond rien d'autre que la création délibérée à *partir de cet espace*. Toutes les formes d'art sans exception sont en ce sens des méditations.

L'esprit qui accède à cet espace se sent aligné et intensément vivant. Il sait que sa créativité et sa fécondité ne sont pas de son fait mais plutôt de cette ouverture-là. Nombreux sont les artistes qui ont décrit l'inspiration comme l'expérience d'un état dans lequel leur esprit ne crée pas mais sent qu'il sert de canal à ce qui se crée à travers lui. Et certains sportifs évoquent l'existence d'un espace-temps où chaque geste est ajusté, accordé à la totalité de l'instant vécu, un espace où les forces semblent affluer naturellement et où ce qui est salué comme un exploit est vécu de l'intérieur comme une invincible et suprême aisance. Les sportifs appellent cette expérience « entrer dans la zone ».

Que se passe-t-il donc dans la *zone* ? Le moi qui est la marque de l'esprit conscient, s'efface pour laisser place à la conscience, c'est-à-dire à une présence spacieuse et impersonnelle, entièrement alignée à l'ici et maintenant. Cette expérience est en réalité connue de tous. Les recherches récentes en psychologie positive la nomment « zone » ou « flow » et la décrivent comme l'état de bonheur atteint par toute personne lorsqu'elle est complètement plongée dans une activité et se trouve dans un état maximal de concentration, de plein engagement et de satisfaction. Le flow ou la zone est un état mental qui peut être contemplatif aussi bien qu'actif, associé ou non à une activité pensante, et qui survient quand nous nous sentons pleinement et intensément présents. Fondamentalement, cet état se caractérise par un sentiment de joie spacieuse et spontanée, parfois d'extase. Dans toutes ces expériences, qu'elles soient vécues par des sportifs ou des artistes, des pratiquants de méditation ou des rêveurs solitaires, l'esprit ne se nuit plus. Ce sont au sens propre des méditations.

Ce sont aussi des états non ordinaires de conscience ou *états modifiés de conscience*, en ce que le système conscient-inconscient qui forme le moi est provisoirement balayé par la présence. Dans l'état conscient ordinaire, nos croyances et conditionnements liés à notre histoire dominant à notre insu la scène mentale et il n'y a pas de place pour de telles ouvertures. Nos pensées y sont à la fois déterminées par notre passé personnel et elles déterminent en retour notre état intérieur, réduisant considérablement nos capacités ainsi que notre disponibilité. Dans l'état de présence au contraire, l'esprit s'élève à un niveau supérieur qui à la fois englobe et dépasse le système conscient-inconscient, niveau que nous nommons ici *conscience*.

La conscience peut être pure et demeurer présente sans objet particulier - ce dont le conscient est incapable puisqu'il s'identifie ordinairement au mental et qu'il ne peut exister de pensée sans contenu - les débutants en méditation qui essaient par la pensée de ne pas penser s'aperçoivent généralement très vite de cette impossibilité. La conscience peut aussi piloter l'expérience et l'orienter dans une direction spécifique, toutes les facultés de l'esprit et du corps lui étant offertes, (c'est pourquoi toutes les expériences humaines peuvent être au sens propre des méditations). La conscience peut également choisir d'introduire de nouvelles informations dans le système conscient-inconscient. C'est en cela que consiste précisément l'autohypnose : si le conscient est d'ordinaire piloté par l'inconscient, la conscience, elle, peut à son tour piloter délibérément l'inconscient.

Toute expérience méditative est donc potentiellement transformatrice. En mettant fin au régime mental habituel, la conscience, affranchie des limitations imposées par le système conscient-inconscient, déjoue momentanément les mécanismes et les pièges de ce système. Nous sommes dès lors en mesure de perdre la naïveté qui consiste à croire que les pensées qui se bousculent continuellement dans notre tête sont de simples émanations mentales sans consistance ni effet, faisant plus ou moins suite à notre état intérieur et à nos sentiments. Nous comprenons que ces pensées sont non seulement agissantes, mais qu'elles précèdent en réalité nos sentiments et nos humeurs. Nos pensées fabriquent en permanence notre état intérieur et notre expérience de vie, et ceux-ci en retour créent notre vie. C'est ainsi que nous créons chaque jour notre réalité.

Il serait cependant bien difficile de surveiller chacune de nos pensées, afin de repérer et corriger en permanence celles qui engendrent du stress ou toute autre forme de négativité. Dès lors que nous avons perdu la naïveté consistant à croire que nos pensées font suite à notre état intérieur et que nous avons compris que notre esprit crée la réalité dont nous faisons quotidiennement l'expérience, il devient clair que le mental n'est pas en mesure de résoudre les problèmes qu'il pose. Comme le disait Einstein : « on ne peut pas résoudre un problème avec le même niveau de conscience que celui qui l'a créé ». Il nous faut donc nous élever au niveau supérieur, ce que nous ne pouvons faire dans notre état conscient ordinaire. Nous devons d'abord revenir à l'état de *présence* et l'utiliser ensuite pour modifier la fabrique de nos pensées. C'est en cela que consiste l'autohypnose : un usage intentionnel de la présence qui permet de passer du pilotage automatique de la pensée par nos schémas inconscients, à un pilotage délibéré par la conscience.

Je comprends mieux aujourd'hui ces mots d'un de mes premiers maîtres de méditation : « il y a deux chemins possibles : la souffrance ou la conscience ». La souffrance est non seulement l'expérience du moi séparé et clos sur lui-même, séparation maintenue au prix d'une résistance permanente du mental au moment présent, mais elle est inévitable dès lors que l'on comprend que personne n'est exempt de conditionnements issus de l'éducation qui ne font que nourrir et renforcer cette résistance de mille manières.

Retrouver son innocence, c'est revenir à la présence. Perdre sa naïveté, c'est reconnaître que notre esprit est toujours le créateur de notre réalité, et que cette création peut se faire soit de manière automatique et inconsciente, soit de manière délibérée et neuve.

Manuela

Je Suis

Les pensées, les émotions, les perceptions sensorielles et toutes vos expériences composent le contenu de votre vie. « Ma vie », c'est ce dont vous tirez votre sentiment de soi, et « ma vie », c'est le contenu, ou du moins ce que vous croyez.

Vous négligez continuellement l'évidence même : votre sens le plus intime du Je Suis n'a rien à voir avec ce qui se passe dans votre vie, ni avec son contenu. Ce sentiment de je Suis est uni au Présent. Il est toujours le même. Dans l'enfance et la vieillesse, la santé ou la maladie, le succès ou l'échec, le Je Suis – l'espace du Présent – demeure inchangé en profondeur. Comme vous le confondez habituellement avec le contenu, vous ne le vivez, comme le Présent, que d'une manière faible et indirecte, par le contenu de votre vie. Autrement dit, votre sentiment d'être est obscurci par les circonstances, le flux de votre pensée et les mille choses de ce monde. Le présent est assombri par le temps.

Vous oubliez donc votre enracinement dans l'Être, votre réalité divine, et vous vous perdez dans le monde. La confusion, la colère, la dépression, la violence et le conflit surviennent lorsque les humains oublient qui ils sont.

Pour retourner chez soi, il est facile de se rappeler la vérité :

Je ne suis ni mes pensées, ni mes émotions, ni mes perceptions sensorielles, ni mes expériences. Je ne suis pas le contenu de ma vie. Je suis la Vie. Je suis l'espace dans lequel tout se produit. Je suis la Conscience. Je suis le Présent. Je Suis.

Eckhart Tollé, *l'Art du Calme Intérieur*

CORPUS TAOISTE

Le Rire de Tchouang-Tseu

Le Maître vit au centre ;
L'immature vit au bord
des choses, insatisfait, toujours
tendu vers ce qui n'est pas.

Le Maître vit en harmonie ;
l'immature fait le difficile,
accepte certaines choses, en rejette d'autres,
et se rend malade
à essayer de contrôler le monde.

Quand les choses semblent discordantes,
retourne au centre.

Avant que la tristesse, la colère,
l'envie ou la peur ne surviennent,
tu es au centre.
Quand ces émotions apparaissent
et que tu sais voir au travers,
tu es en harmonie.
Ce centre est l'origine de l'univers ;
cette harmonie est le Tao,
qui tend vers toutes choses.

Une fois que tu as trouvé le centre
et atteint l'harmonie,
le ciel et la Terre prennent leur juste place
et toutes choses sont pleinement nourries.

Stephen Mitchell, *Le Deuxième Livre du Tao, Le Rire de Tchouang-Tseu*

PERSPECTIVES

Le Souffle de l'Enfant Intérieur

Comprenons ce mot dans son acception générale de l'air qui entre et sort de nos poumons. Cet air sans lequel il n'y a pas de vie possible. C'est dans la réalisation de notre souffle que notre vie s'exprime, dans sa réalité physiologique la plus profonde. Ce souffle qui est apparu au premier instant de notre naissance et qui durera jusqu'au moment ultime. Je respire donc je vis. Bien respirer est une chance dont nous n'avons pas toujours conscience. Une forte émotion peut faire que « j'en ai le souffle coupé », dit-on. A l'inverse, pensons au bonheur ressenti lors d'une promenade en montagne ou ailleurs lorsque nous respirons pleinement le bon air.

Le nouveau-né, émettant son premier cri, entre dans la vie, dans l'autonomie de sa respiration. Dans sa grande fragilité le bébé possède un potentiel colossal. Tout son être est déjà présent. Notre naissance est loin et nous avons oublié ces premiers instants de la vie. Mais si le bébé pouvait s'exprimer que nous dirait-il sur ses désirs de vie, de réalisations, de bonheur... ?

Souvenons-nous, nous avons tous été bébé. Nous sommes tous arrivés avec ce potentiel de vie. Puis nous avons grandi et notre milieu familial, culturel, notre langue, toute notre éducation nous ont formatés. Nous avons acquis des valeurs, à nous de savoir celles qui paraissent favorables à notre épanouissement. Si nous étions nés en Chine, serions-nous les mêmes... ? Nous avons oublié ces premiers instants de vie ; sont-ils perdus à jamais... ? Je ne le crois pas. Ce magnifique *germe* de vie, confronté aux aléas du quotidien, va se développer et prendre forme en oubliant ses premiers désirs. Mais tous, nous conservons en nous cet « *enfant intérieur* » que nous devons aimer et protéger, peut-être consoler. J'ai fait cette belle expérience. C'est une richesse qui nous est personnelle. Que nous en ayons conscience ou pas, il nous accompagne tout au long de notre vie. Il a des choses à nous dire. Dans certaines situations, parfois délicates, si nous savons l'écouter vraiment, il nous donne le bon conseil, il est notre ami. Pourquoi ? Parce qu'il est en dehors de toute rivalité de puissance. Il est dans le souffle vital.

En Chine, en Corée, tout l'art de la calligraphie n'est pas dans la réalisation de l'œuvre, mais dans l'harmonie des gestes et du souffle. L'artiste s'efforce de faire le lien indispensable entre les rythmes subtils du corps et le souffle vital. C'est ce souffle essentiel qu'il doit retrouver et mettre en œuvre. Ceci est une condition obligatoire dans l'expression de son art.

En m'inspirant des lectures de Don Miguel Ruiz, je vous propose un petit exercice très simple : Dans un moment de calme, par exemple le soir juste avant de s'endormir, placez-vous dans une position confortable, les bras le long du corps et ne bougez plus du tout. C'est un acte volontaire. Même si vous avez envie de vous gratter, vous ne bougez pas. Seule votre respiration est en action. Vous n'intervenez pas, vous l'observez dans toute sa finesse. Inspirations et expirations tranquilles se suivent sereinement. Puis vous prenez conscience de ce souffle de vie qui vous anime. Laissez venir les sensations, soyez à l'écoute...

Peut-être rencontrerez-vous votre enfant intérieur, si c'est le cas, établissez un dialogue avec lui...

« Voir, sentir, aimer : trois modes de perception, trois regards unifiés dans l'éveil à la conscience. »

Luis Ansa (*Le Quatrième Royaume*)

Spinoza, dans *l'Éthique* parle « *des joies actives* » qui permettent à l'homme d'acquérir une plus grande perfection. Développons autant que possible ce conseil. Respirons en contact avec notre être intérieur. Soyons à la recherche d'une harmonie dans notre souffle afin de vivre pleinement. Dans notre pratique : Taï Chi, Qi Qong, Méditation, nous recherchons ce souffle harmonieux qui donnera une légèreté, une beauté à notre pratique. Alors dans notre respiration, que la joie nous accompagne. C'est ce que je vous souhaite à tous.

Dominique

Transcender le monde

Transcender le monde ne signifie pas se retirer du monde, cesser d'agir ou d'être en relation avec d'autres. Transcender le monde, c'est agir et interagir sans qu'il y ait recherche de soi. En d'autres termes, cela consiste à agir sans chercher à améliorer l'image que l'on a de soi-même à travers ses actions et ses interactions avec les autres. Ultimement, cela signifie ne plus avoir besoin de l'avenir pour trouver sa complétude ou son identité. On cesse de chercher à travers l'action, on cesse de chercher à améliorer, accomplir ou renforcer son sentiment de soi. Lorsque cette recherche cesse, alors on peut être dans le monde tout en n'étant pas de ce monde, on a cessé de chercher quelque chose au dehors auquel s'identifier.

Entretien avec Eckhart Tolle, in *Terre du ciel*, décembre 2005

Le bien suprême c'est la joie

Le bien suprême, c'est la joie. On peut tout s'offrir avec de l'argent : des maisons, des bateaux, des drogues, des jets privés... sauf la joie. On peut acheter tous les plaisirs, on peut tout s'offrir, on n'achètera pas la joie. Heureusement et c'est justice. La joie profonde qui coïncide avec le bonheur réel est un sentiment trop subtil pour qu'on puisse l'acheter. Nous sommes tous à la recherche d'un bien-être intérieur, en quête de ce sentiment extraordinaire et inspirant que nous avons parfois d'être reliés à la vie dans une certaine légèreté, reliés à la beauté même de la création. Mais du fait que c'est la peur qui régit le monde et non la joie, nous passons la plupart du temps à côté de ce sentiment pourtant très simple mais qui est devenu tellement rare.

Pour atteindre ce que j'appelle une sobriété heureuse il faut avant tout comprendre que la modération est une chose magnifique. Si je me révèle modéré dans mes comportements, je peux faire évoluer mon intériorité car je ne suis pas que dans la matière, ni dans l'insatiabilité et l'insatisfaction, qui vont ensemble. Par modération, je me libère, car je ne prends que ce qui m'est nécessaire : ce faisant, je n'alimente pas les dictatures financières et je crée un espace de créativité en moi tout en contribuant à l'embellissement du monde. Il y a une beauté intérieure de la sobriété que je trouve remarquable et qui peut aider le changement nécessaire du monde, vers un horizon meilleur que ce qui lui est destiné aujourd'hui.

Pierre Rabhi, in *Nouvelles Clés*, mai 2010

TEXTES ADHERENTS

Partage... Quand les mots viennent du cœur et pas seulement des lèvres...

Cette année j'ai fait une belle rencontre, celle d'un auteur qui continue de m'apporter beaucoup. J'ai pensé partager avec vous toutes ces « pépites » rencontrées au fil des lectures. Cette rencontre avec l'auteur Jean KLEIN, médecin, violoniste et philosophe a été décisive. Elle est comparable à celle d'un ami, chaleureuse et combien simple, directe et épanouissante comme celle d'« un maître ». Ses réflexions sont une véritable « ouverture » et sans chercher à convaincre (le calme profond, beaucoup de lumière, bref un véritable bonheur.) il ouvre une dimension nouvelle.

Voici ce qu'écrivent ceux qui l'ont connu : « Je me souviens d'un homme qui se déplaçait dans les lieux où ses pas le portaient avec la souplesse d'un danseur. Une fluidité naturelle émanait de sa personne. Ses gestes étaient aussi élégants que justes. Autour de lui se répandait une fraîcheur d'une nature un peu mystérieuse ; peut-être le charme est-il le parfum de la vérité ? Sans doute sa profonde nature de musicien, de violoniste, lui donnait-elle le talent de faire de l'Espace une partition de l'infini, et du Temps la mesure de l'éternité. »

J'aime lire et relire Jean Klein. Ses analyses, ses propos me nourrissent. Je n'ai pas eu la chance de l'entendre de vive voix, bien qu'il ait tenu beaucoup de conférences mais je l'ai « rencontré » à travers ces entretiens qu'il a accordés (on en trouve sur internet). A travers ses analyses, ses livres qu'il a publiés et j'ai envie de partager avec vous cette joie profonde que me procurent ses écrits. J'ai pensé extraire quelques passages tirés de « Qui Suis-je ? » manuel que l'on ne retrouve pas en librairie parce qu'épuisé et non réédité, et c'est vraiment dommage. J'espère que cet aperçu vous incitera à poursuivre cette lecture, vous encouragera à cette découverte qu'est la conscience. J'aurai atteint mon but : partager... c'est une Maître mot : partager l'écoute..., le silence... comme en tai chi, en méditation... mais chut ! Écoutons Jean Klein :

« Le véritable bonheur, c'est l'état de conscience sans référence à rien, sans objet, où la conscience jouit de l'immense absence qui la remplit. »

« En acceptant d'être conscience vous vous ouvrez à une autre dimension (...) Votre vraie nature vous attire sans même que vous le sachiez. »

« La découverte de votre nature réelle ne peut se réaliser par la mémoire. Elle arrive par l'attention multidimensionnelle qui a lieu naturellement lorsque la mémoire est absente. Cette attention innée est écoute. Lorsque vous êtes dans l'écoute, vous vous sentez dans la vastitude, dans l'immensité où il n'y a personne qui écoute ou qui regarde. Dans l'écoute seule. »

Et quand la question « comment faire connaissance avec l'art de l'écoute ? » lui est posée, voici ce qu'il répond :

« L'écoute est un art. Ce n'est pas un processus cérébral, une fonction mais une sensibilité ouverte libre de toute anticipation, accomplissement ou réussite. Ce n'est pas une attitude qu'on assume, pas plus qu'elle n'est confinée aux oreilles.... C'est être ouvert à toutes les expressions de la vie qui ne sont jamais répétitives. Il peut y avoir de l'analogie, mais il n'y a pas de répétition. Voyez que l'apparente répétition n'est que la mémoire. L'écoute est une ouverture à la vie, sans référence au déjà connu. La découverte réelle ne survient que dans l'instant immédiat. Nous ne pouvons jamais comprendre l'inconnu avec le connu. Nous sommes éduqués pour expérimenter, mais nous devons explorer la possibilité, la vie en tant que non-expérience. »

Ou encore à propos de la difficulté ou paresse quant à la recherche de soi :

« Dans votre façon de regarder, il y a répétition. Là où il y a répétition, il y a ennui et paresse. Vous devez explorer. Explorer signifie le déjà connu qui doit aboutir à un point d'arrêt. Vous devez être aussi neuf à la vie qu'un enfant. Vous devez vous familiariser avec l'écoute de vous-même et de votre environnement. Prenez un intérêt profond à votre propre histoire. Faites face à vos réactions Chaque fois que vous faites face à vos réactions, vous cessez d'en être complice et celle-ci sans

carburant, s'évanouit». Ces mots « explorer » associé à l'enfant, à « ma propre histoire » ainsi que « une dimension nouvelle » ont stimulé ma curiosité. J'ai su que je devais lire cet auteur, je voulais en savoir plus sur la pensée non duelle, « Et lorsque vous vivez libre de toute réaction, vous vous trouvez dans une dimension nouvelle. Dans la vie vous devez faire un choix et ce choix devrait être de vivre dans la beauté. »

« Vous vivez dans une contraction, pensant que vous êtes un individu. Lorsque vous regardez vraiment en vous-même, vous ne pouvez pas dire que le corps vous appartient. Vous êtes le résultat de la rencontre de deux personnes, chaque parent avait lui-même deux parents et ainsi de suite. Toute l'humanité est en vous. Vous êtes ce que vous absorbez. Vous mangez des légumes, fruits, etc. ceux-ci dépendent de la lumière, du soleil, de la chaleur, etc., Il n'y a rien de personnel en nous. Le corps est en relation organique avec l'univers, il est constitué des mêmes éléments que le reste... »

« L'ego, la conscience de soi en tant qu'individu n'est qu'un concept parmi d'autres. Il a été créé par les parents, l'éducation, et la société (...) Ce que nous appelons « pensée » est un processus de la mémoire. C'est une projection construite sur le déjà connu. Tout ce qui existe, tout ce qui est perçu est représentation dans le mental. La personne n'apparaît que lorsque vous y pensez. Quand le corps se réveille le matin, la conscience est déjà là. Il se peut que vous ne l'ayez pas remarqué, mais c'est ainsi. Cette conscience n'est ni un sujet, ni une pensée, ni une sensation. Elle ne peut se concrétiser. Quelques instants après ce réveil, l'habitude associe la conscience avec un corps et une personnalité. Alors vous vous dites : « je suis ceci, je suis cela (,,) On ne peut pas dire qu'il y ait un ego qui existe mais plutôt deux, trois mille « moi » Chaque moi correspond à une situation nouvelle, mais comme la mémoire retient le moi, longtemps après que la situation est passée, les divers égos se trouvent bien souvent en conflit dans cette collection que nous nommons personnalité. L'idée d'un ego qui occuperait un centre psychique est une hypothèse. Enlevez toutes les caractéristiques, tout ce que vous croyez être, tout ce qui est phénoménal... Que reste-t-il ? Rien. Simplement l'être, la tranquillité, la présence. Pourquoi passer une vie entière à explorer le domaine de l'ego illusoire et de ses projections ? Pourquoi ne pas aller directement à ce que vous êtes ? (,,)

« La personnalité réelle n'est pas personnelle. Cette transpersonnalité, si l'on peut l'appeler ainsi, utilise une intelligence et une sensibilité qui sont universelles. La génétique et l'apprentissage forment une petite partie de nos pleines capacités. L'action adéquate appartient à la situation du moment. La transpersonnalité, elle, est ouverte à toute possibilité ? (...)

« Tout d'abord, accueillez tout ce que vous pensez être. Lorsque vous accueillez pleinement tout ce que vous considérez comme étant vous-même, vous vous trouvez soudain dans l'ouverture et vous voyez que cela -et non vos hypothèses au sujet de votre caractère- etc... est votre véritable nature. Dans l'ouverture vous êtes conscient de tout ce que vous pensez, tout ce qui apparaît n'est pas vous. Lorsque vous accueillez le corps, les sensations, et le mental, et constatez qu'ils ne sont que des objets de votre perception, vous découvrez une nouvelle dimension derrière vos croyances. Vous serez absorbé par cette dimension nouvelle... Alors vous vivrez totalement intégré, dans votre totalité. » ou bien encore cette réflexion qui résonne en moi comme un roulement de tambour, un avertissement :

« La forme humaine est un microcosme de l'univers. Tout ce qui est censé exister en dehors de nous-même en réalité existe en nous » (...) » Qu'est-ce alors que « vous » ?

Ces extraits sont tirés de « Qui suis-je ? ». C'est un livre né de dialogues qui ont eu lieu dans différents pays. Il n'est plus réédité et c'est vraiment dommage. Mais « La joie sans objet », manuel de poche regroupe trois autres ouvrages : « l'ultime réalité », « Sois ce que tu es » « la joie sans objet » C'est un autre concentré de dialogues de ce grand maître. Chaque lecture incite à vivre le moment présent avec joie, sortir de la pensée ordinaire, et parvenir à un état de tranquillité, et d'harmonie, de libération. L'apprentissage de cette pensée non-duelle (nous ne sommes pas le « je ») nous permet d'accéder à notre vraie nature. Cette lecture peut être un supplément dans la pratique des exercices taoïstes et la méditation.

Michelle Robert

DEMAIN, un film documentaire de Mélanie Laurent et Cyril Dion

Suite à une étude alarmante sur le devenir de notre planète, deux amis partent avec une équipe aux quatre coins du monde à la rencontre de femmes et d'hommes qui ont trouvé des solutions dans différents domaines.

De Totnes en Angleterre où grâce à une initiative citoyenne " Incroyables comestibles" on plante sur les espaces publics de la commune légumes et fruits à la disposition des habitants, à Copenhague où la création d'un parc éolien fournit l'électricité de milliers de foyers, les expériences se multiplient, joyeuses, innovatrices.

La lutte contre les multinationales agroalimentaires est engagée. Permaculture, agroécologie, recyclage donnent des résultats très encourageants.

Dans tous les domaines "ça bouge" !

Economie et démocratie sont, elles aussi, secouées. A Bâle en Suisse, la banque WIR émet sa propre monnaie locale, facilitant ainsi les échanges économiques entre les PME. Aux USA, le mouvement Balle valorise les entreprises qui évaluent leur réussite non pas, sous le seul aspect financier, mais aussi sous les aspects social et environnemental. Suite à une crise financière, les Islandais ont créé une nouvelle constitution. La représentation des citoyens a fait l'objet d'un tirage au sort entraînant une plus grande implication et permettant plus de liberté.

L'éducation est un levier puissant par les valeurs qu'elle transmet. En Finlande, par une politique éducatrice innovatrice on vise l'épanouissement de chaque enfant, citoyen de demain.

Toutes ces initiatives mises bout à bout nous montrent à quoi pourrait ressembler notre monde demain, plus respectueux de l'homme et de la nature. Plutôt que de participer aux discours alarmistes et culpabilisants dont on nous abreuve, ce film choisit de nous redonne espoir, nous encourageant à agir nous aussi...une bouffée d'air frais qui donne la pêche !

Annick et Chantal

INFOS

Stage tai chi chuan et chi qong dimanche 20 mars 2016

Animé par François LOUTREL

Lieu : école du Val Ronzière, UNIEUX

Tarif : 30 euros la journée ; 20 euros la demi-journée.

Bonjour à tous,

J'ai le plaisir de vous annoncer la venue de François Loutrel, disciple de Maître Chu, responsable de l'école ITCCA Montpellier à laquelle nous sommes rattachés, et pratiquant les arts énergétiques chinois depuis 40 ans.

Ce stage auquel vous êtes tous conviés, débutants comme pratiquants confirmés, se déroulera à Unieux le dimanche 20 mars 2016 de 9h à 17h.

Il comprendra deux temps :

Le matin (9h-12h), François nous enseignera la philosophie l'esprit du **Chi Qong**, ainsi que la méditation taoïste.

L'après midi (14h-17h) sera consacré à l'étude du **Tai Chi Chuan**, à partir des principes internes élaborés par Maître Chu, et dont François a une connaissance approfondie.

Nous vous invitons vivement à participer à ce stage de notre école, qui est un moment fort de l'année, où les groupes de pratique du Puy en Velay et de Firminy/Unieux ont l'occasion de se rencontrer et de partager autour d'un enseignement maîtrisé et original.

Stage Autohypnose : *du stress à la joie de vivre*

Samedi 21 mai 2016

Animé par Manuela Hesse

Lieu : salle du Sourire intérieur, biocoop Echonature, Aiguilhe

Tarif : 50 euros

Horaires : 10h-17h

Stage annuel de Tai Chi Chuan animé par Maître Chu King Hung

Lieu : Anduze, Gard

Dates : du mercredi 6 au dimanche 10 juillet 2016

Avec la participation des enseignants et pratiquants de l'école ITCCA Montpellier, (regroupant les villes du sud de la France, de Marseille à Perpignan et jusqu'au Puy en Velay).

Vous recevrez individuellement au mois d'avril la plaquette du stage.

« Le bonheur est un fruit mûr qui ne demande qu'à être cueilli. »

Proverbe chinois

Contact : tai-chi-loire-haute-loire.com