

# Quelle NAISSANCE pour quelle HUMANITÉ ?

Nos recherches sur le souffle nous ont amené à nous poser cette question :  
La Quête de l'immortalité taoïste et de l'éveil des bouddhistes passe-t-elle nécessairement par l'accomplissement de ce cycle alchimique que l'énergétique chinoise a nommé la respiration embryonnaire ?

**T**out d'abord nous pensons que cette « respiration » n'est pas à créer, mais plutôt à retrouver avec suffisamment de « confiance en soi » pour qu'ils nous soit possible d'explorer notre mémoire fœtale.

Ce souvenir cellulaire, laissé là et oublié le jour de notre naissance, attend d'être réactualisé par notre conscience pour se restaurer. Lorsque que nous choisissons d'entreprendre cette voie, l'éclairage par le feu d'observance va peu à peu "conscientiser" cette mémoire refoulée. L'énergie ainsi libérée va se déployer et restaurer sur son passage notre circulation énergétique autonome et indépendante de la respiration pulmonaire.

Le chemin, la voie pour retrouver ce trésor reste la mémoire de sa propre naissance.

André MALRAUX a dit : "le 21<sup>e</sup> Siècle sera spirituel ou il ne sera pas".

A l'aube de ce XXI<sup>e</sup> siècle, sans doute est-il bon de s'interroger, de nouveau, sur le commencement de la vie d'un être humain, sa naissance.

Le petit de l'homme vient "au Monde", tous "sens" en éveil, à la découverte de son environnement immédiat. Il rencontre alors pour « sa première fois », la réalité du dehors.

Or quel accueil lui faisons nous ?

Dans quel environnement arrive-t-il ?

Quel est son premier contact ?

Quel sont ses premières impressions du monde, de la Société dans laquelle il va être amené à évoluer ?

À ce sujet quels ont été les nôtres et pourquoi ne nous en souvenons-nous pas ?

## Un Peuple qui perd le sens de la naissance perd le sens de son humanité

Qu'avons-nous gardé de cette empreinte? Quelle est son influence sur nos choix de vie? Dans quelle mesure cette venue au monde ne déterminerait -elle pas toute relation à nos proches et à la société?...

Dans notre culture occidentale le terme de « naissance » désigne précisément et seulement le moment ou le nouveau-né nous apparaît dans sa toute première respiration pulmonaire, marquant ainsi la dernière phase du cycle évolutif de l'espèce humaine.

Il nous semble important de considérer l'évolution humaine comme étant perpétuellement en mouvement, et d'intégrer, en plus de l'idée d'une évolution-gestation Darwinienne, qu'il existe en nous une sorte de programmation, une mémoire de notre devenir, se libérant imperceptiblement, jour après jour, pour préparer le prochain stade de l'évolution de l'homo sapiens sapiens que nous sommes aujourd'hui. Peut-être est-il déjà en train de se présenter et de frapper à la porte de notre âme.

### Le bouddhisme conçoit la naissance en plusieurs étapes :

- période de la conception
- période du développement
- période de la vie intra utérine dite océanique
- l'apparition, (naissance dans le concept occidental).

Nous pouvons penser que chez les bouddhistes, la souffrance due à la naissance (la sortie), est certainement passée inaperçue en raison des traductions et interprétations, car l'idée de la souffrance issue de la naissance est généralisée dans le concept général de la "souffrance" (Dukkha) de la vie.

La naissance, souvent négligée et reléguée à la simple idée de renaissance, fut néanmoins l'objet de d'observations et de commentaires qu'il suffit de savoir repérer comme dans cet extrait du

*Maha pari nirvana sutra :*

*Les êtres du monde ont les idées à l'envers et l'esprit retourné. Ils s'attachent aux marques de la naissance et éprouvent de l'aversion pour la vieillesse et la mort. Les bodhisattva n'agissent pas ainsi, dès qu'ils contemplent les premiers moment de la naissance, ils y voient les défauts et les peines.*

Pour nous, cette empreinte peut se décoder par la mémoire karmique, ou par un bilan énergétique chinois de notre patrimoine ancestral. Les taoïstes ont, quant à eux, pris en compte le moment même de la conception dans l'influence déterminante de notre patrimoine (petit dessin du tao curatif) et considèrent que le fœtus se développe à partir de l'union harmonieuse du sang de la mère et de l'essence du père (le jing) pour donner naissance à l'esprit et la force de vie individuels du futur enfant (le Shen). Cette empreinte peut aussi se décoder par une lecture psycho-énergétique plus occidentale comme : le désir des

parents d'avoir un enfant ou non, de préférer un garçon ou bien une fille, de la projection de ses parents — voire de tout l'arbre généalogique — sur le nouveau né, etc.

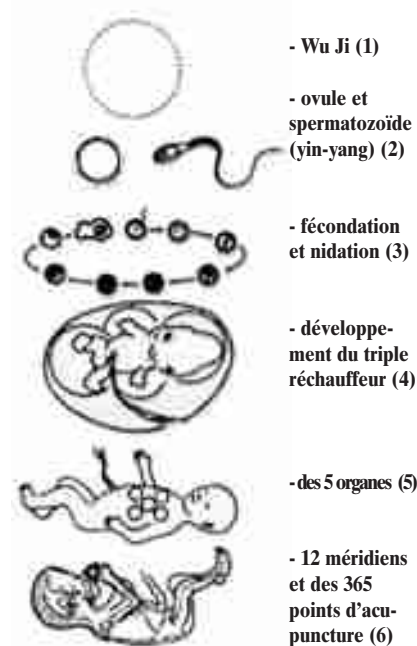
Cette dernière lecture psycho-énergétique est trop souvent oubliée par les pratiquants alors qu'elle nous apporte une interprétation plus proche de notre éducation. Elle peut donc nous aider à trouver un sens nouveau et redonner une interprétation moins exotique, plus enracinée dans notre culture, de cette formidable connaissance traditionnelle Bouddhiste et Taoïste.

Cette mémoire a été définie en occident comme le fameux « traumatisme de naissance » par Otto RANK (psychiatre dissident du courant de S. FREUD), auquel nous préférons le terme de « déterminisme de naissance ».

## Le chercheur désireux de se connaître (naître avec), se trouvera obligatoirement devant le fait de franchir ou non ce passage (un pas sage).

Toutefois, s'il décide de faire ce pas, l'apprenti-chercheur doit savoir que par cet acte il s'engage à retraverser toute la mémoire de sa naissance contenue dans sa chair, sous forme d'empreintes inscrites dans ses tissus, ses os, ses muscles, ses fascias ou bien maintenue, retenue dans un organe malade. Ces revécus ne sont pas seulement symboliques, mais bel et bien une expérience corporelle, émotionnelle, spirituelle et transpersonnelle, réactivant et réactualisant les énergies refoulées. Plusieurs passages successifs, marqués impérativement par des actes, seront alors nécessaires pour fluidifier et

### Les étapes de la conception à l'apparition, selon les anciens taoïstes



## Un Peuple qui perd le sens de la naissance perd le sens de son humanité

libérer l'énergie stagnante, (le Qi) et transformer ce traumatisme en déterminisme de naissance et ainsi pouvoir orienter sa vie dans le sens désiré...

Dans notre recherche initiatique, nous nous sommes donc intéressés, en plus des techniques taoïstes et bouddhistes, aux techniques occidentales ayant pris en compte l'influence de l'environnement autour de la naissance et de son rôle certain dans le développement de la conscience humaine.

- Dans le domaine de la naissance, c'est F. LAMAZE, qui en 1953 fut le précurseur de la psycho-prophylaxie obstétricale, connue plus communément sous le terme "d'accouchement sans douleur". Cette "méthode" resta marginale et a même disparu du sol français.

- Ce courant évolua vers la notion d'espace psychoprophylactique, grâce à E. GALACTEROS, obstétricien, et spécialiste en psychologie et communication.

- Puis, ce fut le phénomène F. LEBOYER, avec la naissance sans violence. A son retour des Indes, il fit part en tant que médecin, de son expérience dans une autre culture, expérience qui faisait écho à Otto RANK. La naissance sans violence diminue le traumatisme de la naissance par l'accueil donné à l'enfant, par une préparation de la mère sur des principes reposant sur des bases de yoga ainsi que l'utilisation des sons.

La possibilité pour la mère de répondre à la position d'accouchement idéale selon l'écoute de son instinct.

Leboyer nous permit de prendre davantage en considération les besoins du nouveau-né à la naissance et de le respecter comme une personne à part entière.

Il n'est plus à prouver aujourd'hui scientifiquement avec l'échographie, que l'enfant vit émotionnellement dans

le ventre de sa mère, qu'il entend, qu'il sent, qu'il perçoit l'environnement extérieur.

- F. DOLTO invitait naturellement les mères mais aussi les pères, à parler à leur enfant in utero, et à la naissance, comme à une personne à part entière.

- F. VELDMAN, avec l'haptonomie, est venu nous enseigner la science de l'affectivité, l'importance du toucher comme confirmation affective du tout petit, retour aux sources du potentiel humain en matière de communication. Tout ces « Éveilleurs » ont permis la percée de nouvelles techniques initiatiques et psychothérapeutiques, toutes réunies dans le courant de la psychologie transpersonnelle et

passé presque inaperçu dans l'œuvre exploratrice de l'inconscient de S. FREUD, W. REICH et de C. G. JUNG.

Aujourd'hui, par l'observation de l'équilibre de nos postures et de la fluidité de nos mouvements, un bon pratiquant du Taiji — ou des mains affinées à une écoute subtile comme celle d'un ostéopathe, d'un fasciathérapeute, d'un énergéticien — peuvent lire, révéler et dénouer les traces de cette mémoire enfouie dans nos tissus, principalement dans le déroulement de la spirale des fascias, rétablissant ainsi la fluidité et l'harmonie de l'énergie dans nos méridiens.



de la psychologie systémique. Citons : La respiration holotropique de Stanislav GROF, le rebirthing redécouvert par Léonard ORR et le mouvement régénérateur de Itsuo TSUDA.

Ces techniques ont la particularité de prendre en considération ce moment important que représente sa propre naissance dans le déroulement de notre vie. L'importance de cet événement est

### Quelle naissance aujourd'hui pour quelle société demain ?

Dans l'histoire du monde et des cultures, le nouveau-né s'éveillait dans son contexte familial et culturel, aidé d'une matrone et à domicile. Il voyait le jour dans "un monde" entouré de ceux qui l'avaient conçu, dans ce qui allait devenir "son univers", lieu de sa formation d'être humain.



## Un Peuple qui perd le sens de la naissance perd le sens de son humanité

De nos jours, dans nos sociétés, la Naissance et la Mort, phénomènes humains, ont lieu dans des institutions spécialisées... La responsabilité individuelle en matière d'humanité est déplacée vers la responsabilité collective, sociale, institutionnelle. Bien sûr, on nous parle de "progrès scientifique" de "sécurité". Mais de quel progrès nos sociétés pourraient-elles s'enrichir si ce n'est en matière d'humanité ?

Depuis le début de ce siècle, l'information, les médias, véhiculent l'idée que la naissance est un risque, un événement médical avant d'être affectif et humain. En conséquence, les naissances ont lieu pour la plupart dans un cadre médical, institutionnel. Il est vrai que certaines naissances nécessitent l'intervention du médecin.

Mais en généralisant ce risque, nous adoptons une politique de peur à partir d'une minorité, et nous nous empêchons un autre possible, comme la création de « maisons de naissance », lieux de vie qui offriraient aux femmes dans l'attente d'être mères tout le confort, l'intimité et la sécurité médical en cas de nécessité que notre société contemporaine se doit de leur apporter. La grossesse et l'accouchement ne sont pas une maladie. Le progrès médical a permis la diminution de la mortalité maternelle et infantile, de répondre aux exigences du dépistage, de la prévention, et le cas échéant à la résolution de la pathologie. Mais l'existence de la pathologie justifie-t-elle à elle seule de maintenir la médicalisation systématique de la naissance ?

### Le cadre médical institutionnel

Beaucoup de maternités hospitalières ressemblent à des usines à naître. Les femmes qui y viennent mettre au monde leur enfant ne connaissent forcément les sages-femmes qui les

accompagneront au moment de l'accouchement. Le médecin et la sage femme qui les a suivi ne sont pas forcément là ce jour-là. La relation de confiance intime avec l'entourage, indispensable pour favoriser une naissance dans les meilleures conditions, a disparu.

Or quand une femme arrive pour accoucher, l'accueil n'est pas toujours chaleureux. On la place dans un lit ou sur une table, avec un monitoring, allongée, en situation de passivité. Elle est souvent perfusée, prise en charge techniquement, médicalement.

- Après une péridurale, la mère est anesthésiée du milieu du dos jusqu'aux pieds, lui ôtant toute participation consciente et active. Et ce n'est pas seulement la mère qui est anesthésiée mais également son enfant.

La prescription de ce produit pendant les naissances, détruit-il le lien sacré qui unit la mère et son enfant ? Cet acte médicalisé et droguant s'immisce-t-il pour dérober l'intimité amoureuse de ce rite de passage que devrait être une naissance ?

Or c'est bien de cela dont il s'agit dans une naissance. Accueillir la Vie. Le Nouveau-Né qui mérite égard, respect et amour est séparé de sa mère à peine né, pesé, désinfecté, aspiré, emmaillotté ou mis en couveuse, puis en pouponnière. L'aspect affectif de la naissance est relégué au secondaire au nom de la Sacro-Sainte efficacité institutionnelle.

La naissance s'est désacralisée, banalisée, et à force de ne vouloir prendre aucun risque, on aboutit au paradoxe d'être incapable d'accueillir la vie.

Nous sommes en droit de nous demander quelles sont les conséquences "psycho-socio-pathologiques" réelles qu'entraînent ces naissances assistées par péridurale. Quelles seront les traces de cette coupure dans les relations futures ?

Existe-t-il un lien entre la prise de drogue de notre jeunesse et les « naissances assistées par péridurale » ? Connaissant aujourd'hui les besoins du nouveau né, l'interaction des empreintes sensorielles et affectives de la naissance sur son devenir psycho-énergétique, nous ne pouvons plus cautionner ce type de pratique.

**« Les hommes de demain qui bâtiront notre future société sont ceux-là mêmes qui naissent aujourd'hui dans ces maternités ».**

### Posons nous ces questions :

Quel type d'être humain contribuons-nous à mettre au monde dans des conditions si éloignées de l'affectivité ? Pourquoi les parents seraient-ils plus à l'écoute de leur bébé, puis de leur enfant, quand ils assistent dès sa naissance à cet irrespect total de sa sensibilité, qui plus est par des professionnels détenant un certain pouvoir ?

Le pouvoir médical, institutionnel, fait écho au pouvoir religieux ou politique. Il s'agit toujours de s'en remettre à une autorité supposée savoir.

**La médicalisation systématique de l'accouchement a dépossédé les femmes de ce savoir intuitif.**

La Naissance appartient aux Mystères en rapport avec la face invisible de la Création. Ce mystère apparaît comme un rite initiatique ou rite de passage. Ce patrimoine qui peuple notre histoire et notre mythologie, et représente le pouvoir initiatique réel et symbolique



Imanou & Pol

de la naissance, risque de se retrouver dénaturé et peut-être même bafoué pour les générations futures...

Or, depuis que le monde est monde, les femmes faisaient naître jusqu'à nos jours leurs enfants avec ou sans médecins, mais presque toujours avec une autre femme, une aïeule, une matrone, ou une sage-femme. Solidarité féminine et entraide permettent un climat plus propice à la naissance d'un enfant. Naissance et Société sont étroitement liées; le type de naissance pratiqué dans différentes civilisations a toujours été le miroir du monde social. Aujourd'hui, nos naissances systématiquement assistées par un corps médical envahissant deviennent à leur tour le miroir de la tendance de notre société.

C'est pour cela que la femme porte en elle la responsabilité de l'émergence de cette conscience du déterminisme d'une façon de naître et d'une façon de vivre. Il est de la responsabilité des femmes de se réapproprier le sens à donner à ce moment béni des dieux où les femmes ne parlent pas de dieu (les mystères) mais parlent avec dieu...

Pour cela, elle doit se libérer du joug du pouvoir médical sur ce domaine qui lui appartient par droit divin puisque née femme, elle enfantera. Mais pour cela, il faudra aussi qu'elle se réveille pour écarter la mainmise de l'autorité paternelle sur ce rituel initiatique faisant partie du mystère féminin que l'homme-médecin semble ne pas supporter de voir lui échapper.

Quand la Science est séparée d'une éthique respectant l'humain, on sait qu'elle est capable du pire.

Sans doute, le plus grand mal de notre société est-il la difficulté à communiquer, à s'ouvrir à notre réalité sensible et spirituelle, tous englués que nous sommes dans la matérialité.

L'accueil du bébé passe par l'ouverture du cœur, par l'émergence d'un concept de réalité faisant appel au meilleur de chacun.

## Nous devons changer le visage de la Naissance, car c'est de la Naissance d'une Société qu'il s'agit.

Et nous terminerons aujourd'hui en laissant les lecteurs réfléchir sur cette phrase :

### Un Peuple qui perd le sens de la naissance perd le sens de son humanité.

En France aujourd'hui, M. ODENT s'est expatrié et a été accueilli en Angleterre, F. LEBOYER s'est retiré en Inde. Par contre, l'Haptonomie a réussi son implantation dans les maternités françaises. B. MONTAUD, auteur du "Testament de l'Ange" et témoin des derniers jours de Gitta MALLAZ (auteur de "Dialogue avec l'ange"), anime des stages de préparation à une autre naissance et développe un concept de N.B.E. (Near Birth Experience), expérience proche de la naissance à l'image du travail autour de l'accompagnement des mourants, la Near Death Experience, "expérience proche de la mort" où la dimension sacrée de l'esprit est intégrée aux rites de passages.

### I.R. & P.C.

#### Bibliographie :

- **Pour une naissance sans violence**, de Frédéric Leboyer, Edition du Seuil.
- **L'accompagnement de la naissance**, de Bernard Montaud, Edition Edit'as.
- **L'haptonomie**, de Frans Veldman, Edition PUF.
- **Le Cri primal**, d'Arthur Janov, Edition du Rocher
- **le Jeu cosmique ; la Respiration holotropique**, de Stanislav Grof, Edition du Rocher.
- **Le Rebirthing**, de Léonard Orr, Edition Guy St Jean.
- **L'école de la respiration**, de Itsuo Tsuda, Edition Courrier du livre.



La vision  
taoïste du  
yin-yang et  
la théorie  
des 5 éléments  
nous aident  
à mieux  
comprendre  
la relation entre  
la nature et  
notre société



Photo de Jean-Marc Lefèvre

mon jardin dans le  
ant moi la mer étale  
ement, est agitée et  
assaut les côtes nor-  
nce d'avoir une mai-  
ande de visibilité de  
féru d'astronomie je  
re ce phénomène en  
tours, mes cinq sens



Et chose surprenante, tout est calme. Cette tranquillité qui précède un moment important est toujours remarquable. C'est le Yin qui annonce le Yang. La cause et l'effet reliés par un point commun qui se trouve être leur intensité. Ainsi, plus le calme est important plus l'action qui en résulte est violente. La sagesse populaire l'exprime d'ailleurs par le proverbe suivant : méfie-toi de l'eau qui dort. Je me laisse emporter par cette méditation et à cette béate contemplation de la Nature. Le soleil darde ses rayons ; il est beau ; à l'instar du renard dans le livre de Saint Exupéry, qui demande au petit Prince de le prévenir du moment de leur rencontre afin d'avoir le temps de s'habiller le coeur. Le soleil a rendez-vous avec la lune, alors le voilà vêtu de ses vêtements de lumière.

Comment les pères de nos pères ont-ils vécu ce fabuleux phénomène ? Le soleil qui commence à se faire grignoter par un disque noir ! Le Yin obscur qui vient altérer le Yang lumineux. Puis la température qui chute et cette lumière laiteuse, irréelle et pénétrante apportant subitement le sentiment de crainte. Soudain le noir bleuté, et les étoiles qui apparaissent. D'un seul coup tout se mélange. Joie et peur, chaud et froid, le Yin et le Yang sont pour un court instant à égalité dans leur potentiel énergétique.

L'espèce humaine est raisonnante, réfute en se gaussant de ses connaissances tout ce qui peut influencer le corps. Dire que les astres gouvernent les mouvements énergétiques et vous voilà bon pour l'échafaud ! Pourtant ceux qui, comme moi, ont assisté à cette rencontre céleste, ne peuvent se

cachez la vérité. Les sentiments ont été confus et la crainte était dans le cœur de chacun en même temps que joie d'être là. Nous prenons dès lors conscience de notre petitesse et de la fatuité de nombreuses quêtes humaines. La Nature se révèle à nous dans toute sa force et sa splendeur. Nous savons que cette nature est un livre ouvert à tous ceux qui souhaitent s'enrichir. Pourtant nous sommes des illettrés car nous la bafouons et la détruisons pour satisfaire des besoins primaires. En observant ces arbres, ces fleurs et cette étendue d'eau, il me vient à l'esprit des mots lancés par un chef indien lors de la capitulation à Seattle devant un quelconque général :

**- *Quand vous aurez détruit les fleurs et les arbres, quand vous aurez tué tous les animaux, quand vous aurez asséché toutes les rivières, alors peut être comprendrez vous que l'argent ne se mange pas.***

### ***Y a-t-il un taoïsme de la Nature ? Non ! La Nature, c'est le Tao.***

C'est sur cette constatation, sur cet apophtegme que se construit l'énergétique et la compréhension de l'Homme (avec un grand H). Le ciel est en haut et rond. Notre tête de même. La terre est en bas et carrée, nos pieds aussi. Le soleil est Yang et gouverne une énergie appelée Wei (énergie de défense). La lune est Yin et gouverne l'énergie Long (énergie nourricière).

Tout sur terre se soumet aux lois cosmiques.

Seulement voilà, là où les arbres, les animaux les eaux obéissent en s'adaptant aux lois dites naturelles, l'Homme, lui se croit au-dessus et ne respecte pas les cycles naturels. Toujours dans l'agitation et la précipitation il marche en regardant ses pieds, c'est à dire la terre, la matière, l'argent. La fièvre le gagne à penser ce que sera demain. Il ne se rend pas compte de la chance qu'il a de vivre cet aujourd'hui.

Les énergies Long et Wei ne sont pas constantes dans leur intensité. Il y a nécessairement un mouvement sinusoïdal. Elles respectent par-là le mouvement apparent du soleil et de la lune : un lever, une culmination, un coucher et un minimum. Il y a des hauts et des bas. Des moments de plénitude et d'autres de vide. Mais " l'homme-qui-marche-les-yeux-en-bas " rejette ces cycles de vie. Là où tout dort, comme en hiver, l'homo sapiens, pas sapientis du tout, continue à courir après des chimères. Là où le soir il est instamment prié de ne pas transpirer afin de ne pas affaiblir son Yang originel, on voit des fourmis bipèdes envahir les salles de sports en tout genre. Et plus on transpire, plus on est content. La belle affaire des vendeurs, la mauvaise affaire de son corps.

Les exemples ne manquent pas. Bref, l'Homme n'est pas dans le Tao. Pourtant quelques irréductibles tentent d'ouvrir les yeux de ceux qui dorment, et de faire lever la tête à ceux qui



regardent le sol. Les moyens proposés sont judicieux et méritent notre respect. Toute action visant à savourer pleinement la vie et le moment présent doit être applaudie. Je crois aussi qu'il est nécessaire de connaître parfaitement les cinq éléments de l'énergétique traditionnelle chinoise afin de comprendre cette Nature et cette Société qui s'affrontent dans un duel sans merci. Ceci dans le but, non de les diviser encore plus mais bien de chercher les moyens de coexister.

Il est fondamental d'avoir à l'esprit que la Nature et la Société sont des éléments vitaux et indissociables. La première est Yin, la seconde est Yang\*.

Voici succinctement quelques réflexions taoïstes soumises à votre sagacité.

Première loi de l'Energétique : le Yin nourrit le Yang ; le Yang protège le Yin. En d'autres termes, la nature nous offre de quoi manger et subvenir à nos besoins. En échange nous devons la protéger.

Deuxième loi : Quand le Yang augmente, le Yin diminue. Quand le Yin augmente, le Yang diminue.

Nous sommes dans le cas numéro un. Lorsque la société augmente tant par la natalité que par les constructions bétonnées et autres, alors la nature cède la place.

Troisième loi : Dans le schéma des cinq éléments, le Bois et le Feu sont Yang, le Métal et l'Eau sont Yin. La Terre est neutre.

Grâce à cette troisième loi, nous avons les outils nécessaires à la compréhension de notre problème et à sa solution. Il nous faut d'abord situer notre «société» dans les cinq éléments. Nous savons qu'elle repose sur l'argent et il est aisé de la placer symboliquement à l'élément Métal.

Ce faisant nous avons un double aspect intéressant. En effet le Métal à une

composante "psychique" : projection dans le futur. Nous sommes bien là dans le monde que nous connaissons de la spéculation.

Il a aussi une composante "physique" : quand le Métal est bloqué, il occasionne des troubles tels que l'obésité, le repli sur soi, des problèmes respiratoires (j'étouffe).

Voyons maintenant la solution à ce conflit. Le Métal étant Yin il faudra donc y mettre du Yang (cf. deuxième loi). Nous aurons le choix entre le Bois et le Feu. Pour des raisons trop longues à expliquer ici la solution sera le Bois. Voyons pourquoi.

Le bois à une composante "psychique" : l'inconscient collectif. C'est Moi par rapport aux autres. Je suis et j'existe ici et maintenant. C'est le fourneau des grandes idées. Sa composante "physique" : la colère, l'action physique.

Pour résumer ce schéma, nous pouvons dire que la solution de notre tristesse et mal-être se trouve dans le comportement suivant : s'ouvrir aux autres en leur parlant. Ne pas craindre d'être jugé. Le seul juge étant soi-même. L'inconscient collectif, c'est aussi l'échange des grands idéaux comme des petits.

Accepter ses colères comme celles des autres. Elles sont nécessaires à la résolution de tous les conflits. Les colères mauvaises conseillères sont celles qui sont rentrées depuis des années et qui se transforment au fil du temps en aigreur puis en rancœur (réfléchissez bien sur ces deux mots qui ont une saveur particulière). Enfin, agissez.

**L'action c'est le mouvement et donc la vie.  
Toute action est bonne même si les résultats attendus ne sont pas ceux escomptés.**

Pour être complet dans notre démarche symbolique, il faut aussi s'occuper réellement de la nature. Les choix sont variés : planter des arbres ou jardiner, adhérer à des associations qui la défendent, etc.

Il est vain de croire que les dés sont jetés. Tout le monde participe à la construction de la société. Nous en sommes responsables. Peu importe qu'elle ait glissé vers le Yin. A tout un chacun de poser sa pierre Yang pour que l'édifice soit un idéal d'humanité et non un méga-supermarché de la vie et de la consommation.

Certains argueront avec plaisir que tout ceci est farfadèses et billevesées. A ceux-là je répondrai qu'il existe une quatrième loi de l'énergétique : A l'extrême du Yang, celui ci devient Yin et inversement.

Ainsi, la société peut effectivement aller au "bout" de son chemin car à ce moment elle basculera dans le Yin, c'est-à-dire que la Nature reprendra le dessus. Ce scénario doit plaire aux cyniques stoïcistes et à ceux qui interprètent mal la doctrine du Taoïsme dont le thème principal est le non-agir. Mais cela est une autre histoire.

J.M

\* L'auteur développe une vision personnelle de la société en jouant sur la relativité Yin-Yang. Ainsi l'eau est habituellement représentée comme Yin par rapport au feu Yang. Mais l'eau devient Yang par rapport à la glace Yin, puis elle redevient Yin par rapport à la vapeur qui est Yang.

\*\* Pour vos réactions suite à l'article, E-mail : [motte.jean@wanadoo.fr](mailto:motte.jean@wanadoo.fr) ou tel. 01.46.68.03.17



# LE COUPLE

catalyseur du changement

Il existe dans  
l'univers du  
quotidien une  
voie que trop  
peu de couples  
expérimentent :

## LA VOIE

de la transformation à deux

Quand un couple se forme, il y a rencontre de deux individus différents. Chacun a une personnalité (un ego si on veut être plus précis) qui est la résultante de la mémoire de vécus différents.

Quand ces deux personnes se côtoient, il y a confrontation de 2 deux structures mentales, de 2 histoires différentes. Ces 2 personnalités ont chacune des blocages énergétiques, corporels et psychologiques différents et ceux-ci sont généralement très perturbateurs dans la vie relationnelle.

Face à ces barrières, le couple passe généralement à travers 3 phases :

- La phase de séduction
- La phase de révélation
- La phase de transformation ou de régression. C'est dans cette dernière, la plus critique, que se joue l'avenir du couple et que peut intervenir ou non le "changement".

### La phase de séduction

C'est la phase initiale, où se manifeste l'enthousiasme du début de cycle dont parle le Yi Jing, le Livre des Mutations. C'est le moment où les 2 amants font généralement des efforts personnels pour cacher leurs défauts et montrent les aspects les plus avantageux d'eux-mêmes. Pour séduire, ils se montrent plus tolérants et plus patients vis à vis des défauts du partenaire.

Le désir sexuel est puissant. Il peut entre autres donner force à la puissance imaginative, il peut même faire ressentir les défauts du partenaire comme des qualités. C'est la phase de cristallisation dont parle la carte du tendre du 17ème siècle.

### La phase de révélation

L'idée du couple est acquise (par exemple par une vie commune), la relation paraît " en sécurité ". De ce fait les protagonistes ont moins peur de faire apparaître leurs défauts sachant que la relation est fidélisée. De plus avec la vie commune, ils s'aperçoivent assez rapidement ce qu'il y a derrière le masque de l'autre, ses faiblesses bien cachées, d'autant que les relations sexuelles rendent les ressentis plus forts (on ressent l'autre de l'intérieur).

C'est dans cette phase que généralement apparaissent les notions de rapport de force, l'un dominant l'autre. La plupart du temps il est reproduit dans le rapport avec l'autre, le schéma familial avec toutes ses lacunes.

### La phase de transformation ou de régression

Les 2 conjoints se connaissent et leurs attitudes de blocage et tous leurs défauts sont mis à nu. Il n'y a plus d'échappatoires et de faux-semblants possibles. Soit les conjoints tolèrent chacun leurs défauts, ils s'acceptent tels qu'il sont mais ils ne se transforment pas. C'est le couple pépère. Soit ils n'acceptent plus ou ne supportent plus les défauts ou les blocages de l'autre. Il y a alors 3 possibilités :

#### 1 Le repliement sur soi-même :

Chaque conjoint vit dans un tube isolé de l'autre. C'est le royaume du non-dit, de la communication louvoyante. Les relations sexuelles deviennent "hygiéniques". Généralement il y a accumulation de rancœurs et aigrissement.

Une somme colossale d'énergies négatives s'accumule dans le corps et les organes pouvant causer de grands dégâts et de maladies.

Le couple peut perdurer malgré tout comme une vieille roue à plat, du fait de la pression sociale ou de contingences matérielles. Il se peut aussi qu'après des années il se sépare par lassitude.

#### 2 La révolte :

Les conjoints se révoltent l'un contre l'autre. Généralement l'effet miroir et les "parties de ping pong" jouent à plein. On ne supporte plus chez l'autre ce qui n'a pas été résolu à l'intérieur de soi-même et on lui en fait le reproche.

De plus un excès de Yin entraîne un excès de Yang et vice versa. La faiblesse d'un conjoint dans un domaine amène à révéler l'excès de force de l'autre conjoint dans le même domaine. Par exemple une trop grande passivité attire un autoritarisme exacerbé, un trop grand ordre de type maniaque attire les tendances du laisser aller, etc.)

Ce genre de relation est conflictuel. Elle entraîne dispute, rejet sur l'autre de toutes les fautes et l'absence totale de communication constructive. Elle se solde dans la majorité des cas par une séparation. Il est à noter que cette séparation amène souvent, par la souffrance qu'elle cause, une prise de conscience chez les protagonistes. Malgré tout, elle est vecteur de remise en cause et de transformation. Mais pour aboutir à ce changement de vue et d'attitude, que de cendres et de destruction !

#### 3 La transformation :

Il y a une autre voie possible que trop peu de couples expérimentent, c'est la voie de la transformation à deux. Les conjoints face à une impasse relationnelle, réalisent que pour trouver une solution réelle, ils sont contraints de regarder à l'intérieur d'eux-mêmes pour affronter et transformer leurs "démons intérieurs", à savoir tous leurs blocages non résolus, leur névrose, leurs émotions non exprimées. Ils ne cherchent plus le salut dans l'attente du changement exclusif et miraculeux de l'autre conjoint.

**Dans la majorité des cas, c'est la femme grâce à son côté Yin introspectif qui est la pionnière dans le couple.**



## Le couple catalyseur du changement

Se remettant en cause plus facilement, elle ose parler de ses faiblesses et ira plus volontiers chercher l'appui et l'aide d'une tierce personne. Il n'est qu'à voir la fréquentation des stages de développement personnel pour constater qu'elle est en majorité féminine. Sous cette impulsion, le faux équilibre du couple qui prévalait est mis à mal. Et si celui-ci veut perdurer, l'homme doit aussi se remettre en cause, sinon il se creuse rapidement un fossé entre les 2 conjoints et le risque d'éclatement est grand.

Si la volonté de se transformer est présente de part et d'autre, alors le travail de transformation par le couple peut se faire et c'est une démarche très profonde et riche. L'autre est vu comme une aide et non plus comme un ennemi, chacun ose se découvrir et se confier car il sait qu'il ne sera pas jugé. Le couple part sur des bases nouvelles et les conjoints sont alors souvent étonnés, car l'autre est vu comme quelqu'un de nouveau, voire d'inconnu et les liens s'en trouvent dynamisés.

### Le couple Taoïste

Dans le cas d'un couple Taoïste, les différents processus décrits sont identiques mais en plus ils sont généralement accélérés.

En effet une relation sexuelle profonde de type Taoïste élève sensiblement le niveau d'énergie du corps et de tous les organes, ce qui a pour effet de faire ressortir très rapidement les émotions négatives contenues à l'intérieur :

- La peur dans les reins.
- La colère, la jalousie, la culpabilité et les frustrations dans le foi.
- La haine, la cruauté et la violence dans le cœur.
- Les soucis et les sentiments de limitation de soi dans la rate / pancréas.
- La tristesse et la dépression dans les poumons.



Par exemple, il n'est pas rare, après des rapports très profonds, d'avoir des crises de larmes ou des colères très intenses. Comme on peut s'en douter toutes ces tendances peuvent rapidement empoisonner une relation.

Il est illusoire de croire qu'un couple basé uniquement sur une relation sexuelle profonde de type Taoïste (ou de type Tantrique) puisse éviter de passer à travers tous les écueils traditionnels mentionnés plus haut. Ce serait même plutôt le contraire pour les raisons précitées. Un travail sur l'émotionnel est absolument nécessaire voire souvent une aide extérieure par une thérapie appropriée.

Par contre si le couple s'engage dans la démarche de transformation à 2, le Tao lui offre une série d'outils qui associés à une communication sincère et ouverte peut grandement l'aider :

- Les pratiques de sourire intérieur et de son de la guérison sur les organes pour commencer à libérer ceux ci de leurs énergies négatives.
- Pour les adeptes plus avancés, les pratiques de fusion des 5 éléments et la méditation de Kan et Li (méditation de

l'eau et du feu) qui transmutent les émotions négatives en énergie pure.

- Les massages des organes internes associés à l'énergie (Chi Nei Tsang) qui permet très efficacement de libérer des tensions émotionnelles contenues dans le corps et ses organes.
- L'acupuncture et les moxas qui libèrent et équilibrent des énergies stagnantes dans le corps.
- Le transfert conscient d'énergie d'un partenaire sur l'autre pour faire émerger des émotions enfouies et les faire exprimer ce qui en soit est un véritable travail thérapeutique.

Les possibilités sont très vastes et peuvent transformer la vie des conjoints en profondeur. Quelle plus grande preuve d'un amour que de se découvrir complètement devant l'autre sans peur et quel plus grand plaisir que de voir l'autre se transformer et s'épanouir ?

C'est un changement radical, profond, basé sur du long terme. Mais il nécessite un rapport de confiance absolu et d'amour véritable que bien peu savent s'octroyer. Mais c'est à cette condition seule que l'on peut devenir par le couple les enfants du TAO.

**M.F.**

Par Dominique LE BOURGEOIS-HODGSON, thérapeute

# LES ÉLIXIRS FLORAUX



Dans diverses traditions, l'énergie vibratoire des fleurs est une formidable substance naturelle (et spirituelle !) qui favorise l'harmonisation de nos pensées et nos émotions.



## LES ELIXIRS FLORAUX

**P**eut être votre attention a-t-elle été attirée à la vue d'un petit flacon avec le mot «rescue» inscrit dessus ? Quelqu'un l'avait sorti de sa poche pour vous inciter à en prendre quelques gouttes sous la langue ou diluées dans un verre d'eau. Chose curieuse, le goût avait la saveur de l'alcool ... celui que l'on sert avec le café ou après un bon repas.

Ce geste proposé faisait suite à un contre temps où vous vous étiez senti un peu secoué par de mauvaises nouvelles ou même par un impondérable au volant de votre voiture, vous laissant tout chaviré ! C'est alors que votre compagnon de route vous a sorti son flacon. Vous avez peut être refusé, ne sachant pas ce qu'il contenait et cela vous a paru suspect. Ou bien vous avez accepté sous le couvert que puisque c'était naturel ce devait être par conséquent inoffensif. De plus vous ne pouviez pas refuser à cette personne de «bonne volonté».

Déjà dans les réactions décrites à la prise ou non de ce flacon il ressort plusieurs fleurs possibles : la personne méfiante, craintive de ce qu'elle ne connaît pas correspond à MIMULUS. - Si c'est de l'apprehension sur l'origi-

ne et les résultats que la prise de ce produit pourraient alors avoir, nous trouvons ASPEN (tremble).

- Si vous aviez refusé avec colère craignant d'être empoisonné ou de suspecter les bonnes intentions de la personne, vous auriez sans doute besoin de HOLLY.

- Enfin si cette colère n'est que l'expression d'un scepticisme, cela indiquera plutôt BEECH (hêtre).

### Ces fleurs s'adressent donc à l'attitude mentale, à la réaction émotionnelle face à un événement, une maladie.

Dans le cas présent la prise de gouttes avait été acceptée de peur d'offenser la personne, n'osant pas dire «non». Le choix se porte sur AGRIMONY (aigremoine).

Quelles sont donc ces fleurs nommées également élixirs floraux, essences de fleurs (ce terme prête à confusion avec les huiles essentielles qu'elles ne sont pas) ? Les plus connues sont les fleurs de Bach mais il y en a d'autres dont on parlera plus loin.

On peut les décrire comme des infusions de fleurs au soleil ou à l'ébullition (quoique certaines ne soient pas produites de cette façon). Cette sorte de préparation véhicule l'énergie vibratoire des fleurs et se rapproche ainsi de l'homéopathie. Mais leur action s'adresse plus particulièrement à nos émotions, nos attitudes d'esprit, nos tendances de caractère. La prise des fleurs rétablit l'harmonie de nos humeurs et de nos pensées.

### D'où nous viennent-elles ?

L'origine de l'utilisation des fleurs, qu'elles soient immergées dans l'eau et exposées au soleil ou non, remonte à la nuit des temps. Que ce soit pour guérir, accompagner des rituels de cérémonies ou certains gestes de la vie quotidienne. Aujourd'hui, nous perpétons cette tradition parfois sans nous en rendre compte. N'envoie-t-on pas à la maîtresse de maison un bouquet de fleurs pour la remercier de son hospitalité ? Le bouquet de la mariée envoyé dans les airs et qui l'attrape se marie dans l'année. A Hawaï, à la descente d'avion, les voyageurs sont accueillis avec une guirlande de fleurs. Pensons aussi à l'expression : "dites le avec des fleurs".

Toutes les civilisations et cultures au

travers du temps comme par exemple les Egyptiens, les Minoens de Crète, les peuplades du Pacifique et de l'Océanie, en particulier les aborigènes d'Australie, sans oublier l'Inde, ont toujours cru qu'une énergie vitale, une étincelle de vie était enfouie dans chaque espèce qui participe à la Nature.

Les Sages ou Shamans de ces pays soulignèrent l'importance de la profonde interaction entre le corps, l'esprit et l'âme. Que cette force de vie en abondance dans la Nature qui circule en toute chose, apporte avec elle une signification, on pourrait dire une symbolique de santé et de bonheur. La façon d'atteindre cette harmonie intérieure, affirmaient-ils, était de respecter la Nature à travers toutes les myriades de sa manifestation.

En Inde, un système de médecine vieux de plus de cinq mille ans du nom de AYURVEDA (science de la vie) est encore appliqué de nos jours. Dans ce système, les fleurs avaient une signification spirituelle comme le Lotus en particulier. Celui-ci continue d'être utilisé dans les cérémonies de guérison Ayur-Védique. Les pétales, selon la Tradition, sont éparpillés sur la surface de l'eau remplissant des coupes ; celles-ci sont bues et les fleurs sont prises pour oindre certaines parties du corps de la personne nécessitant des soins.

Pour les Egyptiens, le Lotus est le premier témoignage de l'apparition de la vie sur terre. Il est dit qu'au milieu de des pétales du lotus se déployant un par un, sortit de son centre le Dieu suprême représentant le domaine de l'intellect, se révélant ainsi aux Hommes.

En Australie, les aborigènes préparent encore aujourd'hui l'arrivée d'un enfant avant l'accouchement de la

mère ; en creusant un trou dans la terre, ils le garnissent de fleurs de BOAB sur lequel la mère va mettre l'enfant au monde.

**L'élixir de fleurs de BOAB préparé par le producteur des élixirs floraux du Bush australien est utilisé pour se libérer des schémas émotionnels et mentaux familiaux qui se transmettent de génération en génération.**

Un peu plus près de chez nous, en Russie, existe une tradition de guérison par les fleurs pratiquée par les shamans du Caucase, dans une région appelée Koldum. La plus grande partie des fleurs qui poussent là sont uniques à cette région. Utilisées en essence ou en teinture mère, il est dit que même le terrible Genghis Khan en provenance de Mongolie, les prescrivit à ses hommes pour leur donner des forces.

Dans notre tradition, il faut remonter au début du moyen âge, à Hildegarde de Bingen, bénédictine du XIIème siècle, visionnaire et mystique. Elle nous émerveille par l'originalité de ses écrits en particulier «DE ARBORIS» où elle décrit les propriétés de plus de deux cents plantes dont l'Arnica. C'est elle qui mentionne pour la première fois les propriétés de la Rosée (eau récoltée sur des grands linges fins étendus dans les champs au petit matin), apportant une perception nouvelle de la conception énergétique des plantes. Cette rosée était conservée



**Il existe 38 remèdes dans les fleurs de Bach dont le fameux "rescue" conseillé en cas de choc émotionnel, en attendant les soins nécessaires**



## LES ELIXIRS FLORAUX



L'auteur (à gauche), Dominique Le Bourgeois-Hodgson, lors d'une conférence

dans des flacons et administrée dans certaines thérapeutiques.

Cette tradition fut reprise fin 15<sup>ème</sup> début 16<sup>ème</sup> siècle par Philippus Auréus Théophrastus Bombast von Hohenheim de son nom véritable, plus connu sous celui de Paracelse. Suisse allemand d'origine, médecin comme son père, mystique, alchimiste et chercheur. Il parcourut l'Europe, visita les différentes écoles de médecine, l'Afrique du Nord et peut être plus loin jusqu'en Asie afin de connaître les formes de soins de son temps.

C'est Paracelse qui parla de QUINTESSENCE de la plante, propriété de la rosée également appelée «arché», souffle de vie. C'est une force qui est obtenue par la juxtaposition des quatre éléments : eau, feu (le soleil), air et la terre (représentée par la plante) qui, mise en contact des uns et des autres, crée un cinquième élément ou quintessence. Ce souffle de vie est de même nature que la vie qui circule en nous et qui nous anime. Edward Bach en 1929, reprendra ce principe pour préparer ses fleurs.

Paracelse établira aussi la doctrine des signatures ; système de mise en parallèle entre la plante, sa forme, sa cou-

leur, son odeur, en correspondance avec la personne à qui on doit l'administrer. Parfois la plante représente un organe ou un état émotionnel que l'on essaye de faire correspondre. Paracelse préconisait également une dose minimale d'un médicament pour obtenir un effet maximal.

### Les découvertes d'Edward Bach

Ce sont toutes ces notions qui interpellèrent le docteur Bach. Médecin, physicien, immunologiste et patholo-

giste britannique né en 1886 près de Birmingham. Il fit ses études et travailla à Londres à l'University College Hospital (1913). Il ouvrit son cabinet à Harley Street. C'est en 1916, avide de comprendre et de cerner les causes des maladies chroniques qu'il constata aussi que des bacilles, agents prophylactiques du milieu intestinal concernés dans le maintien de la santé, devenaient eux-mêmes des agents de maladie lorsque s'opérait un changement du milieu intestinal suite à une altération du moral du patient.

Par la suite, il dynamisa ses vaccins en remèdes homéopathiques nommés nosodes. Il établit aussi un lien entre la toxémie intestinale et la psore de Hahnemann. Pourtant il restait insatisfait de la provenance de ses nosodes et de leur préparation. Il était convaincu que toute guérison devait se faire en douceur et sans souffrance. Ses nosodes produisaient parfois des aggravations temporaires des symptômes ; il chercha donc à remplacer ses nosodes par des plantes de polarité



La scléranthe, un des 38 remèdes floraux découverts par Bach

positive. D'autre part, il souhaitait trouver dans la nature les remèdes correspondant à ses nosodes pour stimuler cette force curative qui existe en nous et qui, lorsqu'elle circule, nous permet de surmonter n'importe quelle difficulté ou maladie. Cette force apparaissait lorsque nous étions motivés, conscients de notre but dans l'existence, ou animés d'un grand amour.

En 1930, il quitta Londres pour mettre au point son nouveau système. Il développa la méthode d'enselement et simplifia la récolte de la rosée en immergeant les fleurs cueillies et déposées dans un bol en verre rempli d'eau de source, puis placé au milieu d'un endroit ensoleillé non loin de là où la plante poussait. Laissées exposées pendant trois à quatre heures, les fleurs étaient jetées et l'eau conservée avec du cognac. Plus tard il établira la méthode d'ébullition pour les fleurs des arbres ou lorsque le soleil est trop discret.

E. Bach ne laissa que peu d'écrits. Deux fascicules furent publiés avant sa mort en 1936. Dans le livret «guéris-toi, toi-même», il écrit : «La maladie physique n'est pas due principalement à des causes physiques mais à certaines humeurs ou états d'esprit qui s'ils s'établissent, perturbent le bonheur de tout individu. Ceci a pour conséquence le déséquilibre des fonctions des organes du corps et altère la santé car l'esprit possède un contrôle absolu sur le mental et physique de tout être humain».

Nora Weeks fut son assistante et collaboratrice qui l'accompagna dans ses recherches à partir de 1930. Elle continua avec un grand dévouement et



*Pour Bach, le bonheur était lié avec la réalisation de notre contribution et notre place au cours de notre vie dans le «plan de la création»*

Méthode d'enselement

conviction à développer son oeuvre. J'ai eu la grande chance et le privilège, non seulement de la connaître, mais d'être aussi son amie pendant plusieurs années jusqu'à sa disparition en 1978.

Elle rapporte ces mots de Bach dans son livre «Les découvertes médicales d'Edward Bach» (p.60 version anglaise) : «Les remèdes utilisés en médecine soulagent les symptômes de la maladie, mais ils ne s'adressent pas à leur cause, l'Humeur. Le patient est laissé sans aide pour s'élever au-dessus de ses préoccupations et problèmes». Pour lui, il était primordial de soigner la personne et non la maladie. Tout son système repose sur ce principe.

Pour Bach, ce qui amenait la guérison était le retour à l'Unité (le bonheur), la résolution du conflit entre la personnalité et l'être supérieur ou âme. Ce point d'unité est identique à la force vibratoire de l'élixir floral ou Quintessence de Paracelse.

Il découvrit 38 fleurs qu'il classifia en sept groupes dans la lignée de ses nosodes plus un composé de cinq fleurs : le fameux «rescue» du début de cet article pour tous les états de

perturbations passagers face aux événements de la vie quotidienne. Les fleurs 1-de la peur, 2-de l'incertitude, 3-de la difficulté d'être dans le moment présent, 4-de la solitude, 5-du désespoir et de la douleur morale, 6-de l'hypersensibilité, 7-de ceux qui sont préoccupés du bien être d'autrui.

Cette classification est en relation étroite avec notre cheminement humain. Lorsque nous pensons à notre passage sur terre de la naissance à la mort, c'est la nature même de notre condition humaine d'avoir à faire face à certaines remises en question à des intervalles plus ou moins réguliers ; les élixirs floraux apportent non seulement le soulagement mais aussi la clarté nécessaire pour les effectuer en toute quiétude.

Tout ce qui vit est susceptible des fleurs de Bach ; les animaux, les fleurs, les enfants. Ces derniers sont particulièrement sensibles à l'effet des élixirs. Les maladies infantiles sont souvent précédées par un changement comportemental. Il suffit de l'identifier et de donner le remède correspondant. Aujourd'hui, les remèdes de Bach ne sont plus les seuls sur le marché.





## LES ELIXIRS DE **FLEURS** DU DR BACH



Le logo  
et  
La signature  
du Dr Bach  
sont la garantie de la  
marque originale  
"Fleurs du Dr Bach"

*"Le manque de confiance  
en soi, la peur, le doute,  
la culpabilité, le chagrin,  
le pessimisme peuvent être  
dépassés et laisser place  
au meilleur de vous."*

**LASSERRE S.A.**

Importateur - Distributeur officiel  
B.P. 4 - 33720 ILLATS  
Tél. : 05.56.62.57.00 - Fax : 05.56.62.46.23  
E-mail : lasserre.sa@wanadoo.fr

### COUPON - REPONSE

Points de vente et documentation  
sur simple demande.

Nom : .....

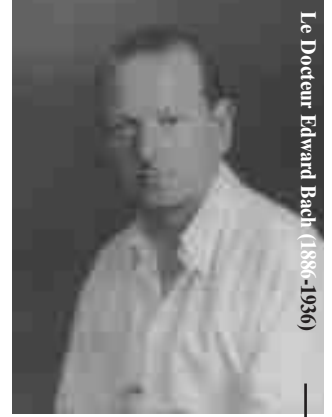
Prénom : .....

Adresse : .....

Code Postal : .....

Ville : .....

## LES ELIXIRS FLORAUX



Le Docteur Edward Bach (1886-1936)

Pour citer les plus connues : Les F.E.S. dites californiennes créées aux Etats Unis dans les années soixante dix par P.Kaminski et R.Katz au nombre de 244. Les «Master's Flower Essences» de L.Devi, élixirs de fruits et de légumes au nombre de 20. Enfin dans les années 1980, I.White en Australie avec 50 puis maintenant 63 fleurs de Bush ont gagné rapidement du terrain en efficacité et intérêt en ce qui concerne leur répercussion sur le système glandulaire.

### Les raisons du succès

Comment expliquer une telle prolifération d'élixirs floraux ? Quelles en seraient les raisons, le commercial mis à part ?

E.Bach en expliquant son système avait écrit, se référant à Hahnemann : «de nouvelles maladies pourraient survenir dues aux altérations des circonstances de la civilisation, et de nouveaux remèdes devront être trouvés.».

Ma grand-mère qui était pleine de sagesse et de bon sens disait : « à côté du mal, il y a toujours du bon.». A côté d'une plante nocive, il y a toujours une autre plante, tout près, qui guérit. L'ortie, par exemple a son antidote, le plantain qui pousse non loin de là.

Pour ce qui est de leur utilisation, d'une grande simplicité, quelques gouttes suffisent sous la langue ou dans un verre d'eau lorsqu'on en sent le besoin, quotidiennement, deux à trois fois par jour jusqu'à ce qu'on obtienne un changement d'état d'esprit désiré.

La place des élixirs floraux est partout présente dans notre vie ; que ce soit au cours de notre cheminement spirituel, de développement personnel.

Ils apportent un soulagement à notre détresse, un appui et un soutien lors de tout traitement, qu'ils soient allopathique, homéopathique, d'acupuncture ou autres thérapies énergétiques ou manuelles.

Je finirai par ces quelques lignes d'E. Bach tirées de son ouvrage ("guéris-toi, toi-même" chapitre 6 p.36) :

*"La vie ne nous demande pas des sacrifices inimaginables ; elle nous demande de parcourir notre chemin avec de la joie dans notre coeur et d'être une bénédiction pour ceux qui nous entourent, afin que lorsque nous quittons cette terre, nous la laissions un tant soit peu meilleure. Alors nous aurons accompli notre devoir."*

Tel est mon désir.

**D.L.B.H.**

\*Pour tout renseignement supplémentaire et consultation, Dominique Le Bourgeois-Hodgson 9, rue Falguières 75015 Paris tél :01.43.06.47.01

# LE GOÛT DE L'EVEIL

Mes Maîtres de thé  
m'ont enseigné qu'un  
homme se révèle à  
sa façon de préparer  
et de boire le thé...



Portrait de Jean Montseren  
par David Coulon

Mon heureuse rencontre avec l'équipe de Génération Tao fut parmi ces rares moments d'une existence où l'on vit pleinement. Ces quelques minutes dans une vie où, selon l'expression conjointe d'Albert Camus et de Lord Byron, l'on a réellement la perception de vivre ...

Notre projet commun fut, chers amis lecteurs, de vous proposer une rubrique présente dans chacun de vos prochains GTA0 intitulée "le goût de l'Eveil".

Mais pourquoi faire appel à un dégustateur de thé ? Peut-être parce qu'un dégustateur pratiquant a une expérience particulière du goût et que le thé est en soi une boisson de l'Eveil. Et si l'Eveil avait un goût ? Nous intitulerons

donc notre rubrique "Le goût de l'Eveil". Ce titre demeurera, lors de nos pérégrinations, comme un phare ou une étoile directrice.

Il ne reste plus qu'à partir, tous ensemble, confiants dans cette aventure et, l'intérêt d'une quête étant dans son cheminement et non dans l'objectif atteint ou non, de partager rubrique après rubrique un peu de ce simple bonheur qui donne... de la saveur à nos vies.

Voici donc l'heure, avant notre départ, des présentations : le thé et le dégustateur. Puisque la lumière est née de l'ombre commençons par la nuit... plus précisément la nuit des temps : l'origine du thé et de son "découvreur":

un homme qui, à la recherche de l’Eveil, rencontra le thé.

### **Le vagabond de l’Eveil**

Un homme était parti de son village à la recherche de l’Eveil. Après de longues années, d’épreuve en épreuve, il était devenu un vagabond, un indésirable de nos bourgades. Un soir il se posa dans une forêt dense. Il fit un feu et pensa à tout ce qu’il avait vu, vécu et compris: des morceaux de lumière, de vérité... mais rien d’un Eveil. Il se décourageait un peu lorsqu’il entendit, en haut d’un arbre, un oiseau chanter : *“J’ai la dernière vérité. J’ai la dernière vérité. Elle est à celui qui viendra la chercher...”*

L’homme entreprit alors de monter tout en haut de cet arbre. L’escalade était difficile et dangereuse. Au fur et à mesure qu’il grimpait vers cette dernière vérité, il devait lutter contre le vertige. Il se guidait au chant de l’oiseau sans jamais l’apercevoir. Il parvint enfin à la cime et, baigné dans une somptueuse lumière dorée, il vit le soleil se coucher, les étoiles apparaître mais nul oiseau. Toutefois la voix, sortant de nulle part et de partout à la fois, lui dit:

*“Tu es venu accueillir une dernière vérité alors reçois-la et pars l’offrir aux hommes qui te croiront.”*

A ce moment toutes ses questions se changèrent en réponses et ses réponses en questions. La lumière devint ombre et de l’ombre naquit la lumière. Tous

ces morceaux de vérités éparses s’assemblèrent pour former une vérité nouvelle multiple et entière. Ainsi sa dernière vérité devint sa première. Son cœur se mit à sourire et son sourire à dire les mots de son cœur. Alors, sans redescendre de l’arbre, éveillé et léger, il put continuer son chemin chevauchant quelques vents d’une sauvage sagesse.

Depuis, cet arbre du passage, de la métamorphose, qui était un théier sauvage, est vénéré. Certains d’entre-nous offrent ou reçoivent quelques unes de ses feuilles, attentifs à tout ce qu’elles pourraient, dans l’éclat doré d’une tasse, nous dire ou nous chanter, sensibles à tout appel.

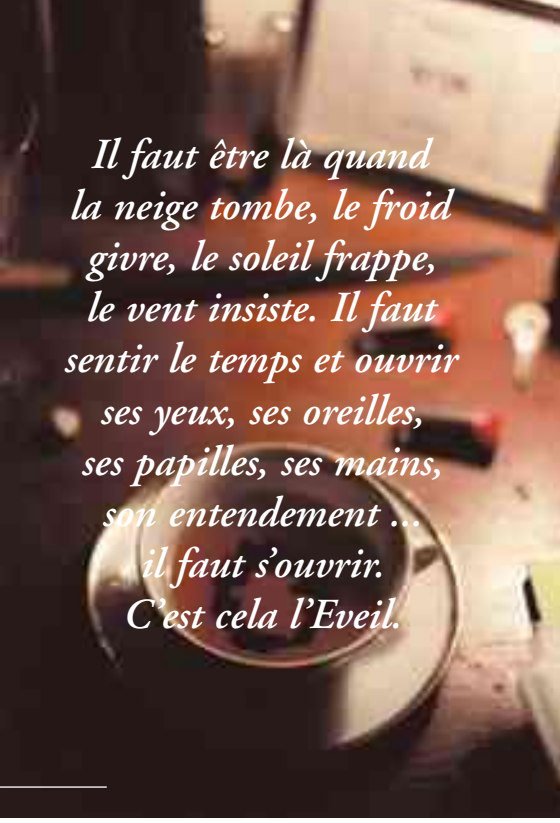
### **Le dégustateur : un homme de terrain**

Le dégustateur, professionnel ou/et philosophique, est amené à pratiquer de nombreux exercices spirituels et se doit d’avoir un vécu du mystère de l’existence et des états de révélation.

Car le métier de dégustateur est un métier d’arpenteur. Bien sûr, on arpente le monde en allant de jardin en jardin. Mais, surtout, on arpente “le jardin”... celui qu’il nous est donné à cultiver.

Arpenter signifie également prendre la mesure par ses pas. C’est pourquoi il faut être sur le terrain : toucher l’écorce des arbres, sentir les fougères au matin, se promener la nuit dans une zone industrielle déserte, écouter le fleuve couler, suivre les notes d’un piano parvenant d’une fenêtre ouverte, regarder luire le pavé mouillé, partager, marcher ... et encore marcher ... Sans cette mesure, prise à





*Il faut être là quand  
la neige tombe, le froid  
givre, le soleil frappe,  
le vent insiste. Il faut  
sentir le temps et ouvrir  
ses yeux, ses oreilles,  
ses papilles, ses mains,  
son entendement ...  
il faut s'ouvrir.  
C'est cela l'Eveil.*

chaque instant, vous ne pourrez goûter votre thé car il lui manquera une chose, une seule, mais la plus essentielle: le goût de la vie. Mais qu'est-ce que le goût de la vie ?

### **Le goût de la vie**

On raconte que Confucius, Lao-Tseu et Bouddha étaient réunis autour d'une jarre contenant du vinaigre, ce dernier représentant la vie. Chacun y trempa son doigt et goûta. Pour Lao-Tseu cela lui paraissait doux, aigre pour Confucius et amer pour le Bouddha. Puis vint un quatrième homme, un visiteur imprévu mais qui fut toutefois convié à cette dégustation. Il goûta et, pour lui, la vie fut salée. De ce sel que nous recherchons mais qui en excès rend tout immangeable. De ce qui servait à récompenser les hommes (origine du mot "salaire") mais que nous retrouvons aussi dans nos peines... et le goût de nos larmes. Ce quatrième homme aurait même dit un jour à ses compagnons: "Vous êtes le sel de la terre".

Lequel de ces quatre "dégustateurs" avait raison ? Tel cet homme qui face à la flamme vacillante d'une bougie dit : "*La flamme bouge*". "*Non*", répond un autre, *ce n'est pas la flamme, c'est le vent qui bouge*". "*Ce n'est ni la flamme ni le vent, c'est votre esprit qui bouge*." ajouta un troisième. Enfin, une quatrième personne dit: "*Ce n'est ni le vent, ni la flamme, ni votre esprit*..."

Les présentations étant faites nous voici désormais prêts. A chaque nouveau numéro de GTA0 nous abordons, comme un entretien entre nous, ce que le thé et la dégustation peuvent nous enseigner de notre existence et de ses énergies. Commençons maintenant par le début: notre rapport au monde ou, simplement, un après-midi sur les berges du canal du Midi.

### **Premier entretien : notre rapport au monde**

Aujourd'hui, assis sur les bords du canal du Midi, me vient une question: que *fau aici* \*\*?

J'aurais pu rester enfermé chez moi à m'occuper d'activités quelconques : jouer avec le chat, tailler les haies, faire la sieste ou bien écouter de la musique. J'aurais pu me consacrer à quelques travaux considérés comme de la plus haute importance ou doués, paraît-il, d'un pouvoir contraignant, sérieux, raisonnable et supérieur : remplir un formulaire administratif, faire une démarche, régler les détails de ma prochaine conférence, répondre à un Monsieur le Président ou demander quelque chose à la secrétaire du Directeur. J'aurais pu satisfaire un élan d'amitié, une soif de partage entre bonne compagnie ou simplement reprendre contact, après des mois, avec un ami du bout de la ville ou du bout du monde.

Non, rien de tout cela. Pas aujourd'hui. Je suis venu aujourd'hui contempler les reflets du canal, au pied d'un arbre, avec du jambon pour me faire sourire et une bouteille de Chasselas pour inviter à la danse de bien timides émotions. Ce peut-il que ce choix soit insignifiant et que ces instants, simples, forts et fluides, n'aient pas une valeur propre ? J'ai fait ici un choix de civilisation ou, plutôt, un choix de ma civilisation.

C'est ce que l'on est en mesure d'appeler "lo vejaire al mond" ou "son rapport au monde".

En fait chacun de nos gestes, ainsi que nos gestes non exécutés, participe à l'élaboration de notre relation avec les

saisons, les lieux, les autres, notre vie, nos temps (divers passés, improbable présent et futurs supposés), nos paradoxes, nos motivations... bref, le monde.

Rapport d'entente, d'illusion, d'indifférence, d'humanité, d'amour ou à problématique ... tout est là, ici et maintenant, dans notre façon de nous tenir ou non, d'être sur les bords de la Garonne ou au cinéma, d'y accorder une importance ou non. Oui notre vie se révèle quotidiennement et non, à mi-temps, lors d'événements exceptionnellement cérémoniaux ou cérémonialement exceptionnels.

d'Arlequin, leur argument annoncé comme irréfutable et soi-disant frappé du bon sens: les gestes seraient hiérarchisés ... il y aurait des gestes supérieurs et d'autres inférieurs. En quelque sorte on vivrait intensément et pleinement à prier dans un temple, y compris avec un coeur empli de mauvaises intentions, et on vivrait dans l'anodin et le superficiel à rencontrer un vieil ami sincère et bienveillant lors de quelques instants dépouillés et habités de mille attentions.

Non, si la vie est par moment mineure, c'est qu'elle est souhaitée ainsi. La Voie, qui est peut-être simplement un

peut nous apprendre de nous-mêmes et du monde que nous percevons, et dans lequel nous évoluons, l'acte même de boire un thé ? Que se passe-t-il lorsque je le trouve fleuri et astringent ... ou lorsqu'il me rappelle une époque de mon enfance ? Quelles sont nos attentes et où sont les limites de ce que nous sommes prêts à accepter ? Qu'est-ce que la prise de conscience de ceci peut bien modifier ? Quelles sont les énergies sollicitées lors d'une dégustation ?

C'est ce que nous verrons prochainement. Nous nous entretiendrons de la Voie du thé et, également, des messages et du vécu de la dégustation. D'ici là n'omettons pas que dans notre façon de boire un thé, d'apprécier ou non ces lignes ou bien de finir cet article sur les bords du canal du Midi se joue un combat contre les forces de la désespérance et de l'absurde: notre rapport au monde. D'aquí enlà, tralalhem aquò\*\*\*.

*“Du haut de la terrasse, pour dire adieu:  
Fleuve et plaine perdus dans le crépuscule  
Sous le couchant reviennent les oiseaux  
L'homme, lui, chemine, toujours plus loin”*

**Wang Wei (701-761)**

**J.M.**

Prochain entretien: Apprenons à nous “déclencher”

\* Un jardin ou «garden» ou encore «estates» est une plantation de thé ... l'équivalent des «châteaux» ou «crus» du vin.

\*\* en occitan : que fais-je ici ?

\*\*\* en occitan : d'ici là, travaillons ceci.

L'auteur: Jean Montseren est tea-taster (dégustateur de thé professionnel) par vocation. Sa profession l'a amené à travailler dans divers pays d'Asie et d'Europe. Compagnon de la Voie du thé, il donne également de nombreuses conférences, séminaires et sessions de formation. Il est l'auteur du “Livre du thé” (éditions du Rocher, 1998) et du “Nouveau guide de l'amateur de thé” (éditions Solar, 1999).

Rens. Jean Montseren BP5 92270  
Bois-de-Colombes. Fax 01 47 60 22 89  
Email : JMontseren@aol.com

*La Voie, qui est peut-être  
simplement un juste  
rapport au monde,  
n'est pas exceptionnelle  
mais la substance même  
de la vie quotidienne*

Mes Maîtres de thé m'ont enseigné qu'un homme se révèle à la façon de préparer et de boire le thé. Ceci me rappelle Confucius qui nous prévenait que les hommes ne savent rien cacher. Cette idée a peut-être le charme d'une évidence, ami lecteur, mais elle est pourtant loin d'être acceptée. Combien de fois ai-je entendu des gens nier, refuser, réfuter qu'on puisse lire en eux comme à livre ouvert à leur façon de dire bonjour ou non à la caissière lorsqu'ils font les courses. Sortant, pour défendre masques et manteaux

juste rapport au monde, n'est pas exceptionnelle mais la substance même de la vie quotidienne.

Pour un goûteur de thé, tel que je suis, ayant bénéficié d'un enseignement prodigué par des Maîtres de thé, tout ceci est, par le sentier du thé, d'une réalité bien vivante.

S'il n'y a pas de hiérarchie dans les gestes, quelle est donc la valeur d'une cérémonie du thé ? Quand commence-t-elle et où finit-elle ? Qu'est-ce que

