




création graphique : Frédéric Villbrandt  
Cécile Bercegay & Arnaud Mattlinger



Le printemps est arrivé. Et depuis déjà plusieurs semaines, la sève commence à monter dessous la terre préparant la floraison à venir. La nature se réveille et émerge de son temps de repos pour offrir ses couleurs les plus lumineuses.

Phase de transition, passage de la nuit au jour, notre organisme lui aussi vit ses propres changements au rythme des saisons qui se succèdent. C'est le réveil de nos sens quand la nature endormie commence à nous partager son épanouissement: le chant des oiseaux s'anime, les fleurs exhalent leurs parfums, la montée de sève est palpable dans sa danse énergétique.

Et si, à l'occasion de ce printemps, nous allions plus loin. Si de ce réveil naissait un éveil? Si, poussés par une intention plus absolue et par l'étincelle du désir, nous nous

## **FLEURIR A L'ÉVEIL ! LE TEMPS DU CHANGEMENT**

mettions en chemin pour éveiller tous nos sens, éveiller notre esprit, éveiller notre âme... Pour vous accompagner sur ce chemin et réveiller ce qui était endormi, nous avons sollicité des femmes et des hommes du Tao pour éclaireurs...



© Jean-Jacques Cordier - Fotolia.com

# Aube de *Printemps*

## L'éclair subit de l'éveil

par Cyril J.-D. Javary

La Chine est une terre où taoïsme et bouddhisme se sont alchimisés, où contemplation de la nature, cheminement et éveil n'ont fait qu'un à travers la métaphore gracieuse de l'art et de la poésie. Quand le rythme et le son donnent à vivre « l'éclair subit de l'éveil ».

### AUBE DE PRINTEMPS

*Au printemps, sommeil sans ressentir l'aube  
Partout partout s'entend  
le gazouillis de oiseaux  
La nuit passée, (souvenir)  
du bruit du vent et de la pluie  
Qui sait combien de fleurs en furent flétries ?  
Mèng Hào Rán (689-740)*

Meng Haoran a construit ce poème d'une manière tout à fait inhabituelle, voire presque choquante. A son époque, considérée comme l'une des deux apogées de la poésie chinoise, la facture classique exigeait d'un quatrain en vers de cinq caractères, l'équivalent chinois de notre sonnet, qu'il soit composé de deux parties se faisant écho, comme la rythmique Yin-Yang. Le premier distique étant l'expression d'une situation extérieure, le second, l'impression produite par cette situation dans le cœur du poète, impression qu'il propose au lecteur de partager avec lui. Ici, Meng Haoran rejette complètement cette composition, car il a autre chose à nous dire.

### L'éclair subit de l'éveil

Au début de sa vie, comme tout bon lettré confucéen, il s'est présenté aux examens impériaux, dans l'espoir de devenir fonctionnaire, mais il a échoué. Plus âgé (à 40 ans), s'étant rendu à Chang An, la somptueuse capitale des Tang, il se lia d'amitié avec les grands poètes d'alors: Li Bai et Wang Wei. Ce dernier lui arrangea même une audience avec l'empereur Xuan Zong. Mais, face à son souverain, Meng Haoran garda une mine renfrognée. Ne voulant pas jouer le courtisan déférent, préférant vivre chichement en ermite, il s'en retourna dans sa région natale, écrivant jusqu'à sa mort des poèmes inspirés par le Taoïsme et le Bouddhisme, célébrant la nature, la spontanéité et l'éclair subit de l'éveil.

### De quel éveil s'agit-il ?

L'éveil est justement le sujet de ce quatrain. Ce qui explique pourquoi il n'est pas construit selon une composition binaire. Ce à quoi nous convie Meng Haoran ne traite pas de la résonance entre une situation et une personne, entre un paysage et un sentiment. Son but est de nous faire participer à un cheminement, celui de l'éveil.

De quel éveil s'agit-il ? S'agit-il, comme l'indique le premier mot du titre chinois, de l'éveil de la nature lors du passage de l'hiver vers l'été ? S'agit-il du passage de la nuit vers le jour, comme le dit la signification du second mot du titre chinois ? Voire même du passage des âges obscurs vers la civilisation, comme le suggère discrètement le caractère 曉 xiǎo ? Celui-ci, comme la plupart des indicateurs temporels, comporte, à gauche, le signe du soleil (日), mais si le poète l'a choisi (parmi d'autres caractères ayant le même sens), c'est peut-être parce que

sa partie droite 堯 yáo écrit le nom du grand empereur mythologique Yao censé avoir régné au vingt-deuxième siècle avant notre ère et avoir posé les fondements du système politique chinois. Meng Haoran se garde bien de préciser de quel éveil il s'agit, car son intention est autre. Sous couvert de décrire les différentes phases que chacun traverse lorsqu'on passe du sommeil à la veille, il nous invite à deviner un autre éveil, celui qui s'offre à la conscience lorsque, émergeant de la grisaille quotidienne, elle s'ouvre à des lumières plus profondes.

*Ce n'est pas le moment de dormir...*

Dès le premier vers apparaît ce choix si caractéristique de la poésie chinoise: l'élimination du pronom personnel à la première personne, un rejet volontaire du nombrilisme qui permet de garder à la suite son aspect de proposition ouverte. Le second caractère de ce premier vers est habituellement rendu par un verbe; mais comme ici il n'a aucun sujet, j'ai préféré le rendre par l'impersonnel « sommeil ». Qui dort? On ne sait pas! Ainsi, qui veut s'identifier, le peut. Il y a juste une indication: ça sommeille; quand justement, tout alentour, ça s'éveille. Le premier et le dernier caractère de ce premier vers reconstituent le titre: printemps, début de l'année / aube, début de la journée. Ce n'est vraiment pas le moment de rester à dormir. Viennent donc ensuite les trois stades successifs du passage du sommeil à l'éveil.

*Du sommeil à l'éveil*

Les différents sens avec lesquels nous appréhendons le monde extérieur ne reviennent pas ensemble au niveau de la conscience. Le premier, qui parfois est la cause même du réveil, est l'ouïe. Les oiseaux, ces légers messagers du ciel, le régulateur impersonnel des saisons, nous annoncent par leur pépiement intempestif (« Partout, partout »: la répétition est en chinois classique marque du superlatif) que le moment est doublement venu d'accompagner le mouvement du renouveau qui se manifeste. C'est le moment présent, le premier temps du retour de la conscience.

Le second, c'est le retour de la mémoire, de la conscience du passé. Assuré d'être à nouveau vivant, l'humain replonge alors ses racines dans le temps dont il vient, c'est le retour de la mémoire. « A nuit passée », on se rappelle alors que « pluie et vent bruient abondamment », pourrait-on presque dire pour tenter de rendre un petit peu la puissance de la rythmique du texte original. La vigueur des orages printaniers en Chine est attestée dans le Yi Jing par le trigramme (震 zhèn) dont c'est la marque.

Vient alors le troisième temps de l'éveil, la projection dans le futur: « Combien de fleurs en furent flétries? » Le point d'interrogation est ici en dehors des guillemets car il n'existe pas en chinois. Le sens interrogatif est donné par la construction, ou plus exactement par la propo-

春 曉

chūn  
PRINTEMPS

xiǎo  
AUBE

春 眠 不 覺 曉

chūn mián bù jué xiǎo  
printemps dormir (négation) ressentir aube

Au printemps, sommeil sans ressentir l'aube

處 處 聞 啼 鳥

chù chù wén tí niǎo  
lieu lieu entendre gazouillis oiseaux

Partout partout s'entend  
le gazouillis de oiseaux

夜 來 風 雨 聲

yè lái fēng yǔ shēng  
nuit passée vent pluie bruire

La nuit passée, (souvenir)  
du bruit du vent et de la pluie

花 落 知 多 少

huā luò zhī duō shǎo  
fleurs flétries savoir beaucoup peu

Qui sait combien de fleurs en furent flétries?

孟 浩 然

Mèng Hào Rán (689-740)

sition en partie double présentée par l'association des mots « beaucoup » et « peu ». L'interrogation est inquiète car elle est nouée par une certitude: il y a des fleurs qui ont été brisées par l'orage. Et cela est difficile à admettre. Et c'est aussi cela que nous propose Meng Haoran. A l'intérieur du cycle saisonnier dont la régularité est gage de stabilité, apparaissent, comme dans notre expérience quotidienne, des moments de pur scandale: une fleur à peine éclosée saccagée par l'orage, un enfant nouveau-né que la mort emporte. Absurde, évidemment? Naturel, absolument? L'éveil à la réalité ultime du monde est un chemin sans raisonnements. ■

Pour + d'infos, consultez  
le carnet d'adresses p. 60.

LE POÈME  
de MENG  
HAO RAN



© François LOLLICHON

PORTRAIT

Cyrille J.-D. Javary est écrivain et conférencier, consultant et formateur en civilisation, culture chinoises anciennes et modernes. Il est aussi traducteur du Yi Jing, fondement depuis 25 siècles du mode de penser Yin/Yang. Il fonde en 1985 le Centre Djohi pour l'étude et l'usage du Yi Jing. Auteur de nombreux ouvrages, il a également mis au point un jeu interactif de formation à l'esprit chinois fondé sur les principes du Yi Jing et appelé: la Grande Marelle du Yin/Yang.

# Qi Gong de l'Éveil

## Le visage de l'âme avant notre naissance

par Andrew Fretwell & traduction : Wim Ellul

Qi Gong de santé ou Qi Gong martial, le Qi Gong est aussi, par essence, une pratique d'éveil. Retour sur cette dimension, parfois oubliée, de cet art millénaire.



Un des 4 visages du Bayon, temple d'Angkor, crédit photo: DR

Pour comprendre ce que recouvre le terme « éveil », il faut à mon sens revenir sur ce que signifie « être humain » et voir comment, au final, nous nous percevons en tant qu'êtres physiques.

### *Le corps, l'âme et le Soi authentique*

Certes, nous disposons d'une enveloppe physique, notre corps, mais nous avons aussi cette dimension intérieure que j'appelle « l'âme », notre être intérieur. Cette dimension transparaît par ailleurs dans nos rêves, nos pensées, nos sentiments et notre inconscient. Enfin, au degré le plus profond de l'être repose le Soi originel. Un Soi parfait, sans aucun sens de séparation. Ce Soi originel authentique est parfois appelé le « visage de l'âme avant la naissance » ou « esprit originel ». Les Taoïstes l'appellent Yuan Shen. Il s'agit d'une conscience pure, au-delà du temps et de l'espace. L'Eveil, tel que je l'entends, consiste ainsi à permettre à ce Soi originel authentique de s'exprimer à travers les autres degrés de l'être, de manière à en unifier les trois aspects : corps, âme et Soi authentique.

### *Le Qi Gong de l'Eveil*

Le Qi Gong de l'Eveil est une pratique qui favorise la connexion à ce Soi originel. Le fait de convoquer notre conscience des profondeurs permet de laisser notre être authentique « infuser » nos actions, nos émotions et de commencer à agir dans le monde, dans le sens de ce qui nous rend unique, en fonction de notre conscience propre. Nous devenons ainsi de plus en plus une expression de qui nous sommes vraiment. Au final, nous sommes tous conscients de cette part profonde de nous-mêmes qui, telle un témoin, prend acte de tout ce qui advient à la surface, dans notre corps et dans notre vie. Avez-vous par exemple déjà été emporté(e) par une émotion intense en compagnie de votre bien-aimé(e) ? Puis avez-vous déjà soudainement observé la situation depuis un espace de neutralité, ce qui vous a immédiatement donné une distance vis-à-vis de cette intensité ressentie ? C'est votre Soi originel authentique qui observait alors. Cette observation de notre propre expérience s'effectue en fait constamment, mais nous n'en sommes généralement pas conscients, parce que nous

manquons de distance, parce que nous sommes « piégés » dans l'expérience plutôt que d'être avec nos expériences. Or, une part de nous n'est pas affectée par notre existence. Quelque chose à l'intérieur reste en effet silencieusement présent et stable, quel que soit l'environnement. Cette part de nous qui ne change pas, c'est notre être authentique. C'est ce qui est mis en avant dans la discipline de la méditation et du Qi Gong. Ce qui est expérimenté, c'est le témoin, l'être authentique dans le silence intérieur. Voilà ce que représente le Qi Gong de l'Eveil. Il s'agit de retrouver la conscience innocente et immédiate de vivre.

### *Ce silence agissant*

Par ailleurs, à mesure que cette joie sereine, ce calme et cette liberté intérieure augmentent et que notre sens du détachement aux choses évolue, nous devenons plus engagés dans notre vie. Nous devenons plus impliqués auprès des autres personnes et dans nos activités dans le monde. Le fait d'être moins attaché à l'image de soi et plus impliqué dans la vie — une implication qui vient de l'intérieur — peut sembler paradoxal d'un point de vue rationnel. Cependant, c'est là que réside toute la beauté de ce silence intérieur que j'évoque. Car l'éveil, non seulement n'est pas incompatible avec une vie active, mais il se manifeste en tant que tel dans l'action. Il s'agit d'un silence agissant. L'éveil surgit à chaque moment où nous nous identifions à notre Soi authentique et que nous permettons aux circonstances extérieures de se dérouler sans réaction. Chacune de nos actions vient en effet de ce noyau silencieux. Vivre à partir de cet espace d'être authentique, voilà l'Eveil.

### *Un espace de pure conscience*

Lorsque nous pratiquons le Qi Gong de l'Eveil, ou toute forme de Qi Gong, il est de première importance de se demander où se situe notre attention quand nous pratiquons. De quel espace de mon être provient ma pratique ? Est-ce que je pratique depuis mon ego, depuis mon mental ou est-ce que mon mouvement naît d'un niveau plus profond ? Est-ce que je bouge à partir de mon centre, celui de mon être authentique, observateur silencieux de ma pratique ? Bien entendu, lorsque nous devons apprendre un protocole et mémoriser les séquences, la phase d'apprentissage requiert des compétences mentales et physiques. Mais dès que nous connaissons les mouvements, nous pouvons plonger plus profondément et pratiquer depuis un espace de pure conscience. Toute mon approche en classe consiste à guider mes étudiants, en paroles et en gestes, pour atteindre cet espace. Ils se connectent ainsi souvent à leur être authentique sans difficulté, mais j'ai remarqué qu'aussi rapidement, ils en

sortaient dès que la pratique était terminée et ils recommençaient à s'identifier au mental et au bavardage émotionnel. C'est pour moi tellement incroyable de constater que nous nous identifions à cette part de nous qui change toujours. Nous ignorons notre être réel, celui qui est toujours présent, qui ne change pas. En fait, tout ceci est réellement très simple, rien de compliqué, mais comme le dit un proverbe taoïste : « La Vérité est très simple mais tout le monde cherche la difficulté ». Cette sagesse profonde reflète vraiment selon moi les affres de la condition humaine. En réalité, nous adorons la complexité. Nous adorons ajouter encore et encore à notre être et c'est seulement à la fin que nous réalisons que cette complexité ne nous est d'aucune utilité ; nous ne pouvons pas l'emporter avec nous lorsque nous quittons ce corps physique. En revanche, l'amour que nous avons cultivé représente à mon sens une valeur fondamentale au moment de la mort.

### *Une métaphore de la condition humaine*

Le Qi Gong de l'Eveil me passionne parce qu'il permet à l'étudiant de ressentir son « noyau », par une expérience immédiate. En pratiquant jour après jour, ce noyau commence à acquérir une substance, à devenir aussi réel que mon corps et que mon esprit. Puis, quand le corps physique retourne à la terre, nous demeurons, rayonnants d'une pure présence consciente. C'est ce que les Taoïstes entendent par « corps immortel ». La pratique devient alors comme une métaphore de la condition humaine. Les mouvements extérieurs circulaires et toujours changeants sont comme le mouvement du mental. Mais ils expriment avant tout l'équilibre du Yin-Yang et c'est pourquoi le centre se révèle toujours à la fin de la pratique. Or, la plupart du temps, nos vies ne sont pas le reflet de notre nature essentielle. Nos vies expriment souvent une réaction à un passé ou deviennent un reflet de ce passé. Ce sont souvent les expériences douloureuses de l'enfance qui nous ont déconnectés de notre être originel. C'est pourquoi au début d'une pratique d'éveil de la conscience, quelle qu'elle soit, l'étudiant expérimente l'effondrement de structures extérieures de protection. Il s'agit aussi d'une expérience de mort de l'ego. L'étudiant se dit alors que quelque chose ne tourne pas rond, en fait c'est à ce moment que quelque chose tourne vraiment rond...

J'évoque beaucoup dans mes cours le Soi originel et la manière dont il se reflète dans ma vie. Il s'agit d'un sentiment profond de continuité, au-delà du temps, inchangé. ■

Pour + d'infos, consultez le carnet d'adresses p. 60.

**Cette part  
de nous  
qui ne change  
pas.**



### **PORTRAIT**

Andrew Fretwell enseigne l'application de l'alchimie taoïste interne dans la vie quotidienne. Instructeur senior auprès de Mantak Chia, il assiste ce dernier dans son école à Tao Garden en Thaïlande. Il a également fondé sa propre école de Chi Nei Tsang ([www.cntschoo.com](http://www.cntschoo.com)) localisée à Barcelone (et bientôt en France). Il est également impliqué dans la diffusion d'une forme de Qi Gong particulière, le Qi Gong de l'Eveil et co-fondateur de la White Tiger company pour le développement de l'énergie masculine authentique.

# Les ailes du *Désir*

## Le grand éveilleur

par Jean-Michel Chomet & Laurence Cortadellas

Le désir est souvent accusé de tous les maux quand il est question d'éveil. Pourtant n'est-il pas la source qui anime l'âme de toutes celles et ceux qui se mettent en quête? La proposition de deux aventuriers du Tao.

*Si la raison est la boussole,  
les passions sont le vent.*

A. Pope

Le dictionnaire historique de la langue française (Robert) nous dit que « désirer » vient du latin *desiderare*, composé de *de* (à valeur privative) et de *sidus* (astre). Désirer signifie littéralement: « cesser de contempler (l'astre) », d'où la perception d'un manque... Nous voilà déjà au cœur de notre propos: éternels insatisfaits, nous sommes en manque... Insatisfaction bénie! Sans cette insatisfaction, nous serions encore là, béats et passifs, étant simplement... Grâce à ce besoin, nous pouvons nous éveiller à une autre dimension: ce mouvement, ce désir d'être. N'est-ce pas ce que voulait dire Zhuang Zi déclarant: *Le chemin est tracé en marchant*. Est-ce à dire que nous serions des êtres en devenir?...

*Avoir envie, désirer, c'est vivre!*

En effet, chacun à notre manière nous cherchons à améliorer notre vie, à en changer certains de ses aspects; ce rêve fou nous fait espérer un avenir plus doux. C'est ce manque qui fait qu'au milieu des difficultés de la vie, quelque chose en nous nous incite, nous invite, à continuer à exister, même quand, parfois, le désespoir nous prend. Ce quelque chose qui nous laisse aussi bouleversé par la beauté des choses et des êtres, nous donne envie! « En vie »

C'est cette tension qui nous met en marche, qui nous pousse sur le chemin, qui nous soulève, qui exige un surplus d'être, un surplus de vie!

Ce que Sartre écrira au 20<sup>e</sup> siècle: *L'homme est fondamentalement désir d'être*, faisant écho à Platon dans *Le Banquet*, qui, à la question: *Qu'est-ce que l'amour?* répondra: *L'amour est désir et le désir est manque. Ce qu'on n'a pas, ce qu'on n'est pas, ce dont on manque, voilà les objets du désir et de l'amour.*



crédit photo: DR

### Le désir d'être

A travers la plus petite de nos envies s'exprime ainsi l'essence de ce désir d'être. Chacun à sa manière, là où il en est de son évolution, reconnaît ou non ce désir essentiel. A la manière d'un ferment, il éveille en nous le feu et l'on sait que le feu est la force de pénétration et de transformation par excellence.

Traditionnellement, il est conscience et étincelle vitale, immortalisé par l'œuvre somptueuse du peintre Antonio Canova (1757-1822) où Eros par son baiser réveille Psyché endormie, ou encore illustré par de nombreux contes populaires tels

*La Belle au Bois Dormant*. Le prince, merveilleux, nous tire de notre sommeil, de nos habitudes, de notre engourdissement, de nos automatismes; il suscite de nouvelles questions et une intensité, une créativité plus vive et passionnée.

### Notre trésor inestimable

Ce que nous ne sommes pas, ce que nous n'avons pas, ce qui nous manque... N'est-ce pas cet autre ou ce tout Autre qui nous appelle? Et c'est justement par le choc de la rencontre avec l'altérité que nos potentialités se révéleront. Cet élan propre à chacun agit comme un guide, il oriente notre pas dans le sens d'une disponibilité à l'intrusion de la différence. C'est ainsi que l'être se construit peu à peu dans l'interrelation et réalise ses possibles. Ce qui nous permet de développer une « philosophie de la

« Le chemin est tracé en marchant. »

### PORTRAITS



Jean-Michel Chomet est professeur d'arts martiaux internes chinois et de Qi Gong. Il a occupé des fonctions de Directeur Technique et de Conseiller au sein de plusieurs fédérations de Wushu et de Qi Gong depuis 1989.



Laurence Cortadellas est professeur de Qi Gong et de relaxation.

Créatrice d'un travail spécifique de Qi Gong pour les enfants. Auteur du livre « ABC du Qi Gong des enfants » aux éditions Grancher.

Ils sont tous les deux fondateurs de Zhi Rou Jia, l'École du Développement de la Douceur.



Eros, par son baiser, réveille Psyché endormie. Antonio Canova (1757-1822)

caresse » pour paraphraser Lévinas; philosophie d'hospitalité, d'ouverture à la jouissance de la vie plutôt qu'une philosophie de la violence qui contrôle, juge, tolère, exige, exclut, nous isolant toujours davantage dans le monde fermé des certitudes et nous rendant toujours plus misérable.

Cette vision issue d'une philosophie de non-dualité inclut l'attention au plus humble et au plus modeste de nos désirs comme un guide pour en extraire son essence.

Cette essence, notre être, ce trésor inestimable, n'est-il pas le résultat plutôt que le point de départ? Et ce résultat n'est-ce pas l'éveil? Finalement, source d'éveil et éveil se rejoignent comme le décrit la philosophie du Tao où le chemin et le but sont une seule et même chose...

Un pas après l'autre, le présent est sans cesse renouvelé par l'effraction, la rencontre avec l'altérité: un nuage, un visage, une biche, un parfum, un rire, un cri... Hôte inattendu qui suscite un mouvement qui nous ébranle.

Cet élan n'a-t-il pas à voir aussi avec la mort et la résurrection prônées par l'ensemble des traditions; phénix renaissant de ses cendres!

Qui doit mourir en nous? N'est-ce pas cette tendance mécanique fixatrice, qui théorise, dogmatise, saisit et précisément étouffe le désir en stoppant là le flux du vivant? « Ne mettons pas de vin nouveau dans de vieilles outres », disait Jésus à ce propos, ce blocage faisant mourir aussi le désir d'être qui nous anime: « Laisse les morts enterrer les morts », dira encore Jésus.

Car lorsque le désir meurt, la vie nous quitte et telles des dépouilles vivantes, plus rien en nous ne jouit de l'existence.

#### *La voie du désir*

La voie du désir nous conduit à l'accomplissement que St Augustin déclinait en trois plans: le plaisir comme accomplissement du corps, le bonheur comme accomplissement du cœur et la joie comme accomplissement de l'esprit!

C'est cette espérance qui nous jette sur la voie de la transformation, mais ce sera aussi notre joie quand le neuf viendra et éveillera en nous réjouissance et célébration...■

Pour + d'infos, consultez le carnet d'adresses p. 60.

## LE REVE DU PAPILLON

« Le papillon fit un rêve. En rêvant, il est devenu Tchouang-tseu en train de regarder les fleurs. Les fleurs étaient vraiment nombreuses. Il faisait bon. Il était terriblement heureux. A ce moment, Tchouang-tseu se réveilla. Il ne savait pas si le Tchouang-tseu de maintenant était le vrai Tchouang-tseu ou le Tchouang-tseu qu'avait rêvé le papillon. Il ne savait pas non plus si Tchouang-tseu avait rêvé du papillon ou si le papillon avait rêvé de Tchouang-tseu. »

## L'EVEIL DANS LES ARTS MARTIAUX

### MORIHEI UESHIBA

« Jour après jour, entraîner son cœur, peaufiner sa technique, utiliser l'Unité pour frapper la multitude ! Telle est la discipline du Guerrier. »

« Chaque jour de la vie humaine contient de la joie et de la colère, de la peine et du plaisir, l'ombre et la lumière croissent et décroissent. Chaque moment est conçu par le grand dessein de la nature. N'essayez pas de nier ou de contrer l'ordre cosmique des choses. »

### BRUCE LEE

« Il faut vider son esprit, être informe, sans contours, comme de l'eau. »

« La voie de l'immortalité est déjà d'avoir une vie digne de s'en souvenir. »

« Suivez la Voie de la non-Voie, n'ayez aucune limite pour seule limite. »

« Nous devons être en harmonie et non combattre les lois fondamentales de l'univers. Cela veut dire que nous ne devons rien faire qui n'est pas naturel ou spontané. »





photographie : © François Lollichon

## L'expérience de *l'éveil*

« S'extirper d'un sommeil profond. »

propos recueillis par Delphine Lhuillier & Dominique Radisson

photo : Arnaud Mattlinger par François Lollichon

Entre guérison et éveil, que recherchons-nous à travers notre pratique ? Quel est le sens de notre art ? Comment l'éveil se manifeste-t-il ? Comment notre conscience s'éveille-t-elle ? Pol Charoy et Imanou Risselard vous partagent leur vision née de leur expérience.

### Le Qi Gong est-il selon vous un art d'éveil ?

Imanou : L'éveil est la pleine conscience d'être. Et c'est notre manière et notre intention de pratiquer le Qi Gong qui en font une technique d'éveil ou pas. Il faut donc savoir ce que l'on cherche. La guérison ? L'éveil ? Ou les deux ? C'est cette intention qui amène les sens du corps dans une constante attention disponible à l'éveil.

Pol : Dans le mot « thérapie », il y a « théos » : « dieu ». A l'origine, guérir signifiait remettre quelqu'un en relation avec le sacré et les dieux. Il n'y a finalement pas de différence entre thérapie et éveil si l'on en revient à la racine grecque. Aujourd'hui, la thérapie a pris,

hélas, un autre sens et il existe un fossé entre les deux, un fossé tel que l'on peut guérir d'un symptôme sans prendre conscience des manques qui ont créé ce symptôme. Quelles sont en effet les aspirations de notre âme auxquelles nous n'avons pas répondu pour que l'on déclare tel symptôme ou telle maladie ? Si l'on prend conscience que le « mal-a-dit » quelque chose, un processus d'éveil se met alors en route. Pour s'éveiller, peut-être faut-il être prêt à ne pas guérir. Je citerai l'exemple d'Itsuo Tsuda qui fut au Japon un disciple de Maître Nogushi qui avait mis au point une technique de soin appelée le Seitai. Tsuda fut aussi disciple de Maître Ueshiba, fondateur de l'Aïkido et élève en sociologie de Marcel Granet, spécialiste de la civilisation Chinoise. Ressentant l'urgence d'un nouvel éveil collectif, Tsuda fonda l'Ecole de la respiration et développa le « mouvement régénérateur ». Les personnes pouvaient ainsi faire l'expérience du mouvement spontané de l'énergie dans leur corps. Tsuda n'hésitait pas à refuser toutes les personnes qui se présentaient à lui dans la seule intention de guérir et insistait sur la nécessité de venir découvrir et de « s'éveiller à... », l'idée étant pour lui que si vous cherchez à obtenir (à prendre) quelque chose, vous ne pourriez plus faire aucune expérience d'éveil.

Imanou: Eveillé est le contraire d'endormi. Dans certaines traditions, on dit des personnes qui ne sont pas dans l'état d'éveil que ce sont des « dormeurs ». S'éveiller signifie donc s'extirper d'un sommeil profond, et cela, même si l'on pense être communément éveillé. Le premier pas sur cette voie est de commencer par admettre que nous n'expérimentons pas toutes nos capacités et que nous sommes des somnambules vacants à nos occupations sociales...

Pol: L'intention d'éveil est de rester ouvert à ce que l'on ignore de nous-même et du monde et d'élargir notre conscience — qui dépasse bien au-delà le cadre des sens et du mental — à d'autres perceptions. Et cela tout en utilisant aussi ce que nous sommes ordinairement pour éclairer et faire l'expérience des dynamiques inconscientes qui nous animent sans que nous nous en rendions compte, comme par exemple les espoirs ou les attentes de nos proches issus du jardin de notre enfance auxquels nous répondons à « l'insu de notre plein gré ».

Imanou: Dans éveil, il y a veille. (silence). Il faut donc toujours être en état sensible de veille. Elargir son champ de conscience et se rendre compte que lorsque nous dormons, nous ne sommes pas inconscients, mais nous fermons les yeux à une certaine perception du monde pour nous éveiller à une sensibilité transpersonnelle de ce même monde où notre perception s'affranchit du cadre du monde dit « ordinaire » et « organisé ». Or, rien ne sépare ces perceptions d'un même monde, hormis l'épaisseur de nos a priori et de notre empreinte culturelle qui crée un mur d'illusions pour percevoir le monde dans ses totalités. Pacifier et unifier ces espaces, voilà un pas incontournable sur la quête de l'éveil...

Pol: Cette référence aux rêves et aux autres mondes de la nuit correspond à Imanou qui est plus proche d'une culture chamanique de par ses origines métissées. En tant que Français blanc, ce qui se passe dans la nuit reste encore, de mon point de vue « civilisé », un espace onirique intéressant, riche de connaissances, mais que je ne peux m'empêcher d'expliquer et de rationaliser pour l'apprivoiser; mes perceptions de références restant diurnes. Pour les peuples chamaniques, ce que nous vivons dans les rêves a autant d'importance que la réalité éveillée. Lorsque l'ego sommeille, le monde est simplement perçu autrement. Cette réalité subjective est tout autant intégrée que l'autre. Le cheminement d'éveil est donc de s'ouvrir à des subjectivités comme celles-ci et à oser entrer dans une dimension plus irrationnelle que notre culture. Mais ça n'est qu'une étape, celle où l'on sort d'un

carcan, car même cela est encore subjectif et n'est pas encore le monde. Multiplier les champs de perception permet de vivre moins enfermé, mais l'éveil véritable est quelque chose qui perçoit au-delà de toutes ces interprétations plus subjectives les unes que les autres. Il ne sert à rien de se réfugier dans l'une plus que dans l'autre.

#### L'éveil est question de perceptions...

Pol: Absence de perceptions...

Imanou: Un pur état d'être.

Pol: Tu es en même temps celui qui perçoit...

Imanou: Et celui qui est perçu.

Pol: Tu es en même temps là, en même temps l'autre et en même temps le monde.

Imanou: Tu es présence.

Pol: Ce qui est inaltérable, ce qui est au-delà de la subjectivité.

Imanou: Immuable.

Pol: Ce qui était avant l'homme et qui sera là après. Mon expérience est de sentir que l'on « tombe dedans ». On s'y prépare, on va vers, mais on tombe dedans lorsque c'est là. Et généralement, lorsque l'on réalise que l'on est tombé dedans, on en sort... et c'est très frustrant. Je me souviens d'une séance de méditation avec Imanou, où mon corps, de manière organique, a pris peur. Nous vivions avec Imanou une expérience d'expansion de conscience en même temps, mais j'ai été « ramené » à la « réalité » par une douleur physique aux lombaires qui correspond chez moi à une zone de fragilité congénitale (donc transgénérationnelle).

**Rester ouvert  
à ce que l'on  
ignore de  
nous-même.**

Imanou: La peur de se perdre... Ce qui est troublant dans cette expérience est que nous avons vécu la même chose, simultanément, sans nous parler. En moi, cela a réveillé une très forte nausée qui se manifeste lorsque j'ai mal à la vie, à l'existence. Ma peur l'avait déclenchée. Nous avons été tous les deux rattrapés par nos zones de fragilité qui nous imprègnent et nous freinent sur ce chemin.

#### Ces expériences sont très profondes... La quête de l'éveil ne rend-elle pas asocial ?

Pol: Elle n'est pas, bien sûr, soumise à l'ordre social, mais elle ne rend pas asocial. Et j'aurais plutôt envie de dire que c'est la société qui ne tient pas ses promesses vis-à-vis du mystère qu'est l'être humain. Elle ne répond pas à ses aspirations et à son devenir « d'Homme ». Ce n'est pas l'homme qui devient asocial, c'est le social qui devient « inHumain ». Peut-être devrions-nous plutôt dire « outHumain ». ■

Pour + d'infos, consultez le carnet d'adresses p. 60.



#### PORTRAIT

Pol Charoy et Imanou Risselard animent les « Ateliers de l'Eveil » avant de fonder ensemble le magazine Génération Tao en 1996. Riches de leurs expériences dans l'art du mouvement, ils créent en 2000 la discipline du Wutao. Ils ont aujourd'hui élaboré toute une gamme d'outils initiatiques pour « éveiller l'âme du corps » qu'ils ont regroupés sous le terme de Trans-analyse. Ils sont également à l'origine de la création du Centre Contemporain d'Arts Corporels Génération Tao.



photo: Cécile Bercegeay par Frédéric Villbrandt

## L'éveil au *Vivant*

### L'émergence d'un corps conscient

par Cécile Bercegeay



#### PORTRAIT

Sa rencontre avec Pol Charoy & Imanou Risselard, les créateurs du Wutao, a lieu en 1999. Elle enseigne aujourd'hui en cours réguliers à Paris et en stage dans toute la France. Ses autres spécialités sont le Wutao Sol et le Stretching/Wutao.

Sentir son corps se transformer au fil du cheminement de connaissance de soi, c'est un peu comme assister, progressivement, à son propre éveil...

**U**n éveil à la vie qui nous traverse et aux innombrables capacités, aptitudes et intelligences qui en résultent. Dire oui au vivant, c'est ouvrir le champ des possibles et frayer un chemin nourri de conscience, de perceptions, de connexions, de sentiments et d'extases infinis et bouleversants...

#### *Le corps-conscience*

Ces dix dernières années\*, une véritable révolution s'est opérée en moi, dans toute ma corporalité (corps-cœur-esprit). Je pressens d'ailleurs que cela ne cessera jamais, que chaque minute vécue dans ce choix de vie modèlera mon corps et mon comportement vers plus d'unité, de cohérence et de globalité. Plus j'éclaire mes zones d'ombre, plus je réinsufflé du mouvement aux parties de moi qui ne bougeaient plus, plus j'acquies de la force et une certaine « adaptitude » à emprunter mon chemin. Comme si mon corps physique se mettait en phase avec l'évolution de ma conscience, comme un miroir qui me donnerait une lecture de là où j'en suis. C'est ainsi que j'ai le plaisir de retrouver progressivement ma sensibilité et de laisser derrière moi une cuirasse épaisse et imperméable qui ne me donnait que le minimum vital.

#### *Le temps de la transformation*

Grâce à ma pratique, que je vis comme une voie d'éveil, je découvre et expérimente une véritable alchimie, au sens où chaque chose s'entre-nourrit pour créer une matière vivante, aimante et intelligente, en constante évolution. J'aime l'image que nous donne le rythme des saisons pour évoquer la préparation invisible nécessaire pour se lancer dans cette aventure de conscience. Car plonger dans son inconscient — qui parfois prend une forme effrayante — demande d'avoir fait un choix sincère et profond. Comme les combattants qui se préparent et se concentrent avant la rencontre, il faut être prêt pour, ici, se retrouver à Voir, Sentir et Ecouter le Nouveau. Et lorsque la conscience et le physique travaillent de concert alors on s'offre plus de force et de disponibilité pour affronter le pénible, la peine, la peur... ou accueillir la joie. Je me souviens combien il m'a fallu de temps pour sentir le plaisir dans le mouvement: soit ça ne bougeait pas à l'intérieur et donc je ne vivais pas le mouvement, je le faisais seulement, soit c'était douloureux physiquement et émotionnellement. Puis, comme un cuir qui a besoin de s'assouplir, au fil des prises de conscience et de lâchers émotionnels, je me suis détendue, assouplie, j'ai accepté l'espace qui se créait en moi et j'ai pu enfin goûter à la grâce du mouvement et au plaisir de l'essentiel. J'ai bien sûr eu la chance de rencontrer de belles personnes, celles qui vous accueillent et vous accompagnent les bras et le cœur ouverts. Depuis, chaque jour me transforme et mes ailes poussent en chemin. ■

\* Depuis ma rencontre avec Pol Charoy & Imanou Risselard, le Wutao et la Transe-analyse.

Pour + d'infos, consultez le carnet d'adresses p. 60.

# ECOLE DU WUTAO

*éveiller l'âme du corps*



## DEVENEZ ENSEIGNANT DE WUTAO

Une formation en 2 ans  
sous la direction de Pol Charoy & Imanou Risselard

**Pré-inscription obligatoire : avant juin 2010**  
**Début de la formation : octobre 2010**

conditions de pré-inscription & renseignements  
contact@wutao.fr • 06 65 66 12 39  
Tout connaître sur le Wutao : [www.wutao.fr](http://www.wutao.fr)

## Le Courrier du Livre

29, rue de Condé 75006 Paris  
Tél : 01.43.54.18.91

Pour plus de renseignement

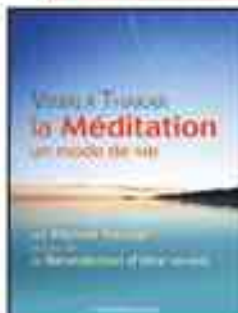
[www.editions-tredaniel.com](http://www.editions-tredaniel.com)



15 X 21 - 224 P - 16 €  
FEMA OYODORON  
Isbn : 978-2-7029-0792-4



15 X 23 - 124 P - 15 €  
CHEN WEIMING  
Isbn : 978-2-7029-0770-2



18 X 22 - 318 P - 19 €  
YLAMMA THAKAR  
Isbn : 978-2-7029-0759-7



15 X 19 - 224 P - 18 €  
SHIZUTO MASUNAGA  
Isbn : 978-2-36168-003-3



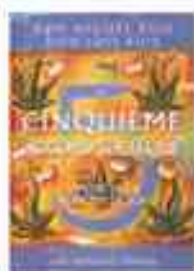
19 X 21 - 168 P + CD - 16 €  
VERONIQUE AICHE  
Isbn : 978-2-7029-0728-3



14 X 17 - 400 P - 22 €  
Isbn : 978-2-8132-0105-8



14 X 17 - 400 P - 22 €  
Isbn : 978-2-8132-0108-9



13,5 X 19 - 248 P - 16,90 €  
Don Miguel RUIZ  
Isbn : 978-2-8132-01225



14 X 18,5 - 196 P - 17 €  
PAUL HARRINGTON  
Isbn : 978-2-81320-1249

But de commande à renvoyer à :  
Le Courrier du Livre  
29, rue de Condé 75006 Paris

- 1. Vivez sans entrave - 16 €
- 2. L'Épée du Taiji - 15 €
- 3. La Méditation - 19 €
- 4. Les 100 récits du traitement - 18 €
- 5. La ronron thérapie - 16 €
- 6. La bible de l'acupuncture - 22 €
- 7. La bible du Baki - 22 €
- 8. Le Cinquième Accord Tибетique - 16,90 €
- 9. Le Secret de pouvoir des Apos - 17 €

Montant de la commande : \_\_\_\_\_ €

Frais de port : \_\_\_\_\_

(2 Euros par livre - Franco à partir de 50 Euros)

Votre règlement : \_\_\_\_\_

Chèque

Carte bancaire : - Expéditeur : \_\_\_\_\_

N° : \_\_\_\_\_