

### Éditorial

#### L'avant-premier

### Dialogue

« Autours d'un thème ... »

2 / *De la connaissance...*  
par Francis Dekeyser

3 / *Philosophie de la non-dualité*  
par Mathieu Maggiori

### Art et Vie

« Rencontrer un artiste »

6 / *Rabindrah Tagore et*  
*François Cheng*

### Pratiquer au quotidien

8 / « *Le WU JI* »  
par Andrea Zackova

### Guide des lectures

(à partir du prochain numéro)

### Vie de l'association

10 / « *Retour sur l'événement* » :  
« *Entrée dans le printemps* »  
par Philippe Moulin

11 / *Infos pratiques*

## L'AVANT-PREMIER

« Il y a des paroles qui sortent de cet espace silencieux en chacun de nous et parfois nous croyons juste de les faire partager.

Il y en a d'autres que l'on a reçues à un moment donné, qui se sont imprimées dans ce même lieu et depuis leur murmure silencieux accompagne notre chemin. »

Notre bulletin en proposera au fil du temps quelques unes.

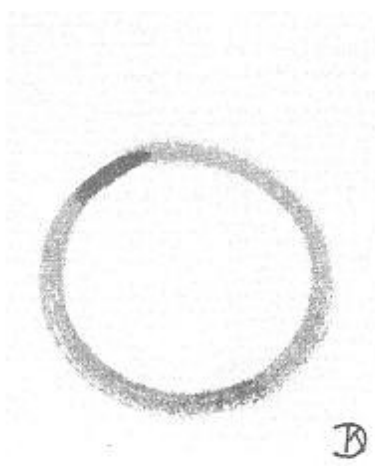
...

Un jour l'idée nous est venue d'éditer une lettre sur notre site pour encourager la pratique au quotidien. L'idée parue bonne, mais un peu réductrice. Il serait plus judicieux que cela devienne un dialogue, une véritable rencontre de paroles et de textes; histoire d'équilibrer un peu les tonalités masculines et féminines.

Après le stage « Entrée dans le Printemps » en voyant toute la richesse des rencontres, le projet de « revue » a évolué encore; en effet, le chant cosmique est plutôt une polyphonie.

L'avant-premier numéro que vous avez entre les mains est le numéro de lancement, un précurseur, avec une indication des rubriques régulières, comme vous le voyez à gauche. Aujourd'hui vous y trouvez en introduction le texte de Francis sur la « Connaissance », Mathieu prolonge sur la question de la non-dualité, Philippe partage quelques impressions du stage et Andrea ajoutera quelques mots sur la pratique. Pour la suite, votre participation est la bienvenue.

Une œuvre commune aussi modeste soit elle, si elle sort du Silence et si elle accepte de naître d'un presque rien s'inscrit dans le mouvement de la vie véritable. Elle ouvre l'espace où les sphères les plus profondes de notre humanité peuvent être approchées sans crainte de les heurter. Chemin faisant nous nous avançons vers l'Espace du Silence infiniment grand, pour en faire un lieu d'accueil.



# DIALOGUE AUTOUR D'UN THEME »

## 1. DE LA CONNAISSANCE...

### ÉTUDE COMPARATIVE

*par Francis Dekeyser*

Toute connaissance est une découverte. C'est une manière d'appréhender le monde.

Cela peut-être motivé par une intention qui conduit l'homme à un mode de connaissance possessive des choses ou alors c'est une approche plus existentielle et concrète de la vie.

La connaissance utilitaire est en lien avec notre désir latent de possession : avoir des connaissances qui s'ajouteront au contenu de mon mental...Mais il y a aussi une connaissance qui est ouverture à une découverte de soi et qui engage davantage à se laisser naître à l'objet plutôt qu'à le posséder.

Le danger qui nous guette constamment est de développer et de cultiver une intention de connaissance qui fait prévaloir l'utile : connaître pour posséder l'objet de sa connaissance qui s'ajoutera aux autres objets déjà présents pour renforcer l'image du moi égoïque avide de domination et de puissance.

Les dommages qui en résultent ne s'étendent pas seulement à l'objet ou à l'être qui est connu , en laissant dans l'ombre une partie de la réalité qui est sans doute la plus essentielle, mais aussi à celui qui tente de la cerner. Ne dit-on pas « cerner un problème » comme si on pouvait d'une manière ou d'une autre se rendre maître du monde...

Si une telle intention devient prédominante, elle empêche l'expérience d'une dimension plus profonde qui nous échappe de plus en plus. Nous devenons petit à petit propriétaire d'une connaissance qui est une manière très limitée de comprendre, et nous oublions que la véritable intelligence est celle du cœur : « La réalité se réduit de plus en plus à une représentation du moi qui lui appartient de moins en moins à la réalité » ...

Il n'y a plus de communion et peu à peu le cœur se durcit et devient insensible à la vibration cosmique...au « chant de l'Être »...

Bien sûr l'esprit humain est fait pour raisonner et la rigueur de la pensée qui scrute, analyse, compare est importante mais dans notre culture cette manière de fonctionner est tellement devenu la norme qu'on ne s'imagine même plus que l'on puisse fonctionner autrement !, Comment alors retrouver la voie du juste milieu pour expérimenter cet espace silencieux en moi dans lequel je « connais » véritablement, dans le sens d'une naissance à chaque instant à la vitalité et à la beauté de la vie à laquelle je participe et qui est véritablement l'accomplissement de tous mes désirs.

C'est tout le sens de la « conversion » qui, avec la grâce du Saint Esprit , consiste à créer les conditions existentielles d'une percée de « l'essentiel » c'est à dire d'une ouverture intérieure à la présence en nous du Souffle divin « donateur de vie ».

## 2. DE LA PHILOSOPHIE DE LA NON-DUALITÉ

*« Toute connaissance est une découverte. C'est une manière d'appréhender le monde.*

*Cela peut-être motivé par une intention qui conduit l'homme à un mode de connaissance possessive des choses ou alors c'est une approche plus existentielle et concrète de la vie.*

*La connaissance utilitaire est en lien avec notre désir latent de possession : avoir des connaissances qui s'ajouteront au contenu de mon mental...Mais il y a aussi une connaissance qui est ouverture à une découverte de soi et qui engage davantage à se laisser naître à l'objet plutôt qu'à le posséder. » disait Francis dans son éditorial.*

De mon côté je reprenais une réflexion que j'ai écrite il y a plusieurs années et qui m'habite au quotidien, le sujet qui me paraît essentiel pour aborder toute pratiques orientales dans son juste contexte. En écoutant Francis lire son texte je vois que nous abordons le même sujet. Et c'est là qu'après le stage, Matthieu m'envoie ses notes de lectures. J'étais émue car je découvrais **le même** texte mais en plus beau, donc pour cette fois-ci je lui cède la place. (A.Z)

### L'ORIENT ET L'OCCIDENT

*par Mathieu Maggiori*

#### Sur le silence :

*Les mots rendent mal de la saveur de ce « silence particulier », mais la poésie permet toutefois de s'en approcher. Le poète japonais Ryôta nous a laissé un haïku tout à fait saisissant, qui illustre cet état bien mieux que les mots ne pourraient le faire :*

***Ils sont sans parole,  
l'hôte, l'invité,  
et le chrysanthème blanc.***

*Une lecture hâtive de ces quelques vers nous permet facilement d'imaginer deux personnes penchées sur une fleur, dont ils admirent la beauté. Et le poème dit bien cela. Mais il nous dit quelque chose d'infiniment plus important, et qui engage une expérience beaucoup plus profonde : le chrysanthème blanc est lui aussi sans parole.*

*C'est bien d'un silence à trois qu'il s'agit (mais à cet instant, sont-ils encore trois ?), d'une expérience d'union, de non-dualité, et donc de médi-*

*tation. Les admirateurs de la fleur font tout à coup un avec elle, et toute parole est alors, pour un bref instant, devenue vaine, inutile et trompeuse.*

*On le perçoit ici, cette expérience du silence permet d'inaugurer un rapport au monde tout à fait différent celui auquel nous somme habitués.*

#### Comparaison de l'Orient et l'Occident

Il faut reconnaître que la non-dualité du sujet et de l'objet n'est pas la tendance principale de la philosophie occidentale. Celle -ci s'est construite depuis Aristote sur le dualisme du sujet et de l'objet, du percipier et du perçu.

En Orient, même si les philosophies dualistes existent aussi, on trouve un profond courant non-dualiste qui irrigue la pensée, la littérature, la philosophie et la vie quotidienne. C'est surtout dans le Taoïsme, le bouddhisme (mahayana) et l'advaita vedanta que se manifeste avec force l'affirma-

tion que la dualité SUJET/OBJET est une illusion.

Bien sûr, ces oppositions Orient/Occident sont à nuancer; les choses ne sont pas aussi simples; mais des distinctions sont possibles.

Ainsi le grand philosophe bouddhiste **Daisetz Teitaro Suzuki** dans un très beau texte oppose l'orient et l'Occident à travers la comparaison de deux poèmes, un poème de Basho et un autre de Tennyson:

"En Occident, nombre d'écrivains de valeur ont traité ce thème éculé : « Orient et Occident. » En revanche, rares sont les écrivains d'Extrême-Orient qui l'ont fait. C'est pourquoi il m'a paru intéressant de commencer par eux.

Au xvi<sup>ème</sup> siècle, un des plus grands poètes japonais, Basho, composa le hâïku suivant :

*Yoku mireba  
Nazuna hana  
saku Kakine kana.*

*Je regarde avec attention :  
Un nazuna en fleur  
Au pied d' une haie !*

Dans un chemin de campagne, le poète aperçoit au pied d'une haie une petite plante sauvage d'apparence si humble qu'elle passe généralement inaperçue. Fait banal et qu'il exprime d'une manière banale, sans la moindre intervention d'éléments dit « poétiques » si l'on excepte la particule **kana** qui clôt le poème. Cette particule exprime l'admiration, la mélancolie ou la joie et ne peut se rendre en français que par un point d'exclamation.

Il faudrait être familiarisé avec la poésie japonaise pour percevoir l'intense émotion qui se dégage de ce poème.

Les poètes japonais, comme tous les poètes orientaux, s'identifient à la nature par un amour profond alors que les Occidentaux ont tendance à s'y opposer et à ne la considérer que d'un point de vue utilitaire. Ils la traitent comme étant « à leur service ».

La vue de cette petite fleur perdue au fond de la campagne exalte l'amour de la nature au cœur du poète. Il y voit le reflet de la gloire divine et, en sa modestie, tout le mystère de la vie et de l'être.

Le poète est transporté d'un sentiment du divin aussi intense que celui des mystiques chrétiens,

qui peut atteindre les abîmes mêmes de la vie cosmique.

Il n'est pas nécessaire de contempler l'immensité de l'Himalaya ou la majesté des vagues du Pacifique pour ressentir cette Présence transcendante qui dépasse la médiocrité quotidienne de notre condition. Il suffit que l'esprit s'ouvre au sentiment de la poésie ou de la religion pour la percevoir dans la plus humble des fleurs sauvages. La grandeur intérieure n'est pas fonction d'une dimension matérielle.

Quelle sera la réaction d'un poète occidental dans une situation similaire ? Prenons Tennyson. Ce n'est peut-être pas le poète type qu'il faille opposer aux poètes orientaux, mais son poème est d'une inspiration analogue à celle de Basho :

*Fleur d'un mur lézardé  
Je t'arrache à tes lézardes.  
Avec tes racines je te tiens dans mes mains.  
Tout et tout entière  
Petite fleur telle que tu es,  
Avec tes racines, toute entière et tout dans Tout  
S'il m'était donné de te comprendre  
Je comprendrais alors ce qu'est Dieu et l'homme.*

L'esprit de ce poème diffère du poème japonais en deux points essentiels :

1. D'abord Tennyson cueille la fleur « racines » et « toute et tout entière ». Son sentiment peut être analogue à celui de Basho, mais Basho ne cueille pas la fleur. Il la contemple sans discourir. Une seule particule lui suffit pour exprimer toute l'intensité de son émotion.

Tennyson, actif et analytique, arrache la fleur sans se soucier de la plante elle-même qui en mourra. Il lui faut satisfaire sa curiosité par un moyen qui tient de la vivisection. Basho, totalement inactif, se contente de la contempler.

Relevons ici un point sur lequel nous reviendrons plus tard. L'Orient est d'être le mutisme de qui n'a rien à dire. Il est aussi éloquent que la prolixité occidentale. L'Occident aime à transformer le mot en chair et ce charnel s'exprime, d'une manière parfois outrancière, dans son art et dans sa religion.

2. Ensuite Tennyson devant la fleur, qui commence sans doute à se flétrir, s'interroge. Basho, peu inquisiteur, se contente de plonger aux sources mêmes de l'existence que lui révèle cette fleur sauvage et par un cri ineffable exprime

l'ivresse qu'il en ressent. C'est tout. Tennyson, lui, s'enferme de plus en plus dans l'intellectualité :

*S'il m'était donné de te comprendre*

Ce recours à la compréhension est caractéristique de la mentalité occidentale. Tennyson s'oppose. Basho accepte. L'individualisme, qui prend ses distances vis-à-vis de Dieu et de la Nature, ne peut jamais s'identifier à eux. Il reste dans ce qu'on appelle de nos jours « l'objectivité scientifique ».

Basho est résolument subjectif. Pour éviter ici l'opposition sujet-objet, ce terme devrait être entendu dans le sens de « subjectivité absolue ». Dans cette subjectivité absolue, Basho n'est plus simplement spectateur de la fleur. Il est devenu la fleur elle-même, la fleur devenue consciente d'elle-même. Et les seize syllabes du Haïku sont la résonance dans le monde humain de la silencieuse éloquence de cette conscience.

Tennyson, pur intellectuel occidental, n'a pas cette profondeur de sentiment. Attaché à la doctrine du Logos, il lui faut à partir d'une expérience vivante, signifier : c'est-à-dire abstraire et intellectualiser, soumettre à toute une série d'analyses ce qui fut vécu et ressenti.

Ainsi, comparés entre eux, chacun de ces poètes révèle les constituantes mêmes de ses traditions.

**« L'esprit occidental se révèle analytique, discriminatif, inductif, scientifique. Il aime à généraliser, à élaborer des concepts, des lois, à organiser. Il se veut schématique, impersonnel. Il est dominateur, toujours disposé à affirmer son importance, à imposer sa volonté à autrui, etc. »**

**Tout au contraire, l'esprit oriental est synthétique. Il totalise et intègre et ne discrimine pas. Il est déductif, dogmatique, intuitif (ou mieux : affectif). Il n'est ni systématique, ni discursif. Il est subjectif, spiritualiste individuellement et collectiviste socialement. »**

*Selon Suzuki, in Bouddhisme zen et psychanalyse.<sup>1</sup>*

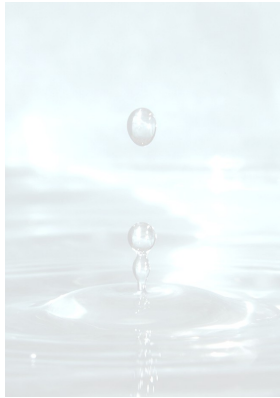
Pour éviter toute confusion, je voudrais préciser que les notions de *l'orient* et de *l'occident* ne sont pas seulement des catégories géographiques. Comme le disait K.G. Dürckheim <sup>2</sup> : ***Il serait erroné de considérer les notions de l'orient et de l'occident comme des expressions géographiques. L'orient et l'occident est en chacun de nous. »***

La vie humaine est une oscillation entre ces deux pôles, nous sommes tantôt plutôt « orientaux » ou tantôt plutôt « occidentaux » dans notre manière d'appréhender le monde. Si l'on se permet de parler de l'orient et d'occident aussi dans les termes géographiques c'est qu'effectivement sur une zone géographique à une période donnée de l'existence il y a une concentration plus dense des conditions favorisant la présence des aspects plutôt orientaux ou plutôt occidentaux. Mais n'oublions pas que la vie est un éternel mouvement de changement et de la transformation. C'est peut-être aussi puisque la concentration de « l'esprit occidentale » est sur son point culminant dans nos pays que les ouvertures se font et que la fraîcheur de la pensée mais surtout de l'expérience non-dualiste prend racine de plus en plus et fera bientôt éclore ses fleurs.

*(Andrea Zackova)*

<sup>1</sup> Dans Suzuki/Fromm/Marino, Bouddhisme Zen et psychanalyse, PUF, Paris 1971 (*Parmi des œuvres les plus connues du Professeur D.T. Suzuki appartient Essais sur le Bouddhisme Zen, traduction Jean Herbert, coll. Spiritualité vivantes, Albin Michel, 1943*)

<sup>2</sup> L'actions et l'œuvre du Karfield Graf Durckheim (1896-1988), docteur en philosophie et psychologie, s'affirment comme un des hauts-lieux de la rencontre entre des traditions occidentales et orientales. Il compte parmi des grands maîtres spirituels de notre époque. Son œuvre est comme miroir de la vie humaine qui aide lecteur à avoir le courage de s'y regarder.



# ART ET VIE

## DU SENS DE L'ART

*Par Rabindrahath Tagore*

*« C'est à l'artiste de proclamer sa foi dans le Oui éternel, de dire: "Je crois en un idéal qui plane sur toute la terre, qui la pénètre toute entière... en un idéal de Paradis qui n'est pas le produit de l'imagination, mais l'ultime réalité où toutes choses résident et se meuvent. Je crois que cette vision du paradis s'aperçoit dans la lumière du soleil, dans la verdure de la terre, dans la beauté de la figure humaine, dans l'illumination de la vie humaine, et même dans des objets en apparence insignifiants et sans attraits. Partout sur cette terre, l'esprit du Paradis veille et fait entendre sa voix. Il atteint notre oreille intérieure sans que nous le sachions, il donne le ton à notre harpe de vie, dont la musique envoie notre aspiration au-delà du fini, non seulement en prières et en espérances, mais en temples qui sont des flammes de pierre, en peintures qui sont des rêves immortalisés, en danse qui est méditation extatique au centre immobile du mouvement." »*  
(Extrait de "Le sens de l'art" )

*Pendant longtemps je ne voyais le monde qu'à travers le regard extérieur, et c'est pourquoi je ne voyais pas son intégrité et son visage joyeux. Et un jour, comme d'un certain centre, soudainement se déploya de mon intérieur un rayon de lumière et se posa sur tout ce qui m'entourait; et en ce moment, le monde ne me paraissait plus comme un flou d'événements et un tas de choses – je l'ai vu dans son intégrité, dans sa plénitude. De là, il est né en moi une impression que de quelque part d'un intérieur le plus profond, jailli un courant de musique, qui se déploie dans l'espace et le temps; et tel un écho, cette musique retourne vers lui de l'espace et du temps comme un courant de joie. Et c'est justement par cet écho qui retourne vers nous de l'infinie que notre conscience est touchée par la beauté. Lorsque l'artiste laisse jaillir un chant du plus profond de son cœur, il ressent de la joie; et sa joie se dédouble quant le courant de son chant plein de joie revient vers sa conscience. Lorsque un chant du Poète, un chant du Très-Haut revient vers Lui-même, plein de joie et lorsque nous laissons inonder par cette joie notre propre conscience, alors nous prenons conscience, d'une manière indicible, de la cause ultime du monde. Et avec cette conscience grandit notre amour; notre âme, elle-aussi, veut devenir un avec ce courant de joie qui la fait avancer et elle désire de se dissoudre en lui. Et c'est là, le sens de notre désir de BEAUTE.*  
(Extrait de "Souvenirs" )



Les libellules sont passées  
rides sur l'eau  
Le martin-pêcheur a plongé  
rides sur l'eau

L' étang limpide n'en a cure

Lorsqu'il revient à ce qu'il est  
Les truites se glissent insoucieuses  
entre les nuages

*Par François Cheng*

# PRATIQUE AU QUOTIDIEN

## « WU JI » L'UNITÉ PARFAITE DU SOUFFLE AVANT LA SÉPARATION

### Posture statique de base : première posture des pratiques du QI GONG :

**Description :** On se tient debout les pieds joints, les mains reposent sur les cuisses, les aisselles dégagées, le regard se portant vers l'horizon sans rien fixer, la respiration est libre, pas de concentration particulière, sinon celle de la sensation globale de l'unité intérieure du corps et de l'extérieur environnant.

Cette posture exprime et vise l'état « WU JI » – l'Unité originelle avant la séparation des « souffles ». Elle permet de cultiver le Non-agir.

#### Bases techniques :

*Les corrections corporelles nous permettent d'entrer progressivement dans l'immobilité vivante, de reconstruire l'unité verticale entre le Ciel et la Terre et de « recréer » l'espace d'une possible unité intérieure ; l'homme s'ajuste à la forme qui correspond aux lois naturelles :*

- Tout d'abord prendre conscience global du corps, qui se pose. Puis descendre progressivement dans la sensation des pieds joints qui épousent le sol - détendre les genoux, laisser ventre et l'espace du bassin se relâcher;
- Ensuite, à partir de l'encrage dans le bassin laisser reconstruire la verticale de la colonne vertébrale jusqu'au sommet de la tête – vérifier la détente des épaules – dégager légèrement les aisselles - laisser descendre la détente jusqu'aux paumes des mains, bouts des doigts qui s'unissent par un contact doux avec les membres inférieurs;
- Enfin détendre les muscles du visage, dont l'expression affiche une attitude d'ouverture et d'accueil, laisser le regard de se déployer vers l'horizon, sans le fixer.

#### *La respiration libre refonde l'unité entre l'intérieur et l'extérieur :*

*Respirer comme pour échanger son souffle avec l'Univers entier, sans limites ni rétention, sans but ni intention : accueillir et redonner.* Chaque cellule respire, depuis la plus profonde à la plus extérieure. L'unité des souffles efface les frontières. L'homme dans sa forme humaine confirme son appartenance à l'univers. Les chinois parle de l'état avant la séparation :

le non divisé – le non manifesté – l'état de l'origine de toute forme.

#### *L'esprit s'apaise et communique à l'Esprit Un. L'activité du mental n'entrave pas l'exercice : on cultive le calme, la tranquillité, le non-attachement.*

A la différence d'autres postures ou exercices de Qi gong, nous ne pratiquons pas une concentration particulière, nous ne focalisons pas notre attention « sur quelque chose ». Même ce mouvement de la pensée volontaire fait silence. Seule la sensation globale et vaste de soi et de l'environnement demeure et s'affine. L'homme se laisse « conduire » vers l'Unité.

Pour les pensées qui surviennent et qui sont, elles aussi, une forme d'énergie dérivée, la consigne est simple : ne pas s'en occuper, ne pas agir sur ses pensées, ne pas réagir,

ne pas les rejeter, ni les combattre, ni se heurter à l'obligation de les faire taire. Les laisser être comme toute autre choses.

**WU JI n'es pas seulement une posture statique à part. WU JI c'est à la fois l'esprit - l'essence de nos pratiques et c'est leur accomplissement ; le commencement et la fin**

Il n'y ai pas de pratique de qi gong, de méditation ou de tai chi sans ce passage par Wu ji, aussi bref soit-il. Chaque séance, chaque série d'exercices, chaque enchaînement commence par le Wu Ji et se clôturé par elle; C'est à la fois une posture, un travail spécifique et c'est aussi l'état de disponibilité dont noyau est présent dans toutes les autres exercices. C'est du non-divisé que naît toute forme. De « Un » naissent « deux ». C'est vers l'unité que retourne chaque forme.

Au début de la séance la posture de WU JI nous invite à nous « rassembler » et nous rendre disponibles à la pratique.

A la fin : elle a une saveur d' offrande gratuite de ce que la pratique nous a apporté.

Les objectifs de nos pratiques peuvent être divers : maîtrise parfaite d'une technique martiale, amélioration de la qualité de vie par les exercices de santé de l'énergétique préventive (qi gong, do-in, yoga), retour au calme et à la détente, la joie de se mouvoir dans une gestuelle harmonieuse, etc...

***Mais le but ultime de nos pratiques : est d'expérimenter puis d'approfondir sans cesse notre capacité à s'offrir sans réserve à l'Univers entier pour communier à toute choses à partir de notre essence propre.*** Humainement, nous sommes « responsables » de cette attitude qui se traduit par un effort doux de cultiver lors des exercices et dans le quotidien ***une vigilance accueillante et gratuite*** : Un Être là - qui ne juge pas – qui ne lutte pas qui ne fuit pas l'instant présent mais communité à Lui. Ce n'est pas une passivité mais la plus haute activité humaine qui consiste à laisser vivre et donner ainsi la vie ! Une valeur commune, universelle, profondément humaine, dépassant tout conception culturelle et conceptuelle. Ce que les chinois appellent le WU JI - l'état d'union et le « non agir », les bouddhistes l'appelleraient l'état de Bouddha et le non-attachement, les chrétiens la Vie selon l'Esprit ou la Vie en Christ, les hindous la vie selon Brahma, etc.

**Invitation pour la pratique :**

Prendre davantage conscience de la posture de WU JI dans notre pratique et ceci :

- **Au début et à la fin des séances collectives.** Goûter cet instant très consciemment.
- **Au début à la fin de chaque exercice** (le temps va être plus court mais l'esprit est le même)
- **Dans la pratique personnelle** : par exemple avant de prendre la posture de méditation, de commencer le do-in ou la forme du tai chi etc. Vous pouvez aussi expérimenter la pratique de la posture du WU JI lors de votre promenade dans la nature;
- **Dans le quotidien**, vous pouvez introduire un espace de pratique par exemple avant de commencer une activité qui engage le corps, et après l'avoir finie (avant de se mettre à table, après un repas, avant de reprendre la route une fois descendu de votre voiture, avant d'entrer dans votre bureau, etc . Et pour ceux qui on une pratique religieuse, c'est une attitude de base avant un office ou une prière personnelle. « Me voici ».

Cela peut durer juste quelques instants, mais ils nous convient de les prendre afin de ne pas perde le lien avec la Source.

# RETOUR SUR L'ÉVÉNEMENT

*Retour sur une session de 4 jours organisé par l'initiative « Corps en chemin – voie du silence » qui a eu lieu au mois le mars dernier à Clémery. Programme : méditation – promenades dans la nature, temps de silence – rencontres avec l'art - échanges et participation aux offices de la liturgie orthodoxe.*



*Par Philippe Moulin*

## Entrée dans le printemps,

beau programme, mais avec une belle cerise sur le gâteau:le "semi"- jeune et se confronter à la faim .

Ce stage comme une évidence venait m'aider face à la gourmandise avec laquelle je luttais depuis quelques semaines en quête d' une sensation d'alimentation juste. j'étais parti vaillant , prêt à souffrir du manque, prêt à l'affronter et à le dompter .

Mais le combat tourna court , faute de combattant.  
Point d'adversaire en fait, pas de manque pas de faim....Seul mon égo resta sur sa faim.

Tout au contraire, je vis l'émerveillement du « tout nouveau » ,  
au sortir d'une grande illusion...  
l'ouverture à la nourriture de l'esprit : la prière;

vivre la réalité de la descente de cette énergie vivifiant l'esprit l'âme et le corps,  
l'exercer, la sentir agir en soi.

Chanter, ah! chanter les psaumes !  
c'est cela qui m'a manqué après ce stage. (attention, serions-nous aussi des êtres chantant? Cela pourrait faire l'objet d'un prochain stage!)

Nourriture de l'âme , reçue et offerte, partagée par le groupe.

Nourriture de l'esprit mono-diète universelle ;

la nourriture du corps s'ajuste,

la respiration s'ajuste,

la pensée s'ajuste,

la présence s'ajuste ,

dans un corps qui se nettoie, un corps que l'on soigne (Do-in), qui s'oxygène, (marche) un corps qui se pose ( Zazen) pour qu'ainsi, il soit la digne maison du Seigneur ,

« Seuls le bien et l'amour me harcèlent tous les jours de ma vie, et je demeure dans la maison de YHVH dans l'espace des jours » (Ps 23.6).

Enfin je voudrais encore dire comment , préparé par l'assise silencieuse , par le chant , par la présence , le corps affranchi , devient lors de la Divine Liturgie et de la communion au Pain et au Vin, un corps nouveau réellement habité et rassasié par le Seigneur, un corps Sanctifié, et une âme qui exulte et un esprit ravi de joie avec la Vierge Marie. Ce Magnificat que nous avons tous chanté , symbolise à merveille mon entrée dans le Printemps 2010.

Avec toute ma gratitude pour + Francis et Madeleine.

Philippe.

# INFORMATIONS PRATIQUES



« Voie/Voix du Silence » est un bulletin trimestriel de l'association [ADPCOT Association pour le développement des pratiques corporelles orientales traditionnelles, \(Nancy – Villers-les-Nancy\)](#)

plus particulièrement de l'initiative [Corps en Chemin](#).

Il est publié sur notre site et diffusé gratuitement. Si vous souhaitez vous abonner, envoyez vos coordonnées à [adpcot@yahoo.fr](mailto:adpcot@yahoo.fr) (remplacez () par @)

Prochain numéro : juillet – août 2010

« ADPCOT – sagesse du corps et art de vivre », association loi 1901

**Adresse :** 16bis bd Cattenoz (prochainement 44bis Avenue de Brabois),  
54600, Villers-les-Nancy

**Président de l'association et directeur de la publication :** Francis Dekeyser

**Trésorière :** Madeleine Dekeyser

**Secrétaire et co-directrice de la publication :** Andrea Zackova

**Site Internet :** [www.adpcot.org](http://www.adpcot.org)

Pour connaître nos activités, avoir accès aux actualités, les dates de stages, etc. consultez régulièrement notre site Internet ou demandez d'être ajouté à la liste de diffusion.

## **Activité hebdomadaires :**

Méditation silencieuse dans le styl Zen – jeudi 19h15 -20h15

Do-in / Qi gong – jeudi 20h15 - 21h30

Tai chi cuan – lundi 19h30 - 21h00

Qi gong – à partir de la rentrée 2010-2011 ouverture d'un nouveau cours  
lundi 18h 30 19h45

## **Prochain stage :**

**Journée « Corps en Chemin » : samedi 12 juin 2010**

## **Notes de fin :**

P.1et2 : calligraphie de Karlfried Graf Durckheim, publiée dans Le son du silence, Sagesse du corps, Les éditions du Cerf, Paris, 1993.

P 6 et 7: Photo « aqua » par Dzuri Marek, publiée sur <http://fotky.sme.sk/>

P 6 : Rabindranath Tagore (1861-1941), prix Nobel de la littérature, Extraits de « Sens de l'Art », et « Souvenirs , Le chant du Printemps» , traduit par nos soins de la version anglaise et tchèque;

P 7 : François Cheng, poème publiée dans Le livre du Vide médian, Éditions Albin Michel

P 10 et 13: Photos parThomas ten Berge



*« Si quelqu'un demande ce qu'est le vrai zen, il n'est pas nécessaire que vous ouvriez la bouche pour l'expliquer. Exposez tous les aspects de votre posture de zazen.. Alors le vent du printemps soufflera et fera éclore la merveilleuse fleur du prunier" »*

**Daichi Sokei (1290-1366)**