

Le cercle ouvert



Tai Ji Quan et Qi Gong en mouvement N°9
Novembre 2011

Nous sommes toutes et tous des êtres humains traversés par les doutes, les

questionnements les joies et les peurs.

Nous recherchons toutes et tous le Bonheur.

Notre ressenti, nos pensées, notre mental, nos sentiments, nous interpellent.

Nous cherchons le chemin vers..... la paix, la joie, la tranquillité de l'esprit, le Bonheur.

Mais y-a-t-il une réponse, une Vérité ?

« Connais-toi toi-même » « Saches tes limites » « Tout ce que je sais, c'est que je ne sais rien » (Socrate).

Ce « Cercle Ouvert » vous apportera, je pense, quelques pistes sur le chemin de la Vie.

« La condition première de la sagesse, c'est d'être toujours en chemin vers elle ».

Bonne lecture et réflexions.

Bonne pratique du Chi Gong et Tai Ji Quan, vers la voie de la sérénité et de l'éveil.

Sommaire

P2 La loi d'attraction

P6 L'automne

P7 Témoignage : Tai Ji Quan et Golf

P9 Entre club et école:

L'association Arts Harmonie

P13 Livre « Ma voix pour la liberté »

P14 Poème du Bonheur

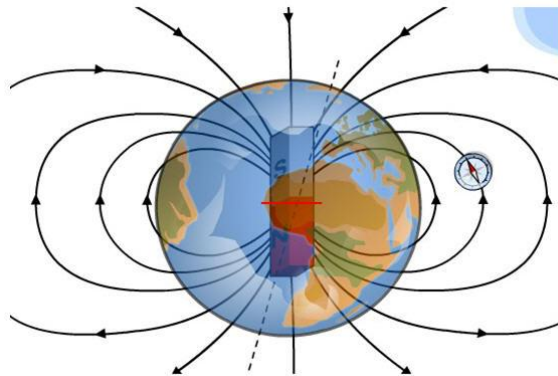
P15 News : bibliothèque aux coins du monde

P16 Agenda de l'association

Roland ERNY



La Loi d'attraction



Chaque chose dans votre vie est basée sur ce que vous ressentez. Selon la loi de l'attraction vous magnétisez et recevez (en retour), selon les circonstances de la richesse, de la santé, des relations, du travail et cela sur la base des pensées et des sentiments que vous donnez.

A chaque instant, tous les sentiments et toutes les pensées que vous donnez, qu'ils soient positifs ou négatifs, déterminent ce que vous recevez en retour dans votre vie.

Loi d'attraction : Ce que vous donnez, vous le recevrez en écho

Les événements de la vie ne sont pas arrivés à vous par hasard, tout ce que vous recevez dans votre vie est fondé sur ce que vous avez donné.

Ce que vous donnez – vous le recevez.

Ainsi par exemple, si vous apportez une aide et un soutien à un ami quand il déménage, vous obtiendrez de l'aide et du soutien en retour avec une grande rapidité.

Ou encore si vous pensez et ressentez :

« J'ai une journée difficile et stressante aujourd'hui », vous allez attirer les gens, les circonstances et les événements qui feront que votre journée sera difficile et stressante.

« La vie est vraiment bonne pour moi », vous allez attirer les personnes et les circonstances qui la rendront également bonne pour vous.

Loi d'attraction et sentiments

Quand vous vous *sentez heureux*, vous donnez de la joie et vous recevrez en retour des expériences joyeuses, des situations joyeuses, et des gens joyeux, où que vous alliez. De la plus petite expérience, comme l'écoute de votre chanson préférée qui passe sur les ondes de votre poste radio, à une plus grande expérience comme de recevoir une chose de valeur, – toutes ces expériences sont le résultat de la loi d'attraction en réponse à votre joie.

Quand vous vous *sentez irrité*, vous donnez de l'irritation, et vous recevrez en retour des situations irritantes, des gens irrités partout où vous allez. De la petite irritation d'un moustique qui vous a piqué, à une plus grande irritation comme votre voiture en panne, – toutes ces expériences sont le résultat de la loi d'attraction en réponse à votre irritation.

Chaque bon sentiment vous unit avec la force de l'amour, car l'amour est la source de tous les bons sentiments. Les sentiments de l'enthousiasme, de l'excitation et de la passion proviennent de l'amour. Et quand vous ressentez l'un d'entre eux de manière cohérente, ils vous donnent une vie remplie, enthousiaste, passionnante et passionnée.

Pour vous aider à percevoir les bons sentiments, recherchez ce que vous aimez. Pensez à tout ce que vous aimez. Comptez les choses que vous aimez en crescendo l'une après l'autre : votre famille, vos

amis, votre maison, vos fleurs dans le jardin, le temps, les couleurs, les situations, les événements et toutes les choses que vous aimez qui se sont déroulées au cours de la semaine, du mois et de l'année. C'est un moyen simple pour amplifier vos bons sentiments et vous pouvez le faire n'importe où et à tout moment.

La loi d'attraction répond en écho à vos pensées et à vos sentiments. Que ceux ci soient bons ou mauvais, qu'ils soient positifs ou négatifs. Les retours seront automatiquement et précisément dans les mêmes termes que ce que vous avez envoyé. Tout cela signifie que vous pouvez changer votre vie en changeant vos modes de pensées et vos sentiments. Donnez les pensées et les sentiments positifs, et vous changerez votre vie entière !

En résumé, vous recevrez de l'environnement dans les mêmes termes que ce que vous donnez ou ce que vous exprimez intérieurement.

Les pensées positives et négatives

Vos pensées sont à la fois des mots que vous entendez dans votre tête et des mots que vous prononcez à haute voix.

Le processus est le suivant : Quand vous dites à quelqu'un : « Aujourd'hui c'est une belle journée », vous avez eu d'abord la pensée, puis les mots viennent à votre bouche pour l'exprimer. Vos pensées deviennent alors actions. C'est votre attitude ou votre façon de percevoir le monde qui détermine vos paroles et vos sentiments qu'ils soient positifs ou négatifs. Mais comment savez-vous si vos pensées sont positives ou négatives ?

Vos pensées sont **positives** quand elles sont basées sur ce que vous voulez et sur ce que vous désirez.

Vos pensées sont **négatives** quand elles sont basées sur ce que vous ne voulez pas, sur la répulsion, sur ce que vous n'appréciez pas, ou ce que vous ne supportez pas.

Il est si simple et si facile de les reconnaître. Quand vous pensez ou parlez de choses que vous ne voulez pas et que vous n'aimez pas, avec par exemple « la vie est très dur », vos pensées et vos sentiments sont négatifs, ils vont attirer toutes les situations, comme une force magnétique, pour répondre à vos attentes négatives. Vous rencontrerez alors des situations qui reflètent « la vie est très dur actuellement ».

Parlez plus souvent de ce que vous aimez et moins de ce que vous n'aimez pas

Parlez des bonnes nouvelles de la journée. Parlez d'une rencontre qui s'est bien passée, parlez d'événements du passé, du présent ou à venir qui sont enthousiasmants, parlez de ce qui vous motive, parlez de choses constructives, etc.... **Parlez plus souvent de ce que vous aimez et moins de ce que vous n'aimez pas**

« Un mot nous libère de tout le poids de la douleur de la vie. Ce mot est l'amour. » Sophocle (496-406 avant JC)

Quand vous parlez :

Des difficultés avec l'argent, avec vos relations, avec la maladie ou même de vos difficultés au travail, D'un événement néfaste dans votre vie quotidienne, d'une personne ou d'une situation qui vous a contrarié ou qui vous a frustré,

De votre mauvaise journée car vous êtes arrivée en retard à un rendez vous parce que vous étiez pris dans le trafic routier

Vous parlez de ce que vous n'aimez pas et non de ce que vous aimez. Ainsi beaucoup de petites choses se produisent chaque jour pour vous faire parler de ce que vous n'aimez pas. Toutes ces petites choses apportent plus de lutte et de difficulté dans votre vie.

La plupart des personnes pensent et parlent plus de ce qu'ils n'aiment pas que de ce qu'ils aiment. Ils donnent plus de négativité que de positivité dans leur vie. Ils vont se priver inconsciemment de toutes les bonnes choses de la vie.

En résumé, il est impossible d'avoir une belle vie sans des pensées et des sentiments positifs. Les gens qui ont une belle vie pensent et parlent de ce qu'ils aiment plus que de ce qu'ils n'aiment pas ! Et par opposition, les gens qui ont des difficultés dans la vie, pensent et parlent de ce qu'ils n'aiment pas, plus

que de ce qu'ils aiment !

Le sentiment est un des secrets de la vie

Depuis votre naissance et jusqu'à aujourd'hui, vous êtes toujours dans le ressenti de quelque chose. Vous pouvez arrêter votre pensée consciente dans l'état du sommeil, mais, lorsque vous dormez, vous ne cessez pas de sentir, car l'essentiel de la vie c'est de sentir.

Vous êtes un être sensitif et ce n'est pas un hasard si toutes les parties de votre corps sont créées pour nous permettre de sentir. Sentir, c'est la vie!

Avec les 5 sens comme la vue, l'ouïe, le goût, l'odorat et le toucher, vous pouvez tout sentir dans la vie. Ils sont les « sentiments » parce qu'ils vous permettent de ressentir ce que vous voyez, ce que vous entendez, ce que vous goûtez, ce que vous sentez et de ressentir ce que vous touchez. Votre corps entier est également recouvert d'une fine couche de peau, qui est un organe « sentiment ».

Se sentir bien apporte une expérience de vie vraiment bonne

La plupart des gens savent comment ils se sentent : bien ou mal, mais ne réalisent pas qu'ils vivent avec des sentiments négatifs la plupart du temps. Les gens pensent que les mauvais sentiments sont uniquement extrêmement négatifs, comme la tristesse, le chagrin, la colère ou la peur, et ceux-ci sont les seuls considérés comme des sentiments négatifs. Entre se sentir vraiment mal et être indifférent ou neutre, il est certain que se sentir indifférent est de loin préférable. Mais se sentir indifférent n'est pas un sentiment positif.

« Ce n'est pas un hasard que l'on se sente bien avec de bons sentiments et que l'on se sente mal avec de mauvais sentiments ».

Ces bons et mauvais sentiments ont un effet certain sur notre corps physique et en particulier sur le système immunitaire.

En résumé, les bons sentiments signifient que vous êtes heureux, joyeux, enthousiaste, ou passionné.

Vos sentiments et vos pensées conditionnent vos expériences

Observez les différents domaines de votre vie comme l'argent, la santé, le travail et la relation à l'autre. Vous constaterez combien ils dépendent de ce que vous avez pensé et ressenti de bons et de mauvais dans ces domaines. C'est le reflet exact de ce que vous donnez sur le sujet dans le passé et dans le présent.

Pour le travail, vos sentiments reflètent ce que vous pensez de lui. Si vous vous sentez bien dans l'accomplissement de vos tâches, vous recevrez en retour des expériences positives qui conduisent à plus d'intérêt dans votre travail (promotion, considération de votre hiérarchie, etc.).

Vos bons sentiments expriment la force de l'amour qui vous guide vers la bonne voie. Lorsque vous vous sentez bien, la vie sera belle ! Mais il faut donner de bonnes sensations en premier.

En résumé, c'est le sentiment positif que vous donnez en signal à l'environnement ou à l'extérieur de vous qui engendre une spirale positive des expériences vécues.

Modes de comportement avec la loi d'attraction

Ce que vous ressentez en ce moment est plus important que toute autre chose. C'est le ressenti du moment présent qui est important : Il crée la vie. Vos sentiments sont la puissance de vos pensées et de vos mots. Chaque bon sentiment vous unit avec la force de l'amour car ils sont le pouvoir de tout sentiment positif dans la vie.

Amplifiez vos bons sentiments en pensant à toutes les choses que vous aimez. Comptez le nombre de choses que vous aimez les unes après les autres sans interruption. Constatez que sur chaque sujet dans votre vie celui-ci est le reflet exact de ce que vous avez été. Ne lutez pas pour changer les circonstances de votre vie, accueillez ce qui est. Accordez de l'appréciation et de l'amour à chaque situation de votre vie. Accordez de bons sentiments à chaque événement que vous souhaitez obtenir Si vous pouvez sentir quelque chose, vous pouvez le recevoir

En résumé, tout dans la vie est le reflet de ce que vous ressentez.

Changez votre fréquence magnétique

Tout dans l'univers est magnétique et tout a une fréquence magnétique, y compris vos pensées et vos sentiments. Quoi que vous sentiez : bonne ou mauvaise chose, c'est cela qui détermine la fréquence

magnétique. Vous attirez les gens, les événements et les circonstances qui sont sur cette même fréquence.

Si un événement négatif est survenu dans votre vie, vous pouvez à tout moment changer la façon dont vous vous sentez en portant un autre regard sur lui.

Il en est de même pour toutes les circonstances de la vie, la vision sur l'argent, la santé, les relations ou tout autre sujet, c'est en changeant votre sentiment que vous changerez la fréquence magnétique et tout ce qui en découle.

Soyez vigilant à ne pas vous laissez emporter par les événements négatifs de la vie quotidienne. Ce sont toutes des expériences qui pourraient vous influencer pour vous faire vivre des sentiments négatifs.

Ayez conscience de la fréquence qu'engendre votre comportement. Oubliez les mots comme « terrible, horrible et dégoûtant », utilisez plutôt des mots positifs comme « fantastique, incroyable, magnifique, brillant et merveilleux ». Remplacez les blâmes, les critiques, les reproches, et les plaintes par des remerciements, des félicitations, de l'appréciation.

En résumé, faites basculer la balance de votre vie en ayant de bonnes pensées et de bons sentiments.

Loi d'attraction et le spirituel

Tout ce que vous choisissez pour vous-même, offrez-le à un autre.

L'acte de donner vous amène à faire l'expérience de l'avoir afin de préparer en vous l'acte du don. Comme vous ne pouvez pas offrir à un autre quelque chose que vous n'avez pas, votre esprit en arrive à une nouvelle conclusion, à savoir que vous devez le posséder au préalable, sinon vous ne pourrez pas le donner.

Cette nouvelle pensée devient alors votre propre expérience. Vous commencez à « être » cela. Et une fois que vous avez commencé à « être » une chose, vous avez engagé les rouages de la plus puissante machine à créer de l'univers – Votre Soi Divin.

La maîtrise de la pensée et des sentiments sont la forme la plus élevée de la prière.

Par conséquent, ne pensez qu'à de bonnes choses, qu'à des choses justes. Ne vous arrêtez pas à la négativité et à l'obscurité. Et même dans les moments où les événements se présentent plutôt mal – surtout dans ces moments-là, ne voyez que la perfection, n'exprimez que la gratitude et n' imaginez que la manifestation de la perfection que vous choisirez ensuite.

Dans cette voie se trouve la tranquillité. Dans ce processus réside la paix. Dans cette conscience existe la joie.

Song ARUN

L'automne

Caractère chinois composé de deux parties :

à gauche, idéogramme des céréales ; à droite, feu, couleurs des champs couverts de parures flamboyantes que le soleil a fini par dorer avant les moissons.

Belle image de la nature en cette saison, traduite par ce caractère dans l'empire du milieu

Martin Kolifraith





Témoignage : échange et partage

Echange entre Lucien Gros (L.G.), pratiquant de Tai Ji Quan et golfeur et Dominique Collardey (D.C.) son enseignante de Tai Ji Quan

D C.: Comment es-tu venu au TaiJi Quan?

L G.: Suite à un accident ostéo-articulaire avec des douleurs sévères résistant aux différents traitements médicamenteux, j'ai été orienté vers un médecin acupuncteur membre d'un service de prise en charge de la douleur. L'acupuncture a été très efficace et je continue à être suivi par ce médecin à intervalle régulier.

C'est donc l'acupuncteur qui m'a conseillé la pratique du TJQ en complément du traitement de fond du problème ostéo-articulaire. Lui-même pratique d'ailleurs le TJQ. Me voilà donc participant à ton groupe du mardi soir à Munster depuis 4 saisons.

D C.: Je sais que tu pratiques le golf, pourrais-tu me dire si tu fais des liens dans la pratique de ces 2 disciplines?

L G.: Après les bons résultats, suite aux soins, j'ai doucement repris le golf. Toutefois j'ai été obligé de revoir la mécanique du swing afin de l'adapter à ma santé. J'ai fait ce travail avec un enseignant de golf qualifié en biomécanique.

Ainsi en quelques mois une nouvelle hygiène de vie se mettait en place conciliant règles de santé et activités physiques.

Mais pour en revenir au golf et au TJQ j'observe des points communs tels que:

- l'ancrage
- le plein et le vide
- le rythme et la fluidité des mouvements
- la dissociation des différentes parties du corps, mais néanmoins synchronisées dans le mouvement

J'observe aussi des différences telles que:

- espace (lieu où cela se pratique)
- durée de la pratique
- finalité
- énergie et force

Une autre observation concerne:

- la concentration
- à la fois point commun et différence.

Ainsi la concentration au TJQ est plus ou moins longue selon le niveau de maîtrise de toute la forme. Alors que le temps de concentration au golf est morcelé en 72 à 90 séquences de quelques secondes (13 à 20 selon le niveau et le tempérament du joueur) et s'inscrit globalement dans une durée totale de 4h à 4h30 et une distance de déplacement de 6,5 Km à 7,5Km.

Le TJQ exerce-entraîne à la concentration ce qui devient un bénéfice pour la pratique du golf alors que l'inverse n'est pas vrai.

Selon ma compréhension le TJQ et le golf peuvent se stimuler réciproquement sur 3 aspects à savoir la persévérance, le dépassement et l'humilité.

Un autre point à la fois commun et différent est l'aspect énergétique.

Au TJQ j'apprends à travers les mouvements à favoriser la circulation de l'énergie et donc à me donner plus d'énergie. Mais sur ce point là la pratique du TJQ est plus au bénéfice de la pratique du golf dans le fait que la circulation de l'énergie est plus libre lors du swing. Je ne perçois pas le même bénéfice dans le sens inverse.

Enfin je peux dire qu'à la fin d'un parcours de golf j'ai besoin de retrouver de l'énergie, (et c'est peut-être pourquoi le « 19ème trou », la « troisième mi-temps », sont si importants pour les golfeurs , ha ha !), alors qu'à la fin d'une séance de TJQ j'ai plutôt besoin de silence, de calme (méditation) pendant 1 à 2 heures avant de sentir le besoin de dormir.

D C.: Qu'est-ce que tu as constaté comme changements chez toi depuis que tu pratiques?

L G.: En 4 saisons de pratiques en groupe à Munster et individuellement il y a forcément quelques changements (améliorations) dans la qualité de mon hygiène de vie. Certes mon caractère et mes valeurs n'ont pas changé, mais c'est plutôt dans leur mise en œuvre que les lignes ont bougé. Pour illustrer ce propos je vais utiliser une analogie empruntée à la musique : je dirai que la partition est la même mais que l'orchestration s'est améliorée.

De façon plus concrète cela se traduit par une écoute plus fine de mon corps, une hygiène de vie qui favorise la bonne circulation de l'énergie, un meilleur équilibre, et un rythme dans les mouvements plus fluide, plus lent.

Herrlisheim le 3 août 2011

L. GROSS



Entre Club et Ecole: L'association Arts harmonie de Colmar

Que ce soit un club ou une école, ils transmettent des qualités et des valeurs pour notre bien être

L'école dispense un savoir individuel – une formation individuelle.

Le club dispense un savoir collectif – une discipline.

L'école délivre une sanction par la remise d'un diplôme pour gratifier l'acquisition d'une discipline. Dans une école, nous sommes reconnus par l'obtention d'un diplôme.

Le club délivre un niveau à l'intérieur de la discipline, une attitude sportive, avec des niveaux de pratique, la personne évolue dans une équipe. Dans un club, nous sommes reconnus à travers le championnat, le tournoi ou la compétition ; ses membres représentent le club.

Quand on va à l'école, c'est pour se former.

Quand on va dans un club, c'est pour faire gagner une équipe.

Dans un club, nous avons un entraîneur dont le rôle est de coacher l'équipe, sa mission est de faire gagner l'équipe ou la personne.

Dans une école, nous avons un enseignant, sa mission est de transmettre un savoir et de faire grandir l'autre pour qu'il soit à son tour indépendant – expert dans le sujet de sa formation pour qu'un jour lui aussi soit enseignant s'il le souhaite.

Le club et l'école ont aussi une éthique et des valeurs à transmettre, avec par exemples :

L'éthique d'une école de Judo :

Nous trouvons une recherche de l'éthique avec l'école de judo qu'il nomme le code moral :

L'AMITIÉ : « C'est le plus pur des sentiments humains »

LE COURAGE: « C'est faire ce qui est juste»

LA SINCÉRITÉ : « C'est s'exprimer sans déguiser sa pensée »

L'HONNEUR : « C'est être fidèle à la parole donnée »

LA MODESTIE : « C'est parler de soi-même sans orgueil »

LE RESPECT : « Sans respect aucune confiance ne peut naître »

LE CONTRÔLE DE SOI : « C'est savoir se taire lorsque monte la colère »

LA POLITESSE : « C'est le respect d'autrui »

Source : site de la fédération française de judo

L'éthique d'un club de handball :

Le handball français véhicule des valeurs, des qualités d'engagement désintéressé, de maîtrise, de dextérité, d'exploits sportifs.

Ce sont ces valeurs que mon équipe et moi-même désirons porter et traduire au quotidien au côté de nos adhérents, qu'ils soient de loisir ou de compétition.

De la même façon, persévérance, exigence, humilité, volonté et joie sont des maîtres mots que nous, dirigeants, devront porter.

Source : site de la fédération française de Handball

Les valeurs d'un club de rugby :

Le rugby français véhicule des valeurs comme la fraternité, la solidarité, la recherche de l'effort, la loyauté, le respect, la lutte contre la violence et la fête.

Source : site de la fédération française de Rugby

Un diplôme ou un prix ont une valeur extrinsèque. L'éthique et les valeurs humaines transmises dans un club ou dans une école sont plutôt intrinsèques. Car elles continuent d'exister en dehors de l'activité. Elles deviennent alors des valeurs à acquérir pour soi-même.

Notre école

L'école de l'association Arts et Harmonie dirigée par Song Arun existe depuis 21 ans. L'enseignement de Song est axé sur une pratique de bien-être et d'harmonisation prenant en compte le pratiquant dans sa globalité, à tous les niveaux : énergétique, émotionnel, mental et corporel.

L'école a développé plusieurs pratiques d'étude du bien-être : Tai Ji Quan, Qi Gong, Tui Shou (poussée des mains), San Shou (combat libre), la maîtrise des enchaînements avec armes (sabre, épée, bâton ou éventail).

Elle partage une pratique de valeurs aux publics, une pratique qui apporte du bien-être, de la sérénité et de la santé. Tout se fait dans la joie, la fluidité et la dynamique. La base de l'école est la confiance et le respect !

Dans une école comme la nôtre, il n'y a pas de diplôme mais un éveil de la conscience individuelle qui portent sur des valeurs comme la convivialité, la sympathie, la sincérité, le respect, la gratitude, etc. C'est l'âme de notre école et aussi notre force, ancrée en nous.

Parlons maintenant de l'ÉTHIQUE de notre école

L'éthique de notre école est un point de référence indispensable pour la pérennité et le maintien de la qualité essentielle de nos pratiques. L'éthique dans une discipline est un point de référence pour conserver l'âme de la pratique.

PARTAGE : savoir partager avec confiance, patience et respect. Le partage se fait avec le cœur sans chercher à imposer quoi que ce soit

PERSEVERANCE : soyez persévérant dans votre apprentissage et patient dans votre enseignement

SINCERITE : soyez vrai dans vos paroles et vos actes, apprenez à devenir honnête

GRATITUDE : envers l'enseignant qui vous a formé et envers vos élèves qui vous donnent l'occasion d'enseigner à votre tour ce que vous avez appris

ENGAGEMENT : soyez ponctuel, précis et respectez vos engagements

RESPECT DE L'ENSEIGNEMENT : faites tout votre possible pour transmettre fidèlement ce que vous avez appris, sans le transformer d'une manière ou d'une autre

EXCELLENCE : cet enseignement est très précieux, mettez tout votre cœur à le transmettre de la meilleure manière possible, faites toujours de votre mieux

Parlons maintenant du lieu que l'on nomme le Dojo

Le nom de la salle d'entraînement se décompose en deux idéogrammes Dō et Jō, le premier signifiant « la voie », et le second représente « l'endroit ». Le dojo est donc le lieu où l'on recherche la voie d'un art. Le Dojo est un endroit où, au travers de notre art martial, nous allons communiquer. Le Dojo est un endroit où l'enseignant partage sa passion et ses connaissances avec ses élèves.

L'école nous aide à prendre conscience que la pratique de notre art martial (Qi Gong, Tai Ji Quan, Tui Shou, pratique de l'épée, du bâton, etc.) nous aidera à faire progresser nos valeurs humaines.

Une bougie brille dans la salle et nous formons un cercle pour :

« Que notre lieu d'entraînement soit un Dojo, et pour que les cœurs de ses membres vibrent à l'unisson. »

Parlons maintenant du rituel : le SALUT

Le salut se fait au début et la fin de chaque pratique. Le salut peut signifier « jugement moral et respect ». Il est une façon d'exprimer la reconnaissance vis-à-vis de celui qui nous a enseigné son savoir-faire.

L'intention est d'exprimer la gratitude et le respect. Il nous porte vers une dimension plus élargie de notre pratique et nous guide vers un aspect plus spirituel. Il nous permet de nous connecter avec l'esprit originel de cet art.» Song Arun

Parlons maintenant des VALEURS transmises par notre école :

Le message de notre école est l'éveil de la conscience individuelle vers une conscience spirituelle définie par la pratique de la Vertu :

LA GRATITUDE : envers tout ce qui nous donne et soutient la vie

L'APPRECIATION : envers toute chose, même celle que nous considérons comme une difficulté

LA PATIENCE : envers toute chose que nous nous engageons à faire avec détermination sans nous soucier du temps et du résultat

LA COMPREHENSION : envers toute situation, en considérant que chaque

chose à sa raison d'être

LA SINCERITE : faire chaque chose avec une bonne intention, " pensée, parole et action "

LE RESPECT : considérer que chaque chose a son propre rythme, son propre besoin, sa propre vie

LA COMPASSION : l'aptitude à prendre conscience de la souffrance des autres " tout comme moi, les autres recherchent le bonheur dans leur vie"

LA SYMPATHIE : la chaleur, l'accueil, la convivialité, le sourire....

LE SILENCE : être en contact avec la perception de son centre, sans attachement, sans préoccupation, sans inquiétude, laisser passer les choses comme les nuages dans le ciel

De ces valeurs découlent notre bien être et notre école nous aide à nous relier vers le meilleur de nous même :

Par la prise de conscience de l'importance des pensées positives, leur puissance, et de leur influence sur nos vies. Avec l'aide de Song, chacun a apporté une à plusieurs phrases positives, cela a été notre premier partage de paroles constructives. Vous trouverez de très jolies pensées positives sur le site de l'association Arts et Harmonie : www.association-arts-harmonie.org

Par la prise de conscience de l'importance de l'appréciation et de la gratitude, à travers la respiration de « Tout ce qui est », dont voici un extrait :

Inspirez toutes vos impressions (souriez), Expirez

Inspirez toutes vos impressions (souriez), Expirez

Inspirez toutes vos impressions (souriez), Expirez et remerciez

Par la prise de conscience de l'importance de l'attention à travers les différentes formes de pratique enseignées par l'école. La respiration des 3 muscles et la perception du Centre nous apprennent à diriger notre attention.

Song nous a aussi transmis un outil puissant pour que nous soyons nous même l'artisan de notre vie, il s'agit de la **Communication Consciente avec la Lumière**. Le dernier Cercle ouvert paru en mars de cette année y fait référence. Vous trouverez la « communication

consciente avec la Lumière » dans les 2 formes de Chi Gong enseignées par Song Arun : Le Chi Gong de la Vertu et le I Jing Chi Gong.

Parlons maintenant des Compagnons de la Transmission :

« Un enseignement de valeur peut-être préservé et partagé avec le succès à mesure que la transmission se fera avec autant de respect et de fidélité. » Song Arun

Song a mis en place le « passage des ATT avec succès », en vue de l'obtention des différents diplômes de la fédération FFWUSHU, afin de former de futurs enseignants qui diffusent les pratiques de l'école en Alsace

. Le groupe « Les compagnons de la Transmission » a été créé avant tout avec une intention de transmission : que chaque « compagnon » puisse transmettre à son tour les savoir-faire et les savoir-être issus de l'école. Song transmet avec fidélité et respect les techniques et les valeurs pour que l'enseignant transmette à son tour les formes apprises. C'est aussi une garantie que les principes fondamentaux enseignés par Song Arun sont pérennisés.

Je fais partie de l'école de l'association Arts et Harmonie, est-ce que je peux transmettre autre chose ?

La fidélité et l'ouverture de l'esprit vont très bien ensemble. Il est naturel de développer sa pratique à travers d'autres enseignements pour s'enrichir dans tous les aspects de sa pratique. La fidélité est une question d'équilibre entre les techniques et les formes provenant de notre école et celles des autres sources d'enseignement. Il s'agit de bien prendre soin que les pratiquants reconnaissent les qualités de notre école et qu'ils arrivent à pratiquer seul l'intégralité d'une série de Qi Gong ou de Tai Ji transmise par Song Arun. Le rôle de chacun est de préserver l'âme (éthique et technique) et toutes les qualités (les valeurs) de notre école pour qu'elle continue d'exister.

« Former le cercle pour que l'énergie circule dans nos cœurs et nous fasse vibrer à l'unisson »

Céline LAUCHER

Un livre à partager: « Ma voix pour la liberté » Ani Chöying Drolma

« Nous sommes les uniques artisans de notre bonheur. On ne peut jamais empêcher un malheur ou une contrariété d'arriver. En revanche, on peut choisir la façon d'appréhender ce désagrément. Tu es la seule, Ani Anga, à posséder ce pouvoir. Aime-toi, connais-toi, et le reste viendra.

- Je trouve cela si dur...

- Je sais, mais tu verras, c'est une habitude. Si quelqu'un te provoque, au lieu de te laisser glisser vers la haine, demande-toi ce qui t'apportera le plus: la colère, ou l'indifférence? Quel est le bénéfice dans les deux cas? Regarde la vie comme un homme d'affaires appréhende un nouveau marché. As-tu un intérêt à aller sur ce secteur? Peux-tu en tirer profit, gagner plus de bonheur, t'épargner plus de souffrance? Si la réponse est « non », tu t'abstiens. C'est simple§

Ani Ange rit toujours beaucoup, lorsque je lui sors ma « théorie du business ». Je plaisante avec elle, mais en réalité, je suis tout à fait sérieuse. Je regarde ma vie sous un angle nouveau. Mon existence s'écoule plus sereine..... »

POEME DU BONHEUR

« Peut-être est-il très connu, mais je n'en connais pas l'auteur. Je trouve qu'il résume bien ce que nous devons réaliser » Josette DEIS

On se persuade souvent soi-même que la vie sera meilleure après s'être marié, après avoir eu un enfant, et ensuite, après en avoir eu un autre...

Plus tard, on se sent frustré, parce que nos enfants ne sont pas encore assez grands et on pense que l'on sera mieux quand ils le seront.

On est alors convaincu que l'on sera plus heureux quand ils auront passé cette étape.

On se dit que notre vie sera complète quand les choses iront mieux pour notre conjoint, quand on possédera une plus belle voiture ou une plus grande maison, quand on pourra aller en vacances, quand on sera à la retraite...

La vérité est qu'il n'y a pas de meilleur moment pour être heureux que le moment présent.

Si ce n'est pas maintenant, quand serait-ce?

La vie sera toujours pleine de défis à atteindre et de projets à terminer.

Il est préférable de l'admettre et de décider d'être heureux maintenant qu'il est encore temps.

Pendant longtemps, j'ai pensé que ma vie allait enfin commencer, "La Vraie Vie!"

Mais il y avait toujours un obstacle sur le chemin, un problème qu'il fallait résoudre en premier, un thème non terminé, un temps à passer, une dette à payer.

Et alors la vie allait commencer !!!

Jusqu'à ce que je me rende compte que ces obstacles étaient justement ma vie.

Cette perspective m'a aidé à comprendre qu'il n'y a pas un chemin qui mène au bonheur.

Le bonheur est le chemin.

Ainsi passe chaque moment que nous avons et plus encore : quand on partage ce moment avec quelqu'un de spécial, suffisamment spécial pour partager notre temps et, que l'on se rappelle que le temps n'attend pas.

Alors il faut arrêter d'attendre de terminer ses études, d'augmenter son salaire, de se marier, d'avoir des enfants, que ses enfants quittent la maison ou, simplement, le vendredi soir, le dimanche matin, le printemps, l'été, l'automne ou l'hiver, pour décider qu'il n'y a pas de meilleur moment que maintenant pour être heureux.

LE BONHEUR EST UNE TRAJECTOIRE ET NON PAS UNE DESTINATION !

Il n'en faut pas beaucoup pour être heureux.

Il suffit juste d'apprécier chaque petit moment et de le sacrer comme l'un des meilleurs moments de sa vie



NEWS: Bibliothèque aux coins du monde

« Une bibliothèque pour les enfants du Ladakh »

En ce début de Juillet, le soleil irradie les montagnes arides du Ladakh. Pour la première fois, nous foulons cette terre qui fut jadis rattachée au royaume du Tibet voisin. Etant de passage à Leh dans le cadre de notre traversée himalayenne, nous décidons d'aller rendre visite aux moines de l'Institut Ngari de Saboo, petit village situé à quelques kilomètres de Leh. Nous y sommes reçus avec tant d'hospitalité que nous passerons quatre jours en leur compagnie. Lama Yeshi nous fait visiter la bibliothèque financée par l'association "Art Harmonie", dont la construction avance à grands pas. L'été himalayaen étant très court (de juin à septembre !), les ouvriers travaillent sans relâche afin de terminer le bâtiment avant les premiers frimas. Si tout va bien, les livres devraient pouvoir rejoindre leurs nouveaux rayonnages pendant que dehors tomberont les premières neiges !

Jonathan METZGER Hélène COLLARDEY



Agenda de l'association

Foire éco bio de Colmar avec le stand de fabrications de nems pour soutenir un projet Kopkoun « bibliothèque aux coins du monde » du 17 au 21 mai 2012

L'association organise la **journée Tui Shou au bord du Rhin** à Colmar le 10 juin 2012

Fête de l'association à l'étang de St Hyppolite le vendredi 15 juin 2012

Avec ce N° 9 je viens de terminer un cycle de dix « cercle ouvert ». Contente d'avoir participé à sa création en mai 2005, je passe le relais. Sachez que dans la mesure de mes disponibilités je continuerai à participer à son aventure.

N'hésitez pas à vous manifester auprès de notre présidente, Nicole Arun, pour continuer à faire vivre notre publication.

En souhaitant que les prochains numéros restent un lieu de partages de nos pratiques et d'échanges d'expériences, je suis sur que nous pouvons nous lancer le défis d'écrire encore quelques beaux numéros.

Dominique COLLARDEY



Contact : « Le cercle ouvert »
association Arts Harmonie Colmar
41, rue Louis Joseph Blanc
68140 Munster
Tél. 03 89 79 06 64

Association Arts harmonie de Colmar
<http://association-arts-harmonie.org>