

ACROPOLIS

Être philosophe aujourd'hui

Revue de Nouvelle Acropole n° 276 Juillet 2016



Sommaire

- **ÉDITORIAL** : Vingt-deux ans après !
- **PRENDRE SOIN DU CORPS** : le Qi Gong en été
- **DIÉTÉTIQUE** : Les habitudes alimentaires de l'été
- **SANTÉ** : Aromathérapie pour les maux de l'été
- **ÉCOUTE MUSICALE** : Développer l'écoute et l'imagination par la musique
- **MÉDITATION** : Pratiquer la méditation
- **SPIRITUALITÉ** : Exercices spirituels pour la journée
- **DECOUVERTE** : Le Lyon insolite
- **DECOUVERTE** : Le Mont-Saint-Michel, de l'obscurité à la lumière
- **MOTS CROISÉS**
- **À LIRE**
- **AGENDA – SORTIR**

Éditorial

Vingt-deux ans après !

Par Fernand SCHWARZ

Président de la Fédération Des Nouvelle Acropole



«Je proteste, donc j'existe !». Notre société est en conflit pour défendre, non pas des revendications matérielles, mais l'identité de groupes, qui se sentent dévalorisés ou poussés en marge de la société. La crise est identitaire et la lutte est d'ordre symbolique. Nous commençons à vivre le «danger de transgresser les croyances collectives, largement ancrées dans l'affectif, l'instinctif et l'émotionnel».

Ces notes personnelles que j'ai retrouvées ont été écrites en 1994... À cette époque, la France vivait beaucoup de soubresauts sociaux qui ont dégénéré en violence urbaine. Voici ce qu'écrivait la presse en 1994 : «Née dans les banlieues, la violence est entrée, jeudi, au cœur des villes. Un peu partout en France, des manifestations anti CIP (1) ont dégénéré... Les casseurs de demain risquent de se retrouver dans cette "génération" de la crise. La nouvelle culture "spont'ex" basée sur l'éphémère et l'absence de toute référence morale ou religieuse, ne semble vouloir s'extérioriser qu'à travers une révolte construite, sur une violence spontanée et incontrôlable».

À l'époque, le sociologue français Didier Lapeyronnie expliquait : «Si vous privez les gens d'avenir, vous privilégiez leur goût de la rupture... Alors les jeunes auront tendance à ne plus vouloir une société qui ne veut pas d'eux... Ils se sentent non seulement exclus mais méprisés.»

Parallèlement, le cardinal-archevêque de Paris, Jean-Marie Lustiger, dénonçait les ruptures irréparables de nos sociétés développées, expliquant que notre société fabriquait ses propres barbares et qu'en dépit de leurs avancées matérielles, politiques et économiques, des civilisations anciennes, même des plus raffinées, disparaissent, en raison de leur défaillance interne. La cohésion sociale était déjà considérée en danger à l'époque.

Vingt-deux ans après, les foules sentimentales semblent encore en quête d'idéal et les conseils et réflexions ne semblent pas avoir été entendus.

En 1994, l'on pouvait parler de simple lutte symbolique mais avec le temps, la violence s'est emparée des luttes sous forme de terrorisme ou de casseurs qui agissent sans réflexion. L'irrationnel s'est installé et des formes archaïques de fonctionnement social réapparaissent dans un profond entêtement de surdité mentale. «Moral est ce qui bénéficie au parti», il n'y a plus de conscience ni de réflexion individuelles. Alors le dialogue s'avère impossible car il n'y a plus de perspective commune pour transcender les différences. Avec la perte de la dimension transcendante qui peut nous relier au Bien commun, chaque strate de la société se réfugie dans des sous-langages qui reflètent leurs sous-idéologies, et dans des visions réductrices et parcellaires que chacun prend pour la vérité. Pour se singulariser, provocation et violence deviennent des «faits» normaux. À l'instar du langage de la jeunesse utilisant sms, tweeter autour de quelques centaines de mots, les grandes valeurs spirituelles, politiques et sociales sont devenues des sous-idéologies soumises à des sous-langages.

En même temps, un profond besoin de quête de spiritualité est ressenti par un grand nombre, notamment parmi la jeunesse. Pour certains, elle est une forme de résistance à la logique du système capitaliste.

En réalité, nous sommes confrontés à un vide métaphysique et politique. Ce dernier a produit un profond désarroi et un sentiment de vacuité qui, pour certains, peuvent conduire à des expériences meurtrières. Cependant, il a permis également de faire émerger des courants optimistes. Jamais les rayons des librairies n'ont été aussi fournis en livres sur le bonheur, et les films qui traitent de l'écologie tels que *Demain*,

En quête de sens, l'Éloge de l'optimisme, ainsi que les ouvrages de développement personnel et de spiritualité connaissent un franc succès.

Le journaliste québécois Jean-Benoit Nadeau (2) a peut-être trouvé la clé : «Le non-pessimisme est présent dans la société française, mais ne s'exprime pas. Ce n'est pas que les Français ne soient pas optimistes, mais ils le réservent pour le privé». Alors, selon une enquête menée par des sociologues de la Sorbonne, bien que 70 % des Français se disent peu confiants quant à l'avenir de la société, le résultat s'inverse par rapport à leur avenir personnel. On ne retrouve que 31 % de pessimistes.

Et si l'on décidait de renverser l'expression de nos convictions, cela serait la plus grande révolution culturelle pour le XXI^e siècle en France.

Profitons des vacances pour prendre de bonnes résolutions !!!

(1) Contrat d'insertion professionnelle

(2) *Bonjour effect*, traduit en français par *L'effet Bonjour: les codes secrets de la conversation française* de Julie BARLOW et Jean-Benoit NADEAU, Éditions Odile Jacob, 2016

Prendre soin du corps

Pratiquer le Qi Gong en été

Par Catherine PEYTHIEU

Enseignante d'arts internes, diplômée de la Fédération de Qi Gong et arts énergétiques

«La santé est un état complet de bien-être physique, mental et social et ne consiste pas seulement en une absence de maladies ou d'infirmités...» *Organisation Mondiale de la Santé*

L'été est synonyme de joie et de détente. Avec l'été, l'apogée de la lumière et de l'énergie Yang et le début du retour au Yin. Le corps a besoin de s'ouvrir et de se dépenser. Des exercices de Qi Gong adéquats permettent de bien faire circuler l'énergie, le sang et les liquides organiques.

En médecine chinoise, l'été est associé à l'élément Feu et dominé par l'activité du Cœur. Le cœur régit les fonctions de réchauffement de l'ensemble de l'organisme. Il intervient dans la circulation et la régénération du sang.

Signalons également d'autres organes «Feu» importants en été :

- L'Intestin grêle assiste le cœur dans la régulation de la chaleur en l'éliminant.
- Le Maître du Cœur (associé au péricarde) apaise les émotions quand elles s'emballent. Il permet également la protection du corps, et soutient nos capacités d'adaptation aux changements.
- Le Triple Réchauffeur, qui n'est pas un organe mais une fonction qui reçoit, coordonne, équilibre et fait circuler les différentes énergies du corps (Yang ou feu et Yin ou fluides/eau) dans le corps (Haut/bas – Interne/Externe).

Le Qi Gong, discipline du corps et de l'esprit

Le Qi Gong, (气功 en chinois simplifié, 氣功 en chinois traditionnel 氣功) est une gymnastique traditionnelle chinoise qui est fondée sur la connaissance et la maîtrise de l'énergie vitale et qui associe mouvements lents, exercices respiratoires et

concentration. Le terme signifie littéralement «exercice» (*gong*) relatif au *qi* (énergie) ou «maîtrise de l'énergie vitale».

Le Qi Gong combine une action simultanée de l'esprit (intention) et du corps (régulation du corps et de la respiration). Il aide à maintenir en bonne santé, à prévenir les maladies, lever les blocages énergétiques liés aux douleurs, à stimuler le système immunitaire, à remettre en forme, aide l'organisme à se défendre contre l'affaiblissement.

On dénombre 3 écoles de bases, liées aux 3 courants religieux de la culture chinoise : l'école taoïste la plus ancienne, (*DAO*), l'école confucianiste (*RU*) et l'école bouddhiste (*FU*).

Participant des traditions bouddhistes et taoïstes, se développent en Occident : le Qi Gong médical (*YI*) et les arts martiaux internes (*WUSHU*).

Le mouvement et le son du cœur

L'exercice de Qi Gong proposé visera à faire circuler l'énergie et les liquides organiques : Le mouvement et le son du cœur. Il visera également à harmoniser l'élément Feu et l'élément Eau.

Position de départ :



Debout, les bras le long du corps, les genoux sont légèrement fléchis (le genou ne doit pas dépasser la pointe du pied). La position est droite et permet de mettre en ligne le point *Bai Hui* au-dessus de la tête, centre coronal, au point *Hui Yin*, le centre du périnée. Pour cela, rentrer légèrement le coccyx pour que la pointe du coccyx soit dans l'axe vertical de la colonne vertébrale. Prendre bien appui sur les centres des *Yongquan*, au milieu de la base de la partie bombée de la plante des pieds, et créer la sensation d'enracinement vers le sol. Ainsi un fil de soie nous tire vers le ciel à partir du *Bai Hui*, alors que la lourdeur du bassin nous tire vers la terre, dans le même axe. La poitrine est légèrement creusée, sans tension, et les aisselles sont ainsi sensiblement écartées, comme si elles abritaient deux oisillons à ne pas étouffer. La langue derrière les incisives permettra de faire le contact

entre les méridiens qui entourent le corps. Un léger sourire dessiné sur le visage aidera à une décontraction de l'ensemble du corps et de l'esprit.

La respiration se fera par l'abdomen qui se gonflera à l'inspiration et se creusera à l'expiration : mode de respiration dite «abdominale normale» ou «taoïste».

Mouvement :

Dans cette position, tout en inspirant, lever les bras par les côtés et montez-les jusqu'au-dessus de la tête, en joignant les mains au-dessus de la tête en croisant les doigts. Le regard et la tête sont droits mais sans raidir la nuque.

Souffler en fléchissant légèrement les genoux (descendre le centre de gravité) et en poussant en même temps les bras vers le haut sans les tendre complètement tout en gardant les doigts croisés au dessus de la tête ; les épaules restant basses et décontractées.

Pendant le souffle, chuchoter le son «KEEEEEUUUU...» et rentrer en relation avec le cœur : Visualiser la place du cœur en haut de la poitrine un peu vers la gauche et visualiser sa forme, de la grosseur d'un poing et sa couleur rouge.

N'allez pas jusqu'au bout extrême du souffle mais reprenez votre respiration en détendant un peu les bras pour les soulager et en remontant sur vos genoux.

Vous pouvez répéter l'exercice 3 à 6 fois.



On pourra aussi recréer mentalement le trajet des méridiens du cœur et du Maître cœur qui empruntent la face interne du bras depuis l'aisselle jusqu'au petit doigt et majeur. On notera que pour stimuler le cœur/intestin grêle, on trouvera souvent les mouvements liés à l'élévation des bras au-dessus de la tête.

À partir du cœur, imaginez maintenant le mouvement descendant du Qi, et accompagnez-le par la pensée. Vous aurez alors la sensation d'un courant frais qui descend le long du torse entre les

deux seins, comme un courant d'air dans une vallée. Un apaisement pourra se faire ressentir jusqu'au dégagement d'un sentiment de joie et de sérénité.

Cet exercice pourra d'ailleurs être conseillé en cas de stress excessif avant un examen ou un rendez-vous.

Particularité :

En aidant le Qi du cœur à descendre, on met à contribution le Qi des reins qui monte. L'élément du cœur étant le feu et celui des reins, l'eau, tout l'art du Qi Gong est de permettre une juste alchimie entre les deux.

Les taoïstes disent que pratiquer c'est placer le feu du cœur sous l'eau des reins. Quand le Qi du cœur est en excitation, il est ascendant, et nous donne les rougeurs au visage, le stress dans la poitrine, et l'excès d'agitation et de paroles. L'eau stagne alors dans les reins, réserve qui n'est alors pas utilisée. L'image est celle d'une casserole vide sous laquelle on aurait allumé le feu. L'agitation du mental n'aboutit à rien de concret, tout simplement parce qu'il n'y a pas d'eau dans la casserole. Inutile de s'échauffer.



L'alchimie consiste à placer le feu sous l'eau, c'est à dire à diriger dans la bonne direction le Qi du cœur (descendant) et celui des reins (montant), afin que toute la puissance du feu (mental) en chauffant l'eau des reins (potentiel d'action), permette son évaporation, et donne toute la créativité mentale associée à une action juste. L'eau des reins, réserve d'action, pourra alors être au service du mental.

Bibliographie conseillée :

- *Qi Gong des 12 méridiens*, Livre + CD/DVD, Yves REQUENA, Éditions Guy Tredaniel 2013, 250 pages
- *À la découverte du Qi Gong*, Livre + DVD, Yves REQUENA et Arys PANAYOTOU, Éditions Guy Tredaniel, 2008, 205 pages + DVD 60 min
- *Guide du Bien-Être selon la médecine chinoise*, Yves REQUENA, Marie BOREL, Éditions Guy Tredaniel Maisnie, 2000, 342 pages
- *Le Grand livre du Qi Gong*, Sophie GODARD, Éditions ESI, 2015, 260 pages
- *Le Qi Gong dans l'entreprise, Comment le «travail de l'énergie» peut contribuer à l'énergie du travail*, Laurence CHATEAU, Éditions le Chariot d'Or, 2012, 244 pages

Massages le soir avant de s'endormir

Par Michel BILHAUT

Pour bien se relaxer et se préparer à dormir, deux exercices à faire sur soi tous les jours :

• **Massage du cuir chevelu** : peigner le cuir chevelu avec les doigts, depuis le front jusqu'à la nuque.

Le faire doucement environ 50 fois. Ce massage doux est très efficace contre l'alopecie car il stimule l'irrigation sanguine du cuir chevelu. Il a aussi un effet relaxant sur le système nerveux.

• **Massage des pieds** : frotter vivement les plantes des pieds, l'une contre l'autre jusqu'à ce qu'elles se réchauffent.

Effectuer ensuite un massage de la partie supérieure de chaque pied avec l'autre pied jusqu'à ce qu'ils acquièrent une certaine élasticité. Puis masser les orteils avec les doigts jusqu'à ce qu'ils se réchauffent.

Les personnes qui souffrent d'insomnie aigue peuvent réaliser ce massage. Ce massage est également efficace aussi contre les mictions fréquentes ; il régule la tension artérielle, et traite les œdèmes.

Diététique

Les habitudes alimentaires de l'été

Par Michel BILHAUT

«Que l'aliment soit ton premier médicament !» Hippocrate (vers -460/-370 av. J.C.)

L'été arrive et avec les vacances, de nouvelles habitudes alimentaires se mettent place. Quelques conseils à suivre pour que les repas soient agréables au goût et propices à une bonne santé.

Avec cette chaleur estivale, vous avez sûrement envie d'eau bien fraîche, de plats froids... Malheureusement, ces habitudes occidentales ne sont pas adaptées à cette saison qu'est l'été...

Quelques conseils utiles issus de la médecine traditionnelle régulière chinoise :

Manger de la bonne façon



Comme dit le proverbe chinoise : «On doit manger comme un prince le matin, comme un marchand le midi et comme un pauvre le soir».

Le potentiel digestif diminuant au cours de la journée, il faut manger un petit déjeuner plus consistant, un déjeuner consistant et un dîner léger.

Il est également important de manger à heure fixe autant que possible, et en quantités constantes pour chaque repas.

Normalement la faim doit se faire sentir environ quatre heures après le repas.

Il est important de manger dans le calme surtout, lentement, avec de petites bouchées, en prenant le soin de bien mastiquer les aliments.

Il est préférable de manger des aliments de nature tiède (à température ambiante) ou chaude et de saveur douce ou piquante afin de mieux supporter la chaleur extérieure. Les habitants des Pays du Sud l'ont bien compris : manger des aliments épicés ou boire des boissons chaudes permet de transpirer afin de rafraîchir la surface du corps.

On évitera tout grignotage en dehors des repas (hormis un fruit dans l'après-midi). On consommera des légumes et fruits frais variés en quantité modérée.

Les bons aliments et boissons de l'été

Bien sûr, vous pouvez manger des crudités mais il faut les associer avec des aliments chauds tels que le gingembre par exemple. Privilégiez également les légumineuses, les légumes et fruits de saison, les viandes rouges et blanches, les poissons maigres, les laitages légers et les préparations à ébullition courte.

Évitez de boire en trop grande quantité, et de boire froid pendant les repas car cela affaiblit la rate et les reins. Préférer les boissons chaudes pour rafraîchir la surface du corps et le faire transpirer.

La pratique d'une activité physique régulière permettra une bonne digestion et de se maintenir en bonne santé.

Santé

Aromathérapie pour les maux de l'été

Par Isabelle OHMANN

«La santé de l'intérieur se voit à l'extérieur.» Proverbe tibétain

L'été arrive. Le moment de faire sa valise et d'emporter tout ce dont on a besoin pour les vacances. N'oublions pas les remèdes naturels, utiles pour traiter des

maux de tous les jours. Parmi eux, citons les huiles essentielles dont les applications sont multiples et rapides.



Lavande aspic, Hélichryse italienne, Menthe poivrée, Eucalyptus citronné... deviendront des incontournables de votre trousse de vacances.

Certaines huiles essentielles peuvent être appliquées directement sur la peau d'autres doivent être mélangées à de l'huile végétale, d'autres peuvent être ingérées... Dans tous les cas, il est utile de bien respecter le mode d'application et d'avoir la main légère.

Contre les coups, bleus et hématomes

Huile essentielle d'Hélichryse italienne (immortelle) : 2 gouttes appliquée directement sur la zone de choc à renouveler 5 fois par jour jusqu'à disparition du bleu.

Une huile un peu chère, mais vraiment miraculeuse en cas d'hématome.

Contre les ampoules

1 goutte huile essentielle d'Hélichryse italienne + 1 goutte d'huile de Lavande aspic à appliquer directement sur l'ampoule (sinon juste deux gouttes de lavande vraie pure)

Contre les insectes (moustiques, aoûtats)

Préparation à faire avant de partir : 2ml d'huile essentielle de Citronnelle (*Cymbopogon Nardus*) + 2ml d'huile essentielle de géranium rosat (*Pelargonium Graveolens*) + 2ml d'huile essentielle d'Eucalyptus citronné (*Eucalyptus citriodora*) à mélanger avec 14 ml d'huile végétale de noisette ou d'abricot pour réaliser 20 ml de mélange. Appliquer quelques gouttes du mélange directement sur la peau aux endroits où les capillaires sanguins sont proches de la peau (poignets, chevilles, arrière des oreilles). À renouveler toutes les 4 heures.

En diffusion : huile essentielle de Citronnelle et/ou d'Eucalyptus citronné.

Contre les piqures d'insectes

2 gouttes d'huile essentielle de Lavande aspic : appliquer directement sur la piqûre toutes les 5 minutes pendant une demi-heure puis 3 à 4 fois par jour pendant 24 h.



Contre les piqures de serpent, guêpes, méduses, vives :

Appliquer 1 à 2 gouttes d'huile essentielle de Lavande aspic le plus tôt possible après la piqûre. Répéter l'opération 3 à 4 fois de suite, à un quart d'heure d'intervalle.

Contre les brûlures, coups de soleil

Sans mettre aucun corps gras avant, 2 gouttes d'huile essentielle de Lavande aspic pure sur la brûlure si elle est petite, sinon mélanger à 50% avec de l'huile végétale (celle que vous avez sous la main). Facilite la cicatrisation.

Pour désinfecter une plaie

Après avoir bien nettoyé la plaie, appliquer 1 goutte d'huile essentielle de Tea tree sur la plaie même ouverte. Favorise la cicatrisation. Utilisée également pour l'haleine buccale (une goutte dans le dentifrice tous les jours).

Contre les douleurs

- **Entorses** : mélanger 2 gouttes d'huiles essentielles de Gaulthérie couchée, Eucalyptus citronné, Hélichryse italienne, Lavandin super et Menthe poivrée dans 10 gouttes d'huile végétale. Masser la région douloureuse deux fois par jour, puis bander.

- **Contractures musculaires** :

Huile essentielle de Gaulthérie couchée* : par voie cutanée en massage sur zone douloureuse à raison de 3 à 4 gouttes d'huile essentielle diluée dans de l'huile végétale de noyau d'abricot, à appliquer 3 à 6 fois par jour.

- **Crampes**

mélanger 2 gouttes d'huiles essentielles de Lavandin super, Gaulthérie couchée* et Basilic exotique dans 6 gouttes huile végétale, 3 fois par jour en massage local.

*NB : l'huile essentielle Gaulthérie couchée en usage prolongé ne convient pas pour les personnes allergiques à l'aspirine ou sous anti-coagulants et ne doit pas être appliquée pure sur la peau car elle est irritante.

Contre la digestion difficile

1 à 2 gouttes de Menthe poivrée dans de l'huile d'olive ou directement sous la langue quand le besoin s'en fait sentir. Normalement une seule prise suffit.

Contre les décalages horaires

1 goutte huile essentielle de Cannelle (sinon Citron, Gingembre ou Menthe poivrée) sur un comprimé neutre : laisser fondre en bouche 4 fois par jour, pendant 2 à 3 jours.

Contre le mal de mer, les nausées en voiture, le mal des transports

Huile essentielle de Menthe poivrée (uniquement pour les adultes) : à respirer sur un mouchoir ou à même le flacon, ou ingérer 2 à 4 gouttes à volonté et 1 goutte sur ½ sucre jusqu'à 3 à 5 fois par jour en cas de besoin.

Contre les insomnies dues à la chaleur

Au choix : huile essentielle de Camomille (*Anthemis nobilis*), huile essentielle de Lavande vraie (*Lavandula officinalis*), huile essentielle de Verveine odorante (*Lippia citriodora*)

À prendre par voie olfactive : déposer 2 gouttes à l'intérieur des poignets et respirer profondément 5 fois de suite, ou dans un diffuseur de parfum.

Précautions d'emploi : En général les huiles essentielles ne conviennent pas pour les femmes enceintes ou les enfants en bas âge. À prendre avec précaution. Bien s'informer sur le mode d'emploi et respecter les dosages et les mélanges. Si les symptômes persistent, consulter un médecin ou professionnel de la santé. Attention certaines huiles essentielles et végétales sont photo sensibilisantes (comme le citron par exemple).

Bibliographie conseillée :

- Aude MAILLARD, *Livre Aroma-Zone, Le grand guide de l'aromathérapie et des soins de beauté au naturel*, Éditions Aroma-Zone, 2016, 670 pages
- Danièle FESTY, *Ma bible des huiles essentielles*, Editions Leduc, 2008, 552 pages

Écoute musicale

Développer l'écoute et l'imagination par la musique

Par Délia STEINBERG GUZMAN

Présidente internationale de l'association Nouvelle Acropole

«*La musique donne une âme à nos cœurs et des ailes à nos pensées.*» Platon

L'été est propice à la détente et à s'exercer à développer ses sens. Écouter de la musique permet de mieux comprendre l'intention du compositeur et de développer son imaginaire.



Délia Steinberg Guzman, passionnée de musique propose un exercice d'écoute musicale à travers trois musiques extraites d'œuvres classiques différentes.

Il s'agit d'écouter la musique, les yeux fermés, sans faire appel à la raison, d'accéder à ses sentiments supérieurs, et d'imaginer ce que la musique nous inspire et comment elle résonne en soi.

Connaître le compositeur peut aider mais cela n'est pas obligatoire pour réussir l'exercice.

Les trois morceaux de musique proposés :

- **Étude au piano n°6 en fa dièse majeur** : *Sij'étais un oiseau* de Adolf Von Henselt
Par Sergueï Rachmaninoff
- **Concerto n° 2 pour piano et orchestre**, fragment du 3^{ème} mouvement
Par Sergueï Rachmaninoff
Orchestre Symphonique de Londres. Dirigé par André Previn.
Piano : Vladimir Ashkenazy
- **Symphonie n° 8, 3^{ème} Mouvement**, par Anton Dvorak :
Orchestre Philharmonique de Slavonie, dirigé par Henry Adolph

Voler avec l'imagination

Étude au piano n°6 en fa dièse majeur : *Si j'étais un oiseau* de Adolf Von Henselt
Par Sergueï Rachmaninoff.

Les yeux fermés, imaginons que nous sommes aussi libres et agiles qu'un oiseau. Nous allons voler, monter peu à peu en suivant le rythme de la musique. Ensuite, nous commençons à descendre jusqu'à nous poser doucement sur la terre, à la fin de la musique.

Balayer les nuages

Concerto n° 2 pour piano et orchestre, 3^{ème} mouvement (fragment)

Par Sergueï Rachmaninoff.

Orchestre Symphonique de Londres. Dirigé par André Previn.

Piano : Vladimir Ashkenazy.

En écoutant la musique, nous imaginons un ciel avec des nuages et nous allons le nettoyer. Avec l'imagination, nous chassons les nuages jusqu'à ce que le ciel soit propre et net.

Nager dans le fleuve

Symphonie n° 8, 3^{ème} Mouvement, par Anton Dvorak.

Orchestre Philharmonique de Slavonie, dirigé par Henry Adolph.

En écoutant la musique, nous imaginons que nous sommes dans l'eau et que nous nous y déplaçons. Nous pouvons le faire dans la mer mais l'intérêt de l'exercice est de se laisser porter par le courant. Il est plus facile d'être dans le courant du fleuve que d'être dans la mer. De plus, se déplacer dans le fleuve permet de voir des paysages plus variés : les berges, les roches sur les côtés, un îlot au centre, esquiver l'îlot, une petite cascade... Nous nous laissons porter par le courant.

À la fin de la musique, nous avons moins d'une minute pour sortir du fleuve et revenir à l'extérieur, pour vaquer à nos tâches quotidiennes.

L'écoute musicale peut se pratiquer n'importe où et avec n'importe quel type de musique. À pratiquer sans modération.

Traduit de l'espagnol par Michèle MORIZE

N.D.L.R. Le titre, le chapeau et les intertitres ont été rajoutés par la rédaction

Méditation

Pratiquer la méditation

Par Catherine PEYTHIEU

«Nous sommes ce que nous pensons. Tout ce que nous sommes résulte de nos pensées. Avec nos pensées, nous bâtissons notre monde.» Bouddha

Il n'est plus à démontrer les bienfaits des états méditatifs qui dissolvent les émotions négatives, concentrent le mental et régulent les flux énergétiques du corps.



On a demandé à Bouddha : «Qu'est-ce que la méditation vous a apporté ?» «Rien» a répondu Buddha, «cependant, laissez-moi vous dire ce que la méditation m'a permis de perdre : la colère, l'anxiété, la dépression, le sentiment d'insécurité, la peur de la vieillesse et de la mort».

Autant par les neurosciences (1) que par la pratique séculaire à travers différentes cultures d'Orient comme d'Occident, la méditation est donnée comme une source de pratique universelle qui active des zones du cerveau, associées à des vertus comme la compassion (2). Ainsi entraîner son mental en observant sa transformation est la plus passionnante des aventures. Et en cela, nous ne devons pas sous-estimer notre capacité de transformation. Chacun possède un immense potentiel nécessaire à dépasser les formes de représentations qui entretiennent nos souffrances et celles des autres.

Les deux racines sanskrite et tibétaine du mot «méditation» nous renvoient à la source. *Bhavana* en sanskrit veut dire «cultiver», et notamment cultiver nos qualités potentielles. *Gom* en tibétain se traduit pas «se familiariser», avec une vision plus juste des choses, plus claire.

Préliminaires et conseils d'ordre général

• La juste tension

«Ni trop mou, ni trop tendu» m'a répété durant de longues années mon maître. Il s'agit en effet d'apprendre à se mettre dans la bonne tension mentale et musculaire, sans crispation, ni trop de laisser aller.

• L'intention, le *Yi* chinois (3)

C'est ce qui donne la posture intérieure. La beauté d'un acte réside en son *Yi*, cette essence invisible qui la meut.

Décider de passer à l'exercice de la méditation se fait sans moralisation, sans exotisme, sans recherche de mode ni de coup de tête, mais en se reliant au sens profond que l'on donne à sa propre évolution et à celle de l'humanité toute entière.

• Se relier

Tout respire autour de nous, tout est en mouvement constant. L'état méditatif consiste à garder à l'esprit que le va-et-vient de notre inspiration et expiration, s'inscrit dans la grande respiration de l'univers où tout le vivant respire. Nous participons d'un tout. Ainsi la méditation n'est pas un repli sur soi et sur ses sensations.



• La régularité

De la même manière que nous mangeons tous les jours et plusieurs fois par jour, ne devons-nous pas nourrir notre esprit ? On ne remettrait pas «à demain» le fait de donner à manger à notre corps, de même il y a un temps et un lieu pour offrir la bonne attention à notre esprit et ceci dans la régularité. Jusqu'à ce que cela devienne une habitude, en se rapprochant de lui.

Gagnons un ami puissant par nos rencontres intérieures, car «ce que l'on fait dans sa vie résonne dans l'éternité» selon Ridley Scott (4).

• Le guide et le lieu

Tous les lieux sont permis ! la méditation est un état intérieur. Toutefois pour s'entraîner dans les meilleures conditions, il faudra commencer par des lieux propres, tranquilles, inspirateurs, dans la nature ou chez soi, pour pouvoir ensuite s'entraîner dans son quotidien, au milieu du bruit, de la turbulence et des conflits.

Le guide : indispensable... La bienveillance d'un guide extérieur, l'enthousiasme d'un groupe, la discipline de se retrouver pour pratiquer ensemble sont des atouts majeurs pour initier le chemin.

Quelques exercices

La marche lente



Marcher, oui mais marcher sans chercher à aller quelque part, sans but, juste pour l'observation de la marche et le plaisir de marcher... très lentement, à la limite de la perte d'équilibre. Le regard est posé au sol, à quelques pas devant soi, car les maîtres en arts internes recommandent que le regard précède toujours le mouvement ; comme le mental conduit l'intention de l'action.

Décoller le pied, initier le mouvement, s'associer à l'élément «eau», l'énergie.

S'associer à l'élément «air», le pied en l'air, le temps de déplier le genou : décontraction du pied, détachement, équilibre.

Poser le pied au sol, l'intention d'achever le pas, s'associer à l'élément «feu», sans précipitation.

Le pied au sol à plat, en solide appui sur la «terre». Poser tout le poids sur le pied pendant que l'autre pied entame le pas suivant...

Comme on tire un fil de soie du cocon, en mouvement continue, cet enchaînement de pas amène une concentration de grande qualité, car le mental est absorbé par le mouvement. Cette pratique nous recentre, rééquilibre les échanges entre les deux cerveaux, harmonise le cœur, ramène naturellement notre respiration à son logis originel, le bas-ventre. Ne serait-ce que 10 minutes par jour ...

L'écoute attentive

Écouter sans juger, sans projeter sans rien activer d'autre en soi que «écouter»... sans créer un enchaînement de pensées.

Assis au sol en position de lotus ou assis sur une chaise, sans croiser les jambes, les mains sur les cuisses, l'exercice consiste à faire l'expérience d'un sens en le séparant des autres. C'est un zoom sur un sens, sans que les pensées n'interfèrent pour donner leur avis !... Les laisser passer comme des nuages dans le ciel. Ne faire qu'une seule chose et porter son attention dessus. Faire l'expérience d'être entièrement présent à ce que l'on fait. On peut soit se placer dans un environnement bruyant, soit écouter de la musique. Cet exercice nous ramènera à l'émerveillement des actes les plus simples de la vie et nous fera curieusement sortir de l'attirance et du rejet, des bruits plaisants ou gênants. On n'entendra que des sons pour ce qu'ils sont. C'est l'expérience du présent.

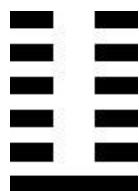


La respiration des cinq portes

Inspirée des formes de Qi Gong taoïste (5), cette respiration consciente permet à la fois de ressentir la légèreté et la densité, par l'enracinement du corps, à la terre et au ciel.

Debout, les jambes écartées à la largeur des épaules, le bassin introversé, le menton légèrement rentré pour aligner la tête (le ciel) au bassin (la terre), il s'agit de respirer consciemment par les deux plantes des pieds, les deux paumes des mains et le nez. L'intention est de faire rentrer à l'inspiration, l'air pur et lumineux par ces cinq ouvertures, amener l'air jusqu'au bas-ventre, et expirer l'air vicié, tel une fumée grise, qui ressort par ces mêmes cinq portes. La respiration est placée dans son logis originel, le bas-ventre, pour augmenter notre capacité de détente respiratoire. À l'inspiration, le ventre se gonfle, à l'expiration, il se rétracte.

Cette respiration renforce et qualifie l'énergie qui circule en nous, calme les pensées et les émotions. Le souffle concentré sur les 5 portes ré-initie les canaux d'énergie activés par la visualisation du trajet.



À l'image de l'hexagramme nommé «Le retour», cette respiration amène à un retour à soi et à sa centralité. En cas de grande fatigue ou de maladie, cet exercice peut se pratiquer couché.

(1) http://www.lesechos.fr/04/09/2015/lesechos.fr/021305306394_la-meditation-validee-par-les-neurosciences.htm

(2) <http://www.buddhaline.net/Neurosciences-et-meditation>

- (3) «À sa base, l'idéogramme yi 意 désigne ce qui vient de la profondeur d'un être, l'élan, le désir, l'intention, l'inclination ; l'ensemble de ses sens pouvant être englobé approximativement dans l'idée d'intentionnalité». François Cheng de l'Académie française
- (4) Réalisateur et producteur anglais (né en 1937), auteur des films : *Alien, Blade Runner, 1984, 1492 Christophe Colomb, Légende, Gladiator, Prometheus, Cartel, Exodus...*
- (5) Voir article sur Qi Gong page...

Bibliographie conseillée :

- *Une lueur dans l'obscurité, Comment traverser les temps difficiles grâce à la méditation* Jack KORNFIELD, Préface de John KABAT-ZIN, Éditions Belfond, 2013, 153 pages
- *Où tu vas, tu es*, John KABAT-ZINN, Éditions Jean-Claude Lattes, 2012, 305 pages
- *Apprentissage de la méditation, Comment vivre dans la plénitude*, Sharon SALZBERG, préface de Fabrice MIDAL, Éditions Belfond, 2013, 246 pages
- *La sagesse du cœur, la méditation à la portée de tous*, Jack KORNFIELD, Éditions Belfond, 2015, 101 pages
- Revue Acropolis n°207 (janv-fev 2009), *Se concentrer pour mieux vivre le temps présent* par Marie-Agnès LAMBERT
- *Taichi, la méditation en mouvement*, Peter M. WAYNE, Éditions Belfond, 2014, 352 pages

Spiritualité

Exercices spirituels pour la journée

Par Laura WINCKLER

«Ce qui compte, c'est de formuler à nouveau, c'est l'acte d'écrire, de se parler à soi-même, dans l'instant, dans tel instant précis, où l'on a besoin d'écrire(...) [III, 5].»
Pierre Hadot sur *l'Introduction aux Pensées de Marc Aurèle*

De tout temps et à travers toutes les civilisations se sont développées des pratiques cherchant à relier harmonieusement le corps, l'âme et l'esprit pour que l'être humain se sente vivre pleinement et développant tout son potentiel en accord avec les lois de la nature. Ces pratiques ont pris parfois le nom d'exercices spirituels, car c'est l'individu ou l'être intérieur qui dirige en chacun la personnalité ou l'existant en soi.



Si chaque jour d'existence est l'opportunité de nouvelle naissance pour la conscience, enrichie de l'expérience de la veille, un certain nombre de pratiques permettront de le vivre pleinement.

Au réveil, comme si le soleil – conscience se levait pour éclairer un nouveau jour d'existence, en profitant de chaque instant comme unique et exceptionnel.

Tout au long de la journée, en essayant de porter bien haute cette torche de la conscience, avec une présence à chaque

instant, en les vivant selon les principes qui nous régissent.

Et le soir, en se couchant, comme un soleil qui se retire épuisé mais heureux du travail accompli, se remémorer l'action du jour pour en tirer des enseignements utiles et engranger l'expérience afin de préparer le lendemain, en toute sérénité.

Se lever chaque matin du bon pied...

«Quand il te coûte de te lever, dis-toi que c'est pour faire œuvre humaine que tu te lèves chaque matin.» Marc Aurèle

S'éveiller en prenant possession de nous-mêmes, en identifiant chaque partie de notre corps. Ouvrir les yeux et s'émerveiller devant tout ce qui nous entoure, avec l'étonnement d'être vivant et de profiter de la lumière.

Rentrer dans notre corps, se lever avec lenteur et le sentir vivant, en faisant quelques respirations et quelques étirements pour se grandir.

Réveiller ses sentiments en aimant davantage nos êtres aimés et faisant un geste d'affection envers eux. Élever nos sentiments de gratitude vers des êtres généreux qui nous inspirent.

Réveiller nos idées, en lisant une courte pensée inspiratrice pour la journée et en écoutant une musique qui élève et fait du bien à l'âme.

Anticiper le déroulement de la journée et l'intention à porter à chaque acte pour qu'il soit le plus harmonieux et juste possibles.

Pendant la journée

«La vigilance est le sentier de l'immortalité, la négligence est le sentier de la mort. Ceux qui sont vigilants ne meurent jamais, ceux qui sont négligents, sont déjà morts.» Bouddha

Être attentif à notre manière de bouger, de nous asseoir, de nous lever, d'écrire, de parler, ayant toujours présent l'observateur silencieux derrière l'acteur du quotidien.

Au long de la journée, nous pouvons faire quelques minutes d'arrêt pour sortir de l'agitation de nos émotions ou distractions.

Nous concentrer sur la respiration, en nous envoyant un sourire intérieur et en rentrant en relation avec notre être profond.

Porter dans notre mémoire une pensée, une image, une musique (même silencieuse) que nous pouvons convoquer pour nous ramener à notre «ciel» intérieur.



«Ce que l'on aime devient beau.» Proverbe hindou

Contempler le mouvement d'un insecte ou un brin d'herbe qui pousse dans le bitume ou un nuage qui se défait dans le ciel et nous sentir partager avec tous le courant de la vie, et nous rappeler que tous les êtres cherchent à en dévoiler son sens.

Réaliser notre labeur avec joie, en y mettant tout notre cœur, peu importe la valeur externe de l'action, ce qui compte est de la réaliser avec noblesse car c'est cela qui nous anoblit. Dans notre relation avec l'autre, être sincèrement intéressé par ce qui lui fera du bien ou lui sera utile et nécessaire au moment d'agir. En cas de situation conflictuelle, nous mettre intérieurement à la place de notre interlocuteur pour comprendre ce qu'il peut ressentir de nos paroles, attitudes ou intentions et rectifier notre attitude si nécessaire.

Nous permettre quelques instants de fantaisie et de pitrerie, pour ne pas nous prendre trop au sérieux. N'oublions pas de rire au moins quelques minutes par jour.

Avant de nous coucher

«Ne ferme jamais tes paupières sans t'être demandé : qu'ai-je fait, qu'ai-je omis ? Commence par cela et continue et ensuite, blâme le mal que tu as fait et réjouis-toi du bien.» Vers d'Or de Pythagore

Réaliser chaque soir notre propre examen de conscience, car chacun est jugé par soi-même. Se remémorer toutes les actions de la journée avec le maximum de détails. Observer ce qui a été fait selon les règles de l'art que l'on s'était données et ce qui s'en est éloigné. On peut avoir un cahier où noter ses expériences et les enseignements à tirer de la journée et pour voir ce que nous souhaitons rectifier le lendemain. Ces quelques pratiques quotidiennes peuvent chaque jour nous rapprocher de l'idéal que nous nous sommes fixés, celui d'agir avec humanité, en exprimant dans nos pensées, nos paroles et nos actes, la beauté, la vérité, la bonté et la justice.

Voici les premiers pas vers une sagesse pratique.

Exercices pratiques dans la nature

Dans ce temps de parenthèse que sont les vacances, nous prenons de bonnes résolutions plus ou moins bien tenues... Peut-être quelques exercices simples pourraient favoriser un travail d'introspection et nous rapprocher de cette merveille permanente de la nature.

- Au bord de la mer, marcher lentement en sentant chaque pied qui s'enfonce dans le sable humide. Accompagner le rythme des vagues avec notre respiration en la ralentissant progressivement et écouter attentivement le message de la mer.

- Dans la forêt, marcher également lentement et sentir les herbes et branches qui craquent sous nos pieds. Respirer lentement et s'emplir de toutes les senteurs de la forêt. Pendant la marche, être très attentifs à tous les sons des oiseaux, insectes, bruissement du vent dans les feuilles.

À un moment, s'arrêter, s'immobiliser, devenir comme un arbre, regarder vers le ciel, et fixer la part du ciel bleu au sommet des arbres. Se relier au doux mouvement du sommet des arbres mus par le vent. Et finir par embrasser un arbre pendant quelques minutes, avec une respiration basse et ralentie.

- Contempler en silence un lever ou un coucher de soleil dans la mer ou à la montagne ou dans un cadre naturel et calme. Accompagner ce mouvement du soleil et se rappeler du soleil intérieur que nous portons en nous, la lumière de notre Être. Le saluer avec respect et gratitude.

Bibliographie conseillée :

- *Exercices spirituels et philosophie antique*, Pierre HADOT, Éditions Albin Michel, 2002, 416 pages
- *N'oublie pas de vivre, Goethe et la tradition des exercices spirituels*, Pierre HADOT, 2008, 282 pages
- *Exercices spirituels, leçons de la philosophie antique*, Xavier PAVIE, Éditions Les belles Lettres, 2014, 3^e édition, 288 pages
- Revue *Acropolis* n° 200 (sept-oct 2007), *Les exercices spirituels de philosophie dans les écoles antiques* par Laura WINCKLER
- Revue 207 (janv-fev 2009), *N'oublie pas de vivre de Pierre Hadot* par Marie-Agnès LAMBERT
- *Saisir le merveilleux dans l'instant, une philosophie de la vie au quotidien*
Rabbin Pauline BEBE, Le Passeur éditeur, 2015, 444 pages
- *Renâître chaque jour, S'accorder au diapason de la vie*, KRISHNAMURTI, Éditions Presses du Chatelet, 2015, 233 pages

Découverte

Le Lyon insolite

Par Brigitte ROUSSILLON

«Ce qu'est le plus difficile au monde c'est de connaître le vrai du vrai et le pourquoi de la chose.»
Dicton lyonnais

Ville chargée d'histoire, le Lyon insolite a conservé vivant les témoignages de son passé et l'on peut se «bambaner»(flaner) avec plaisir parmi les «gones» (habitants) de Lyon car la ville a gardé son «parler lyonnais» typique qu'il est encore possible d'entendre dans certaines conversations.



Ville carrefour entre Nord et Sud, Lyon a une particularité qui la rend insolite : tout y est double. Elle a été gallo-romaine, avec deux divinités tutélaires Lug et Cybèle ; deux fleuves s'y rejoignent, Rhône et Saône ; deux collines s'y font face, celle qui «prie» et celle qui «travaille». Elle fut ville de la collaboration et de la résistance, mais aussi ville bourgeoise et ouvrière.

La multiplicité des visages de Lyon se dévoile au fur et à mesure que l'on parcourt son histoire : capitale des Gaules, ville de la chrétienté, ville de la soie, de l'imprimerie, des banques, des révoltes ouvrières, des industries de l'automobile, de la chimie, ville de l'invention du cinéma, ville des biennales d'art contemporain, ville des Lumières...

Le Lyon historique



Pour connaître l'histoire de Lyon et de ses habitants, rien de tel que d'aller au Musée Gadagne. Adossé à la colline de Fourvière, c'est un vaste ensemble architectural Renaissance, classé monument historique. Lui aussi est double. À l'intérieur, deux visites au choix : le Musée historique ou le Musée des marionnettes du monde.

En parcourant les salles du musée historique, le visiteur remonte ainsi le fil de l'histoire lyonnaise : de *Lugdunum* (nom de la ville au temps des Romains) au Lyon moderne.

À découvrir également dans le Lyon historique :

- La charte communale de la ville, accordée au XIV^e siècle, qui signe le ralliement de Lyon au royaume de France en adoptant le blason actuel qui se lit: «De gueules au lion d'argent, au chef d'azur chargé de trois fleurs de lys d'or».
- Le vœu des échevins.
- L'histoire des clés de la ville sous Napoléon.

La Charte de la Sapaudine

En 1320, sous la pression du roi Philippe le Bel, l'archevêque de Lyon, Pierre de Savoie, signa la charte d'affranchissement de la commune, charte dite «Sapaudine» qui permit de légaliser une gestion de la cité par la bourgeoisie, s'affranchissant du pouvoir ecclésiastique. Les Lyonnais affichèrent alors ouvertement leur fidélité à la royauté en ajoutant en haut de leurs pennons (bannières) les fleurs de lys sur fond d'azur. Le pennonnage correspondait à l'organisation civique de base de Lyon jusqu'à la Révolution. Dissoute par les révolutionnaires parisiens, c'est en 1987 que la Compagnies des Pennons fit renaître cette institution lyonnaise.

En mai 2017, Lyon fêtera le 30^e anniversaire du renouveau des pennons, en organisant une magnifique fête de la Renaissance.



Chaque 8 septembre, le vœu des échevins

Alors que la peste ravage l'Europe depuis le VI^e siècle, Lyon est de nouveau menacée par le fléau en 1643. Face à l'impuissance des remèdes de l'époque et pour éviter que la ville ne soit décimée, les notables de la ville décident de placer leur cité sous la protection de la Vierge. Ainsi le 8 septembre 1643, une procession se mit en marche vers Fourvière, composée du prévôt des marchands (l'équivalent de notre maire), de ses 4 échevins (adjoints) et d'une foule de Lyonnais. Elle entendit la messe et offrit à l'Archevêque «la quantité de 7 livres de cire en cierges et flambeaux, et un écu d'or au soleil» si leur souhait était exaucé. Elle le fit, jusqu'à ce que la Cité fut épargnée de l'épidémie de peste.

Ensuite, la tradition se perpétue et chaque 8 septembre, une procession monte à Fourvière, manifestant ainsi l'attachement de tous les Lyonnais à la Vierge qui protège leur ville. Le Maire de Lyon procède tous les ans au rituel de la remise de la médaille et du cierge à l'actuel cardinal Barbarin.

Clés de la ville

Symboliques, ces trois clés sont des objets d'art et n'ouvrent matériellement aucune porte de la ville. Elles représentent les trois divisions Ouest, Sud, Nord (respectivement rive droite de la Saône, presqu'île et Croix-Rousse) qui constituaient la ville sous le premier Empire (1804-1814). Elles ont été réalisées pour la venue à Lyon, le 10 avril 1805, de l'Empereur Napoléon I^{er} et présentées publiquement en signe d'allégeance et de gratitude de la part de la Ville. Après un séjour en Autriche entre 1814 et 1924, elles revinrent à Lyon et furent remises au Musée Gadagne qui les conserve désormais.



Le Lyon des hommes

Lieu de séjour des rois et empereurs

Plusieurs empereurs et rois ont séjourné dans la ville : l'empereur Claude, les rois Philippe IV le Bel, François 1^{er}, Henri IV (qui s'est marié à Lyon avec Marie de Médicis), Louis XIV venu en 1658, l'empereur Bonaparte et Napoléon III apportant à la ville, à chaque époque, un regain de notoriété et d'embellissement.

Guignol et les marionnettes



Pour comprendre le caractère de la ville partagée entre les grands marchands bourgeois qui font allégeance au roi et le peuple besogneux, un tour dans un des théâtres de marionnettes de Guignol s'impose (il y a au choix plusieurs théâtres de marionnettes à Lyon). Frondeur mais bon enfant, Guignol est un héros qui défend les petites gens. Il est vecteur de l'identité des canuts (les tisserands), des revendications sociales, des luttes politiques. La marionnette peut tout dire du monde et des hommes. Vers 1808, au lendemain

de la Révolution, la soierie était en crise. Laurent Mourguet, canut autrement dit ouvrier tisserand, sans travail, devint colporteur puis arracheur de dents. Pour distraire ses patients, il créa des marionnettes à l'image de ceux qu'il côtoyait. Ainsi naquirent Gnafron, puis Guignol, autoportrait caricatural. Gnafron est l'exemple d'un cordonnier «regrolleur» dont le nez rouge témoigne de son penchant pour le Beaujolais. Un peu plus tard, Mourguet ajouta Madelon la femme (la «fenotte») de Guignol. Rencontrant un vif succès auprès des adultes, Guignol fut joué dans les cafés théâtres. Ses aventures racontent avec humour les péripéties du petit peuple lyonnais, entre crise et débrouille, s'autorisant la satire des pouvoirs publics. Au cours du XX^e siècle, Guignol devint un personnage emblématique de Lyon.

Le «Père Lachaise» des Lyonnais

Selon la sagesse lyonnaise, «dans la vie, n'y a que deux moments qui comptent, celui qu'on vient et celui qu'on s'en va. Le reste est de remplissage.»

Pour voir comment «on s'en va» à Lyon, une visite curieuse est possible au cimetière de Loyasse, dit aussi «le Père Lachaise» lyonnais. Ouvert en 1807 sur la colline de Fourvière, on y trouve la dernière demeure, parfois spectaculaire, de quelques personnages illustres de la ville :

- Edouard Herriot (1872-1957), député, sénateur, président du conseil, ministre, député, maire de Lyon pendant 52 ans, membre de l'Académie française, officier de la Légion d'honneur, président du parti radical-socialiste... «Rien n'est si dangereux qu'un imbécile qui a les apparences d'un homme intelligent».



- L'architecte Antoine-Marie Chenavard (1787-1883), concepteur de l'Opéra de Lyon, et cousin du peintre Paul Chenavard ; il a dessiné le tombeau à l'égyptienne de la famille Lupin-Roux, couvert de symboles alchimiques.
 - Jean-Baptiste Willermoz, (1730-1824), fondateur de la franc-maçonnerie lyonnaise et créateur de la loge de la Bienfaisance.
 - Nizier Anthelme Philippe dit Maître Philippe (1849-1905). Au cours d'une vie entièrement consacrée aux malades et aux pauvres, Maître Philippe fut appelé en consultation par quelques grands de ce monde et les a guéris. Il ne voulait pas être considéré comme un mage, un homme chargé de «pouvoirs occultes» et pourtant c'est l'image qu'on garde de lui. Sa tombe est régulièrement fleurie.
- Bien d'autres personnalités reposent dans ce cimetière dont les tombes rivalisent d'originalité.

Des murs peints célèbres



Une autre des caractéristiques de la vieille ville, aux rues étroites et bruyantes, est de cacher derrière ses hautes façades, des cours intérieures paisibles, véritables puits de lumière, reliées par des «traboules», couloirs qui font communiquer certains immeubles entre eux. Tout ceci contribue à rendre la ville plus mystérieuse.

Lyon est connue pour son architecture Renaissance dans la vieille ville et ses bâtiments haussmanniens dans la presqu'île, mais ce serait méconnaître ses murs peints devenus célèbres.

Œuvres de l'atelier *Cité de la création*, l'ensemble des fresques de 230 m² chacune des immeubles du quartier des États-Unis dans le 8^e arrondissement, forme le Musée Urbain Tony Garnier (consacré par l'UNESCO en 1991). Ce jeune architecte du même nom avait conçu la cité idéale du futur.

Citons par les nombreuses réalisations de mus peints : Le mur des Canuts en trompe l'œil à la Croix-Rousse dans le 4^e arrondissement. D'habitude, les tableaux sont à l'intérieur des musées. À Lyon beaucoup sont dehors !

Il n'y a pas à «barguigner»(hésiter), Lyon, la douce, est une ville à explorer où il fait bon vivre et les Lyonnais sont fidèles à leurs valeurs mais «Méfiez-vous des gones que savent faire rien de rien, ils sont capables de tout !».



Découverte

Le Mont-Saint-Michel, Une visite entre terre et ciel, de l'obscurité à la lumière

Par Françoise BECHET

«Le Mont Saint-Michel est à l'Océan, ce que Khéops est au désert» Victor Hugo

Entre Normandie et Bretagne, dans la baie à perte de vue, où, comme dans le récit de la Genèse, ciel, terre et eau se confondent, le Mont se dresse, sentinelle gardant la porte occidentale de la France. Saint Michel, l'ange guerrier, protecteur de la France, veille depuis treize siècles en son sommet, pour que la lumière triomphe à jamais de l'obscurité.



«Acropole des brouillards, perle de l'Occident», «8^{ème} merveille du monde», «pyramide des mers», «modèle de la Jérusalem céleste», ainsi l'ont appelé certains illustres pèlerins qui nous y ont précédés. Des milliers de touristes de tous pays, pèlerins modernes, saisis comme jadis par la beauté et la ferveur de ce lieu, convergent chaque année vers ce haut lieu de la spiritualité, le troisième monument le plus visité en France après la Tour Eiffel et le Château de Versailles.

Au Moyen-Âge, le Mont-Saint-Michel est un sanctuaire chrétien aussi important que Rome ou Saint-Jacques de Compostelle. Son pèlerinage, le «chemin du paradis», illustre la principale fonction de saint Michel, «celle de veiller entre la terre des vivants et l'océan des morts», d'être le passeur et le gardien du seuil entre la vie et l'éternité. Ici, tout respire l'éternité, à travers l'immensité de la grève comme à travers les battements du temps, marqués par le flux et le reflux des marées, les plus grandes de tout le continent européen. Ici tout est propice pour passer dans une autre dimension, dans un autre espace et un autre temps, pour vivre sur terre un moment d'éternité.

Visiter le Mont-Saint-Michel, c'est réaliser l'ascension de la terre au ciel, de la matière à l'esprit, de l'obscurité à la lumière.

Mais commençons notre périple par un peu d'histoire, mêlée comme il se doit de quelques légendes.

Le Mont avant saint Michel, le mont Tombe

L'histoire du Mont se perd dans la nuit des temps. En ce temps-là, raconte la légende, la baie n'existait pas encore, une immense forêt, la forêt de Scissy, s'étendait sur la région et seuls émergeaient trois promontoires : le mont Tombe, Tombelaine et le mont Dol. Le mot «tombe» vient de la racine celtique *tun*, éminence, colline, qui sera associé plus tard à une sépulture.

Il est probable qu'il y eut plusieurs monuments mégalithiques sur le rocher du Mont. Avant la christianisation de la région de l'Avranchin, au V^e siècle de notre ère, se trouvait sur le mont Tombe un sanctuaire dédié au culte du dieu celte de la lumière, Bélénos, dont le nom vient de *bel*, «brillant». Selon la tradition gauloise, Bélénos est l'aspect lumineux et printanier du dieu Lug, dieu suprême des Celtes, artisan universel et polytechnique. Lug était associé au Mercure romain, tandis que Bélénos était lui associé au dieu Apollon. Bélénos est un dieu de la renaissance, chasseur de dragons. Sa fête, Beltaine, était célébrée par de grands feux prophylactiques le 1^{er} mai, apothéose du printemps. Ces feux seront plus tard repoussés à la fin du printemps, à la fête de la saint Jean (1).

L'îlot proche du Mont-Saint-Michel, Tombelaine, porte encore son nom *Tumba Belen*, la colline de Bélénos.

Le rêve d'Aubert et le premier oratoire chrétien à saint Michel

Nous connaissons l'histoire du Mont et les origines du culte à saint Michel par un texte du IX^e siècle, la *revelatio ecclesiae sancti Michaelis*.

Comme beaucoup de hauts lieux et de grandes épopées, le Mont-Saint-Michel est né d'un rêve, celui de l'évêque d'Avranches, Aubert. La légende raconte qu'une nuit, en l'an 708, l'archange saint Michel apparut à trois reprises en songe à Aubert, pour lui enjoindre de lui élever un sanctuaire au sommet du Mont. À la troisième apparition, l'archange laissa l'empreinte de son doigt sur la tempe de l'évêque, pour ôter le doute de son esprit. L'oratoire en forme de crypte, qu'il fit construire, était une réplique du sanctuaire du Monte Gargano en Italie, aménagée dans une grotte naturelle. La première église du Mont dédiée à saint Michel fut consacrée par l'évêque le 16 octobre 709.



L'empreinte de Gargantua

Depuis la protohistoire, Gargantua géant et héros solaire, à l'instar d'Hercule, est décrit comme un voyageur infatigable qui parcourt en tous sens et à grandes enjambées, un territoire immense pour rendre service et protéger les populations, parfois au prix de quelques bévues.



Le nom de Gargantua qui apparaît souvent dans les légendes normandes, dérive de la racine *gar* ou *gal* (même racine que *celte* ou *gaulois*) signifiant pierre. Une légende raconte qu'entre Granville et Avranches, Gargantua partit de la falaise de Carolles pour poser trois blocs de pierre : Tombelaine, le Mont et le Mont Dol. Les archives de la Manche témoignent à la fin du XIII^e siècle d'une fête dédiée à saint Michel sur le mont Gargan (actuel Mont-Saint-Michel).

Plusieurs monts Gargan se rencontrent dans différentes régions françaises, dont certains, comme celui de Rouen, ont failli devenir eux aussi des Monts Saint Michel. Également en Italie, dans les Pouilles, le Monte Gargano est le plus ancien

lieu de culte à Saint-Michel, depuis le VI^e siècle.

Gilbert Durand, dans *Les structures anthropologiques de l'imaginaire*, précise que le christianisme a rebaptisé ces hauts lieux consacrés au géant en les vouant à l'archange saint Michel.

Entre Bélénos et Gargantua, la voie était toute tracée pour l'arrivée de l'archange sur le Mont Tombe-Gargan.

La visite du Mont-Saint-Michel, une ascension en spirale, de l'obscurité à la lumière

La visite du Mont-Saint-Michel commence par l'obscurité, à l'intérieur de la terre par Notre-Dame-Sous-Terre et finit par la Merveille, pour trouver la lumière de l'Archange. Saint Michel montre le droit chemin. On va le retrouver partout dans ce cheminement, qui nous invite à apprendre à ressentir les choses de l'intérieur, et à aiguïser notre perception de la lumière.



Le cheminement est hélicoïdal et suit l'organisation spatiale tripartite de la vision du monde hiérarchisée des hommes du Moyen-Âge : le peuple, la chevalerie et le clergé. Le niveau inférieur de l'abbaye servait à accueillir les pauvres et le peuple, comme par exemple la salle de l'Aquilon, orientée au nord. Le niveau intermédiaire de l'abbaye

accueillait les chevaliers et les rois dans la salle des Hôtes, mais était aussi le lieu intellectuel du Mont, et enfin, le niveau supérieur de l'église, accueillait dans le cloître et l'église, les moines et le clergé.



C'est par la visite de Notre-Dame-sous-terre que commence la lente montée vers la lumière de l'archange. C'est une église carolingienne, probablement bâtie autour du premier oratoire d'Aubert, une église à deux nefs, consacrée l'une à la Vierge Noire et l'autre à la Sainte Trinité et à la Vierge Blanche. C'est l'un des seuls endroits où l'on est en contact direct avec le rocher du Mont, avec l'âme vivante de ce lieu. Là on peut rentrer en contact avec l'énergie de la pierre, de la matière, du sous-terre, de la terre matrice. Nous sommes face à nous-mêmes, humblement, comme dans l'œuvre au noir des alchimistes.

Notre chemin continue par la visite de la crypte des gros piliers, destinée à soutenir le chœur gothique de l'église abbatiale. Dans cette salle des gros piliers il y a un axe vertical ascendant vers le chœur gothique de l'église abbatiale, et de là vers la flèche qui soutient l'archange. On y trouve sur le sol pavé de dalles rectangulaires, une sorte de cercle qui fait penser au yin/yang, entourés de 12 pavés, 12 comme le nombre des signes du zodiaque.

Nous poursuivons l'ascension par des lieux de plus en plus lumineux, d'abord la salle des Hôtes où étaient accueillis les chevaliers et les rois, puis la salle des chevaliers, le centre intellectuel du Mont que l'on appelait la Cité des Livres. On y copiait des livres religieux, philosophiques et scientifiques. Les moines du Mont ont copié Aristote et le *Timée* de Platon où le philosophe parle des origines de l'univers.

La visite ascensionnelle du Mont se termine par le niveau supérieur avec la visite du réfectoire des moines, où la lumière semble sortir de la pierre, et de l'église abbatiale dont le chœur est un pur chef d'œuvre du gothique flamboyant, avec ses trois niveaux du sol à la voûte. Notre visite se termine par le cloître. C'est la seule partie du monastère ouverte vers l'extérieur sur la nature et sur le ciel, comme un rappel du jardin d'Éden ou l'homme et la nature ne font qu'un, l'unité que cherchent les philosophes. Le déambulatoire de ce cloître est un livre de pierre où habitent moult dragons, cachés à l'intérieur des feuilles de vigne. Le dragon est une image de la quête de l'unité et de la lumière à laquelle nous invite le Mont-Saint-Michel. Il relie la terre avec ses pattes crochues et le ciel avec ses ailes qui annoncent un envol possible. Ici s'arrête le monde des hommes.



Au-dessus de tout et de tous, il n'y a que l'archange saint-Michel, la pure lumière dorée, qui nous rappelle que le Mont-Saint-Michel est un lieu de combat qui protège la lumière de l'éternité contre l'obscurité des temps, et un lieu de ressourcement et d'inspiration pour les hommes de tous les temps, qui aspirent à la transcendance et sont engagés dans le combat pacifique pour la sagesse.

Bibliographie conseillée :

- *L'aventure spirituelle des Normands*, Paul SÉRANT, Éditions Robert Laffont, 1998, 270 pages
- *L'histoire secrète de la Normandie*, Jean MABIRE, Éditions Albin Michel, 1984, 356 pages
- *Promenades au Mont-Saint-Michel, itinéraires culturels*, Henri DESCAËNS, Éditions Zodiaque, 2002, 128 pages
- *La mythologie française*, Henri DONTENVILLE, Éditions Payot, 1973

Exposition de photographies de Michael Kenna au Mont-Saint-Michel

Jusqu'au 27 aout 2016

À l'occasion du 1050^e anniversaire de l'arrivée des moines bénédictins à l'abbaye du Mont-Saint-Michel, le célèbre lieu propose une exposition du photographe anglais Michael Kenna sur ce thème. Jamais aucun photographe n'avait réussi à rendre avec autant de grâce et de poésie la magie spirituelle des lieux. Le maître du paysage en noir et blanc nous livre son regard singulier sur ce trésor du patrimoine qui appartient à tous. Paysages, éléments architecturaux, jeux de lumière, pose longue ou courte, les clichés du photographe nous invitent à pousser les portes, emprunter les chemins et attacher notre regard aux détails invisibles. Il réalise tous ses tirages argentiques lui-même, dans le respect du beau travail avec le même état d'esprit que les tailleurs de pierre médiévaux du Mont-Saint-Michel.



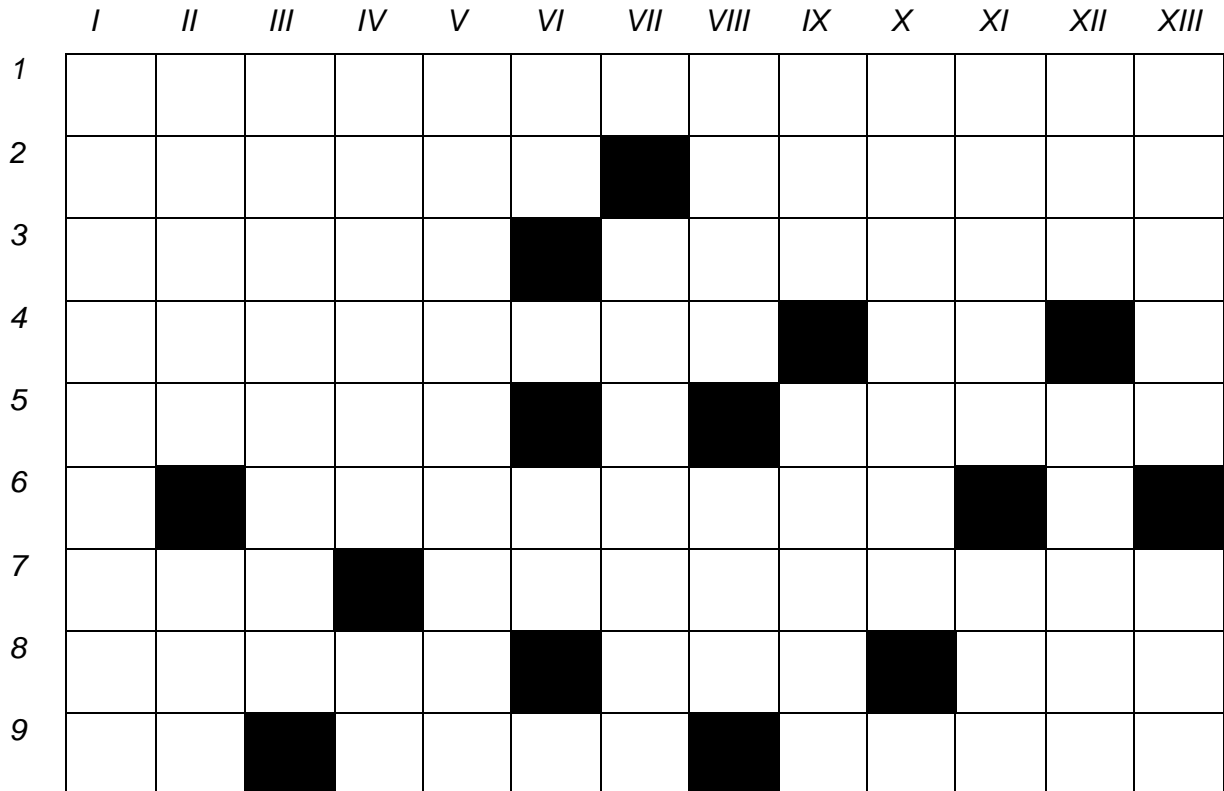
**Exposition dans la salle des Hôtes
Abbaye du Mont Saint Michel – BP 22
50170 Le Mont-Saint-Michel
Tel : 02 33 89 80 00**

<http://www.abbaye-mont-saint-michel.fr/Actualites/Exposition-de-photographies-de-Michael-Kenna>

Mots croisés

Par Michèle MORIZE

Testez et entretenez votre culture philosophique !



HORIZONTALLEMENT

- 1 Summum de la raison.
- 2 Protège un chef. Belle maison.
- 3 Magistrat. Nous a bien fait rire
- 4 Un certain blond. Pronom.
- 5 Un stûpa dans tous ses états.
Promenade.
- 6 Sa lecture a eu du succès.
- 7 Fin de messe. Sert en cuisine.
- 8 Aller sans but. Fin anglaise.
Mal au pied.
- 9 D'une ville à l'autre. Grande Dame.
Objectif final.

VERTICALEMENT

- I. Noble cœur.
- II. Chantaient autrefois.
Train incomplet.
- III. Creuser.
- IV. Jolie fleur. Couleurs
rimbaldiennes.
- V. Donneur de message.
- VI. Pronom. Vieille Citroën.
- VII. Pas volés.
- VIII. Dieu lumineux. Préposition
- IX. Pas tout à fait banal. Trahi
- X. Sont au parfum.
- XI. Bonne ou fraternelle.
Mot de rappel.
- XII. Station spatiale.
Est en train de s'ouvrir.
- XIII. Né du Chaos. Longue durée.

La solution vous sera proposée dans le numéro de septembre (n°277)

À Voir et Écouter sur You Tube

Par Olivier LARREGLE

Deux vidéos à voir pour ceux qui s'intéressent à Idriss Aberkane professeur à Centrale-Supelec, chercheur à Polytechnique, chercheur affilié à Stanford et ambassadeur de Unitwin/Unesco pour la section «section complexes».

- Idriss Aberkane, fait un exposé au Conseil Économique Social et environnemental sur le biométisme : Le biométisme : s'inspirer de la nature pour innover durablement. <http://www.dailymotion.com/video/x2joni8>

- Idriss Aberkane aborde l'économie de la connaissance : «Imaginez une économie où la ressource est infinie... où quand je vous donne quelque chose il vous appartient encore... où le chômeur aurait un pouvoir d'achat plus important que le salarié... où la croissance est immatérielle... une économie où 1 et 1 font 3 littéralement... Cette économie s'appelle l'économie de la connaissance». <https://www.youtube.com/watch?v=DEbZyIMeBxA>

À lire



Petites leçons d'optimisme

Jean-Paul GUEDJ

Éditions Larousse, 2014, 256 pages, 10,90 €

Redécouvrir les bienfaits du rire, de l'amour, du travail, de l'amitié, de l'empathie, du partage et de la créativité. Des conseils, des citations, des pensées des plus grands auteurs philosophes de tous les temps.



Petit traité de Zénitude

Pour développer durablement votre (bien) être !

Marie-Pascale et Annie-Sophie BOULTRY

Éditions Larousse, 2013, 288 pages, 10,90 €

Un manuel du «savoir-être» avec des conseils, des exercices concrets et des exemples pour (re)découvrir, (re) trouver la joie de vivre et donner un sens à sa vie.

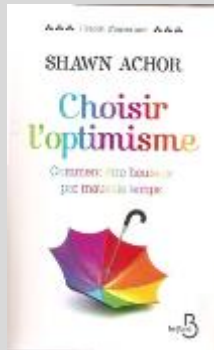


Le Tao du bonheur

Gérard GUASCH

Éditions Presses du Chatelet, 2016, 194 pages, 17 €

Redécouvrir le bonheur à la lumière des philosophies orientales (taoïste) et occidentale pour se questionner sur ses aspirations et ses choix.



Choisir l'optimisme
Comment être heureux par mauvais temps

Shawn ACHOR

Traduction par Odile Van de MOORTELE

Éditions Belfond, 2015, 309 pages, 17,50 €

La réussite se prépare, en changeant notre perception du monde, en nous ouvrant à l'idée du bonheur et à l'optimisme. L'auteur indique les cinq étapes du bien-être, guidées par l'optimisme, applicable tout le temps même quand les circonstances ne sont pas favorables.



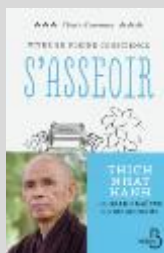
La réponse est simple

Aimez-vous, vivez selon votre moi authentique

Sonia CHOQUETTE

Éditions Exergue, 2016, 238 pages, 18 €

Comment se reconnecter à soi-même et se libérer de la peur et du contrôle de l'égo. Un guide pour apprécier les expériences quotidiennes de la vie et s'ouvrir à une plus grande conscience spirituelle et à soi-même.



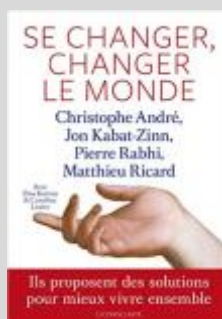
Vivre en pleine conscience

S'asseoir

THICH NHAT Hanh

Éditions Belfond, 2016, 126 pages, 12,50 €

Par une attention consciente portée à notre posture et à notre respiration, nous pouvons transformer l'assise en éveil riche de sens.



Se changer, changer le monde

C. ANDRÉ, J. KABAT-ZINN, P. RABHI, M. RICARD

Éditions L'Iconoclaste, 2013, 260 pages, 29,89 €

Un psychiatre, un moine bouddhiste, un agriculture-philosophe et un professeur de médecine proposent des solutions pour mieux vivre ensemble : mettre sa conscience en action et se changer pour changer le monde. On s'y met quand ?



Vers une société altruiste Entretiens avec le Dalai-Lama

Sous la direction de M. RICARD et T. SINGER
Éditions Pocket, 299 pages, 6,95 €

Des scientifiques, économistes et acteurs sociaux se sont penchés avec le Dalai-lama sur l'altruisme. Des récentes découvertes de la psychologie et des neurosciences font état de la présence de l'altruisme dans les gènes humains. Les chercheurs se sont interrogés sur la pertinence de développer des systèmes introduisant la bienveillance, l'empathie, la compassion, la coopération alors que des initiatives citoyennes sont en train de se mettre en place.

Retrouvez la revue Acropolis sur le site :

www.revue-acropolis.fr

Agenda - Sortir

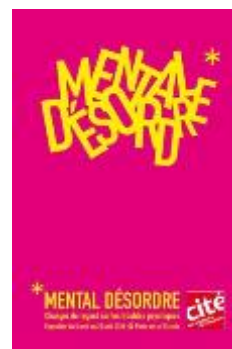
PARIS - Exposition

Jusqu'au 28 août 2016

Mental désordre

Changez de regard sur les troubles psychiques

Mais que sont exactement les maladies psychiques ? Comment les définir ? Quels en sont les symptômes, les conséquences sur la vie de tous les jours ? Que peut bien ressentir quelqu'un qui souffre de psychose, de dépression, de phobie ? Comment vivre avec un trouble psychique ou auprès de quelqu'un qui en est atteint ? L'exposition montre comment la folie a été perçue à travers l'histoire, de l'Antiquité à nos jours et fait le point sur ce que l'on sait ou croit savoir sur les troubles psychiques.



Cité des Sciences et de l'industrie : 30, avenue Corentin-Cariou - 75019 Paris

Tel : 01 40 05 80 00 - www.cite-sciences.fr

ROUEN – Exposition

Jusqu'au 10 septembre 2017

Rouen, 1431, à l'époque de Jeanne d'Arc

Une visite unique, inattendue et incroyable de la ville de Rouen au XV^e siècle et une découverte poignante de scènes mythiques de la vie de Jeanne d'Arc à Rouen, grâce au Panorama XXL.



Panorama XXL : Quai de Boisguilbert - 76 000 Rouen

L'entrée se fait sur les quais côté Seine - Tel : 02 35 52 95 29

<http://www.panoramaxxl.com/expositions/rouen/>

BORDEAUX – Exposition Jusqu'au 26 Septembre 2016 Fantastique

Une exposition sur le thème du Fantastique, à travers le siècle romantique où l'estampe était des plus en vogue. Estampes, lithographies, eaux fortes et gravures sur le bois des peintres Goya et Redon.

Galerie des Beaux-Arts : Place du Colonel Raynal - 33 000 Bordeaux
Tél :05 56 96 51 60 - musbxa@mairie-bordeaux.fr www.musba-bordeaux.fr



Revue de l'association Nouvelle Acropole

Siège social : La Cour Pétral

D941 – 28340 Boissy-lès-Perche

www.nouvelle-acropole.fr

Rédaction : 6 rue Véronèse – 75013 Paris

Tel : 01 42 50 040

<http://www.revue-acropolis.fr>

secretariat@revue-acropolis.com

Directeur de la publication : Fernand SCHWARZ

Rédactrice en chef : Marie-Agnès LAMBERT

Reproduction interdite sans autorisation.

Tous droits réservés à FDNA – 2016

ISSN 2116-6749

© Toute reproduction partielle ou intégrale des textes contenus dans cette revue, doit mentionner le nom de l'auteur, la source, et l'adresse du site : <http://www.revue-acropolis.fr>

Crédit Photo :

© Nouvelle Acropole - © Antonio Meza – Fernand Schwarz – Catherine Peythieu

