

A PARTIR DU 21-22 JANVIER 2023

LE LIEVRE D'EAU YIN



Le lièvre noir sort de la forêt ...

Par Jean-Luc Saby

Signe de l'apparence extérieure (aptitudes sociales) :

2023 est la 40^{ème} année «GUI MAO» du cycle de 60 ans.

Sous le signe du Lièvre d'Eau Yin :

Le lièvre est de nature non conflictuelle, préférant la sécurité, le calme, le confort, on pourrait lui reprocher une certaine frilosité à l'encontre du monde extérieur. Il se battra toujours pacifiquement et cordialement, il perçoit les intentions d'autrui et grâce à sa tendance craintive, il flaire aisément l'adversité. La passion amoureuse ne doit pas lui faire perdre sa tranquillité, de plus, sa sensualité éprouve sa fidélité en amour.

D'une grande force physique et d'une énergie très active, le Yi Jing dit :
« *Droiture et grandeur constitue la grande force, se vaincre soi-même, c'est la force.* »

Sous l'influence de l'eau de nature Yin, ce lièvre aura une grande tendance à se retrancher promptement dans sa tanière à la moindre alerte et à y rester paralysé par la crainte, ce qui l'engage à agir essentiellement dans l'ombre. A moins, qu'il n'ait d'autres choix que de sortir à découvert .

A PARTIR DU 21-22 JANVIER 2023

'2^{ème} lune après le solstice d'hiver)

4721^{ème} année du cycle qui a débuté à l'intérieur des plaines du futur empire du milieu dans la période lointaine de l'Empereur Jaune **Huang Di** (environ 2600 av JC).

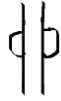
LE LIEVRE D'EAU YIN c'est la combinaison de la période GUI (10^{ème} pilier céleste , période d'environ 45 jours suivant le solstice d'hiver) et de la période MAO (4^{ème} rameau terrestre, période lunaire incluant l'équinoxe de printemps)

陰 水 兔

4ème rameaux terrestre Di Zhi.

MAO , 4^{ème} rameaux terrestres sur 12 . 卯

- Mao signifie fendre en deux moitiés
- Le sacrifice Mao signifie fendre un corps en deux



Graphie oraculaire

Mao marque la période du deuxième mois printanier, mois de l'équinoxe qui scinde en deux parts équilibrées : clarté et obscurité.

A ce moment, tous les êtres sortent recouvrir la terre (Shuo Wen)

- Cette période signifie l'engagement, le passage d'une porte de basculement de l'obscurité vers la clarté, vers la croissance, vers l'effervescence printanière....
- L'emblème de cette naissance est le lièvre.

.10ème pilier céleste Tian Gan

GUI : dernier pilier céleste : 癸

- Gui est la période hivernale où l'eau et la terre sont en repos, elles peuvent donc être mesurées



Graphie antique montrant les canaux d'eau qui convergent des quatre directions et s'écoulent sur la terre.

Par l'observation, on mesure l'implantation propice des cultures et on évalue la conjoncture... c'est-à-dire : savoir quoi faire au bon moment, au bon endroit ; comme lorsque nous nous trouvons « à la croisée des chemins ! »

C'est du Feng Shui, un héritage lointain, à échelle humaine des travaux pharaoniques de Yu Le Grand.



Yu Le Grand (Ville de Xian)

L'empereur Kang Xi (1654-1722) en personne a su honorer de façon poétique les épreuves du monde agricole :



*« L'eau s'écoule sans hâte entre les sentiers
Qui quadrillent les champs aux quatre orientes,
Guidant la herse dans la glèbe boueuse,
Le paysan n'a aucun loisir ;
C'est en pensant à la gamelle de l'aube
Et du crépuscule qu'il travaille avec force ;
Accablé et abattu, comment aurait-il
L'audace de refuser d'aller aux champs ? »*

"GUI MAO"

癸卯

- Gui Mao, Le labour est incontournable. On mesure, on évalue (GUI), on scinde par moitié, le favorable (clarté) et le défavorable (obscur), on pèse donc le pour et le contre (Mao), en somme : *on sépare le bon grain de l'ivraie* (Mao)

Gui : C'est un peu le sens du caractère SI 寺

Qui signifie *temple, monastère* dont la graphie évoque tout simplement un espace choisi, pris dans un lopin de terre 土, un espace mesuré 寸, évalué. Un tel espace est sacralisé passant du profane (obscur) au sacré (clarté), placé à la croisée des chemins et idéalement situé au centre des influences cardinales.

L'ESPACE SACRE « SI »

寺

Un espace planté et mesuré : cour

寺

SI

Mao : C'est quelque part le sens du caractère QUAN : 拳

𠄎 𠄎 𠄎
𠄎

graphie antique

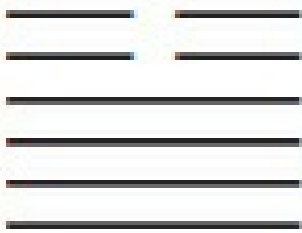
Que l'on traduit par poing ou boxe, force, vigueur, mais en y regardant de plus près on découvre des mains SHOU 手 qui s'activent vivement (le poing est le symbole de l'énergie du FEU) pour trier les grains de riz (soit proprement dit : opérer la séparation du bon grain de l'ivraie).

N'est-ce pas le sens profond des pratiques « Tai Ji QUAN, Xing Yi QUAN, Yi QUAN, Chang QUAN ... » de s'exercer sans cesse, afin de déblayer le chemin. Un chemin parsemé d'embûches, où il convient d'éliminer les mauvaises herbes qui étouffent les jeunes pousses (Mao). Et finalement arriver au combat ultime, où l'on affronte l'adversaire le plus redoutable : soi-même !

Car se vaincre soi-même : c'est la force (Hexagramme 34) .

Le lièvre

Et la Correspondance avec L'HEXAGRAMME N°34



« prendre les choses en main
avec beaucoup de force »

ZHANG
PROGRESSION EN AVANT ET EXPANSION FLORISSANTE

ZHEN LE TONNERRE, L'EBRANLEMENT
Au-dessus de
QIAN ACTIVITE ENERGETIQUE EXPANSIVE

*C'est l'image symbolique de produit par la foudre au-grandeur et de l'éclat parfait. pour fleurir, elle trouve son **de la droiture de l'action.** droiture n'est que violence.*

*Energie dans épanouissement, ce qui est **La Droiture et la Grandeur** Savoir reconnaître et analyser et de la grandeur, c'est des sentiments du ciel et de la dans une durée permanente et extrême.*



*l'ébranlement majestueux dessus du ciel. Image de la La grandeur se développe **avantage dans la perfection** Une grande force sans la*

*l'impulsion, force et grand est épanouit et droit. **constituent la Grande Voie.** la raison d'être de la droiture s'approcher et voir la nature terre. Cette nature s'exprime infinie, c'est ce qu'il y a de plus*

*L'être doué de cette nature doit savoir préserver sa grandeur dans l'austérité de sa démarche, **sa puissance, il la domine par la puissance qu'il a à se con-vaincre lui-même** pour adopter des règles de vie propres à la nature des choses et du moment.*

*Selon Zhong Yong, « Quel effort ! Se jeter hardiment dans l'eau bouillante ou le feu, marcher sur un tranchant étincelant, sont des actions qui peuvent être accomplies par le courage du guerrier. Mais se vaincre soi-même et revenir aux règles rituelles est impossible sans la grandeur de la force. » ou tout simplement : « **se vaincre soi-même, c'est la force** ».*

L'être doué de la nature de la « grande force » s'applique à ne faire aucune démarche contraire aux rites qui sont au service de la vie. Servir la vie, c'est savoir observer les sentiments du ciel et de la terre

Le lièvre et les pratiques alchimiques de longue vie



Le Lièvre lunaire alchimiste

Le lièvre affectionne les pérégrinations au clair de lune, celui-ci est montré souvent pilant du cinabre de longue vie dans un mortier.

Cet animal est figuré aussi comme le détenteur d'une énergie sexuelle débordante. Celui-ci dispose d'une essence vitale hors norme qu'il ne cesse de nourrir et de développer par une intense sexualité.

Chercher le lièvre au dessus du crapaud (Bannière Ma Wang Dui)=>

Les pratiques taoïstes de longévité sont ici à l'honneur, elles s'enracinent dans le pouvoir de transformation et de sublimation de l'énergie sexuelle. Une énergie emblématique du mariage du ciel et de la terre implantée et nourrit sans cesse dans le corps de l'être humain.



L'organisme a un pouvoir d'accumulation et d'extraction de la vitalité pour préserver et nourrir la vie *Yang Sheng* 養生. Une extraction qui s'enracine au cœur de la terre qui se trouve en résonance avec l'ensemble des éléments matériels du corps. La force de cette extraction n'est pas linéaire dans le temps, mais elle s'opère dans des moments privilégiés, suivant les phases lunaires et trouvant son paroxysme particulièrement au moment de la pleine lune *Yue* 月.

L'influence subtile sur le Gros Intestin

L'influence subtile du gros intestin *Da Chang* 大腸 se rapporte à la tranche horaire 5h-7h expression du canal Yang Ming de la main.

Le GI est une énergie de tendance métal, qui se trouve à la frontière du Yin et du Yang, puisqu'il se situe entre profondeur du Yang (Yang Ming) et superficie du Yin (Tai Yin= poumons)

Il fait l'évaluation (image de la mesure Gui) de ce qui doit être réabsorber et de ce qui doit être rejeter (image de la séparation : Mao).

Réabsorption (des liquides)-Densification (des matières)-Elimination (anus)

Chang 腸 Un soleil ☉ qui darde et diffuse ses rayons sur la chair 肉 en l'occurrence, des villosités intestinales 絨毛, qui sont constitués de « lumières » cavités contenues au sein des villosités. **Shou Yang Ming** 手陽明, c'est le gros intestin *Da Chang* 大腸 partie terminale de l'intestin, dont la graphie renvoie à la grandeur de son volume et à l'activité lumineuse *Yang* de ses villosités.

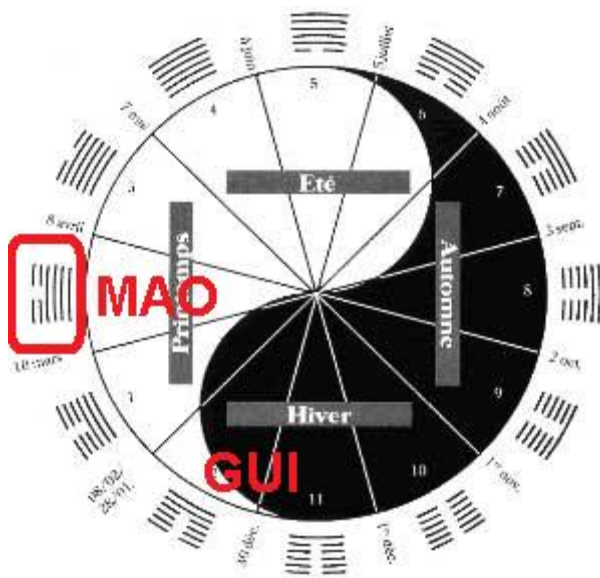
Du trouble vers la clarté...

Pour parler de ces entrailles, les textes de médecine chinoise parlent essentiellement de la gestion organique du trouble... Les entrailles s'occupent du trouble et de l'impur, des matières à éliminer. Elles reçoivent les déchets organiques, les traitent, les transforment avant de les éliminer à l'extérieur. Ce nettoyage est nécessaire à la bonne fonctionnalité du corps, sans ce travail de réceptacle et de transport, les entrailles sont des organes creux et vides. Cela explique la place importante des diètes alimentaires et des jeûnes dans le cheminement des pratiquants taoïstes pour augmenter la part claire et pure de leur corps.

L'abstinence des céréales

Les pratiques diététiques vont de concert avec les pratiques énergétiques. Pour le taoïsme, ce qui cause la mort, c'est le fait de se nourrir de céréales, car celles-ci sont la cause de la naissance des vers intestinaux, plus largement trois vers *San Chong*, qui se répartissent dans chacun des trois champs de cinabre *San Dan Tian*. Comme ce sont trois

vermines qui causent la dégénérescence, ils prennent aussi le nom des trois cadavres *San Shi* qui font tout pour raccourcir la vie humaine. Afin de restreindre leurs nuisances, les taoïstes ont recours à l'interruption des céréales *Jue Gu*, pour en libérer les intestins, mais aussi à d'autres recettes diététiques sévères. Ce mal alimentaire puise sa racine également dans l'hérédité profonde de la personne. Ce n'est qu'en s'astreignant avec persévérance à des diètes progressives, graduelles, que la morbidité s'épuise et que les trois vers finissent par être détruits. Accompagnés de drogues médicinales détoxifiantes et de préparations fortifiantes, l'adepte se soumet à une période de transition de trente et quarante jours. Sans cette pratique diététique initiale indispensable, les pratiques énergétiques d'absorption nutritive du rayonnement lumineux ne peuvent être totalement efficace. Ensuite, l'adepte opère des périodes de jeûne, car quelles que soient les procédés suivis, la base consiste à libérer les entraves des « lumières » intestinales sur des périodes plus ou moins longues (particulièrement lors de la pratique des exercices énergétiques, car avoir le ventre plein obstrue les circulations). D'ailleurs, on peut être sûr que le lièvre ne consomme pas de céréales.



Vision spatio temporelle

Période propice à l'influence **Gui** : Entre minuit et 3 h du matin ; les 3 jours qui suivent la nouvelle lune ; entre le solstice d'hiver et le nouvel an 2024 (« Période où l'eau et la terre sont au repos » ; *en sommeil*). La direction est le **NORD-EST** et le dynamisme énergétique est l'**EAU**

Période propice à l'influence **Mao** : 6h du matin ; Premier quartier de lune ; équinoxe de printemps (A ce moment, tous les êtres sortent recouvrir la terre » ; *c'est le réveil*).

La direction est l'**EST** (le soleil levant) et le dynamisme énergétique est le **BOIS**, mais nous avons aussi à considérer une influence **MÉTAL** liée à la « *chrono physiologie* » du Gros intestin (5h-7h).

On se rend compte que dans la vision spatio temporelle, la période GUI précède la période MAO. Et nous comprendrons aisément que l'influence GUI propice à la qualité du repos n'est pas sans rapport avec la force du réveil Mao.

Cette année sera éventuellement :



GUI : Un moment propice au repos établi dans un sommeil réparateur avec un couchage sous une influence Nord-Est. Après une première phase d'endormissement puis de relâchement avant minuit, vient une deuxième phase de sommeil profond extrêmement réparatrice après minuit. Ralentissement de l'activité cérébrale, une respiration ample et régulière, relâchement musculaire ...etc. Ce sommeil réparateur peut être favorisé ou bien perturbé par notre mode de vie.

Dès lors, nous tirerons un avantage à réguler nos activités diurnes comme nos modes alimentaires (solides et liquides impliquant notre activité intestinale), nos exercices physiques (notamment les exercices respiratoires qui mettent en mouvement le souffle QI) pour que ceux-ci n'empiètent pas sur la qualité de notre sommeil qui est (un espace sacré !) indispensable à la planification de tous les autres moments de vie.

MAO : Se réveiller plein de force, absorber la clarté des premiers rayons de jours à l'Est. Extraire la vitalité en s'adonnant à des exercices de nutrition taoïstes.

Soyons fin prêt pour faire face au jour qui vient. Le besoin de régénération est une affaire constante. Il faut pouvoir s'y investir sur de longs mois par des exercices et de la discipline pour en constater les effets bénéfiques sur le long terme

Construire son espace sacré (Gui), en s'entraînant sans cesse pour séparer le pur de l'impur (Mao). Faciliter l'élimination des souffles lourds et grossiers (purifier), préserver les souffles légers et subtils (régénérer). Eliminer le vieux, absorber le neuf.

« Renouvele-toi, renouvelle-toi chaque jour, les souillures du corps s'éliminent comme les souillures de l'âme. »

Lorsque **le lièvre noir sort de la forêt** à quoi peut-on s'attendre ?

Cela fait penser au « *loup qui sort du bois* ». Cela sonne tout de même comme quelque chose d'inquiétant, puisque lorsque le loup sort du bois, c'est en général qu'il est affamé, suffisamment pour prendre le risque de sortir à découvert. Donc, le lièvre noir qui a la taille d'un petit loup est en quelque sorte, un petit loup qui sort du bois. Certes, moins prédateur qu'un loup, mais assez malin et espiègle pour nous jouer quelques petits tours. Il sera capable de s'amuser de notre manque de vigilance, de profiter de nos réveils tardifs ou d'une mauvaise nuit, suivi d'un mauvais réveil. Alors que le lièvre sait parfaitement que « *le monde appartient à ceux et celles qui se lèvent tôt* ».

Quelques efforts seront-ils nécessaires pour nous tenir en alerte, flairer les bonnes opportunités et nous maintenir en bonne santé plein de vitalité.

Œuvrer dans l'ombre conscient de la puissance de la clarté lunaire, fin prêt-e à cueillir le jour naissant et pour le reste tout devrait bien se passer ...

Je vous souhaite une excellente année

***« Une pluie de bienfaits, porteuse de la radiance de la joie,
VASTE PROGRAMME à partager entre amis ! »***

