



# *Le Ciel, la Terre et l'Homme*

**Numéro 1**

**Automne 2025**



# Éditorial

Chers lecteurs,

La brume s'installe, la chaleur de l'été s'en est allée, les récoltes sont presque terminées, un changement de rythme s'impose, plus intérieur, qui incite à puiser les ressources que l'on héberge en soi.

Le magazine *Le Ciel, la Terre et l'Homme* a pour ambition de vous emmener, au fil des mois et des saisons, à la découverte de l'Orient et de l'Occident et d'aborder tout un éventail de sujets en lien avec ces trois mots, ces trois entités, ces trois mondes que sont le Ciel, la Terre et l'Homme.

Dans ce numéro dédié à l'automne, vous trouverez une perspective à la croisée des chemins entre les traditions d'Occident et d'Orient. Fin septembre, au moment de l'équinoxe d'automne, de nombreux villages et de nombreux diocèses en Occident fêteront la Saint Michel. Le 29 septembre est en effet la date qui, depuis le VI<sup>e</sup> siècle, a été retenue pour commémorer la consécration d'une basilique à Rome en l'honneur de l'archange Saint Michel. Quelques jours plus tard, en Orient, sera célébrée la fête de la Mi-Automne ou fête de la Lune qui occupe une place privilégiée dans la culture asiatique, moment de rencontre et de joie après le dur labeur des récoltes.

En Occident tout comme en Orient, on fête l'abondance, plein de gratitude pour la saison écoulée.

Nous vous présenterons aussi des légendes inspirantes venues du fond des temps, qui sont autant de belles leçons pour élever l'âme. Nous aborderons le thème de l'automne et de la médecine chinoise : tout y est question de résonance. Avec Shen Yun, nous parlerons de danse classique chinoise, cet écho du Divin qui élève les esprits et aide à toucher des sphères plus subtiles.

Notre regard se fera aussi plus sombre, avec la présentation d'une analyse du livre *La Ferme des animaux* de Georges Orwell, qui est une parodie ô combien éclairante de notre temps.

L'automne est une période d'espérance, et à travers deux témoignages, vous verrez comment semer des graines de gentillesse, ingrédient indispensable à la communauté des hommes.

Nous vous souhaitons beaucoup de plaisir à lire nos articles variés et profonds, et une belle période d'automne remplie de promenades ressourçantes dans nos paysages transformés en camaïeu de vert, de rouge et d'or.

M.H. et R.G.



通天路  
宇恒敬繪

法輪大法好

世界法輪大法日徵稿  
MINGHUI.ORG

Le chemin vers le Ciel, peinture chinoise de 38x38cm, Wang Yuheng



# Table des matières

## Arts occidentaux

- Poésie d'automne.....p.5
- Les Archanges.....p.7

## Culture chinoise

- La fête de la Mi-Automne.....p.11
- La légende de Chang'e.....p.13

## Connaître le monde

- Les neuf mots de bon augure.....p.15

## Passé/présent

- De *La Ferme des animaux* à la terreur rouge.....p.18

## À propos de la cultivation

- Amy, une petite fille comme les autres.....p.22
- Semer des graines de gentillesse.....p.24

## Paroles des sages.....p.26

## Aller vers le divin

- À propos de Shen Yun.....p.27
- La danse classique chinoise.....p.28
- Concours NTD de danse classique chinoise.....p.30
- Interviews.....p.31



## Automne

Matins frileux  
 Le temps se vêt de brume ;  
 Le vent retrousse au cou des pigeons bleus  
 Les plumes.  
 La poule appelle  
 Le pépant fretin de ses poussins  
 Sous l'aile.  
 Panache au clair et glaive nu  
 Les lansquenets des girouettes  
 Pirouettent.  
 L'air est rugueux et cru ;  
 Un chat près du foyer se pelotonne ;  
 Et tout à coup, du coin du bois résonne,  
 Monotone et discord,  
 L'appel tintamarrant des cors  
 D'automne.

**Emile Verhaeren, 1895**

# C'EST L'AUTOMNE !

*Emile Verhaeren, est un poète belge francophone bien connu, notamment par les écoliers qui ont, pour beaucoup d'entre eux, appris de ses poèmes à l'école. Ici, il s'attarde un moment sur l'automne, cette saison intermédiaire qui peu à peu nous éloigne des chaleurs estivales.*



C'est la fin de l'été, les fêtes des moissons et les vendanges arrivent, les jours raccourcissent, comme épuisés d'avoir tant donné pour la terre et les récoltes.

C'est la fin de l'été, le travail a été dur, mais la récolte est belle. On va bientôt pouvoir un peu se reposer.

C'est la fin de l'été, la chaleur étouffante a fait place à des matinées plus fraîches et la forêt arbore des couleurs de feu.

C'est la fin de l'été, les enfants, tristes de quitter sandales, jeux de ballon, baignades et soirées sous les étoiles, ont cette impatience mêlée d'appréhension à l'idée de reprendre bientôt le chemin de l'école. Quelle maîtresse auront-ils cette année ? Le carré de l'hypoténuse est égal... à quoi déjà ? Tout semble avoir été oublié, balayé

avec le soleil et l'insouciance des grandes vacances.

Voilà l'automne et ses paradoxes : la douceur et la nostalgie, la satisfaction du travail bien fait, l'au revoir à l'insouciance de l'été et le retour à la routine, aux journées qui raccourcissent, aux frimas.

Comme un rappel de notre vie, à la fois dure et légère.

Voilà donc l'automne, un moment d'introspection, un moment de retour sur soi, un moment de bilan, une période de transition avant l'hiver qui nous attend. À l'instar des poussins qui se blottissent sous l'aile protectrice de leur mère et du chat qui se pelotonne près du feu, nous retrouvons la douceur rassurante du foyer, la lenteur des jours qui baissent : on change de vitesse, on passe au ralenti.

Pendant les mois qui ont précédé, nous avons tous été dans l'action, parfois dans l'urgence, parfois dans une insouciance estivale ou festivaire. L'homme ne peut sans cesse se trouver dans l'action ou l'insouciance, au risque de s'oublier soi-même.

Comme les feuilles tombant des arbres, nous nous dépouillons du superflu, nous retournons vers notre essence véritable.

Voilà donc l'automne.

Quelle chance de pouvoir enfin ralentir !

Les matins sont frileux, le temps se vêt de brume, l'air est rugueux et cru... Mais une belle époque s'annonce, faite de calme, d'intériorité et de paix et, qui sait, de retour à l'essentiel.

A.M.



La Moisson de Brueghel 1565, huile sur panneau de bois, Metropolitan Museum of Art, New York

## anges ou Archanges ?

Quelques semaines avant le 1<sup>er</sup> novembre, date de la Toussaint – qui, comme son nom l'indique, est la fête de tous les saints – penchons-nous plus spécifiquement sur la journée du 29 septembre, date qui, à priori, n'évoque pas un événement particulier... En France, pour certains, cela évoquera peut-être la date d'une fête de village, comme la fête de la Saint Michel à Grimaud, ou la fête du village de Saint Michel dans le pays basque, ou encore la foire de la Saint Michel à Meyrueis dans le Tarn...

Tiens, tiens... Saint Michel...

Le 29 septembre serait-il le jour de la Saint Michel ?

He bien... oui... et non...

En effet, le 29 septembre est bien le jour de la Saint Michel. Mais pas seulement. C'est la date qui a été retenue pour célébrer les trois archanges, Michel, Gabriel et Raphaël pour leur rôle unique sur le plan divin.

Mais pourquoi fêter ces archanges ? Pourquoi sont-ils si importants ? Qui étaient-ils ?

Pour les chrétiens, ces archanges étaient des messagers de Dieu, accomplissant des missions spécifiques.

Essayons d'y voir plus clair.

### Saint Michel Archange : le défenseur céleste

Son nom signifie « Qui est comme Dieu », une affirmation qui souligne son rôle en tant que champion de la cause divine contre les forces du mal. Il est souvent représenté dans l'art religieux comme un guerrier portant une épée et un bouclier, debout sur un dragon ou un démon, symbolisant la victoire du bien sur le mal.

Michel mène les armées célestes dans la bataille contre le dragon, qui représente Satan, et ses anges déchus, les jetant hors du ciel.

Saint Michel, souvent perçu comme un symbole de protection contre les épidémies, et notamment la peste, est le saint patron des soldats, des policiers et des premiers intervenants, des groupes qui se tournent vers lui pour obtenir protection et force. En tant que chef des armées célestes, il symbolise la justice divine et le triomphe de la lumière sur les ténèbres. D'ailleurs, Saint Michel est bien représenté avec une épée et une balance.

### Un archange, qu'est-ce que c'est ?

Les archanges sont une catégorie d'anges. Leur existence est mentionnée aussi bien dans les religions révélées (judaïsme, christianisme) que dans les monothéismes philosophiques de l'Antiquité, en particulier ceux qui se réclament de Platon et Aristote.

Le mot « archange » vient du grec ancien arkhe qui signifie « supérieur » et de aggelos qui signifie « messager ».

Dans ses Homélies sur l'évangile, Grégoire le Grand, un grand homme d'église du VI<sup>e</sup> siècle, nous éclaire sur le rôle des archanges et sur celui des anges :

« Qu'il y ait des anges, beaucoup de pages de la Sainte Écriture l'attestent... Mais il faut savoir que le mot "ange" désigne leur fonction : messenger. Et on appelle "archanges" ceux qui annoncent les plus grands événements. »



L'archange Saint Michel terrassant Satan représenté par un dragon, avec l'inscription *Quis ut Deus ?* (Qui est comme Dieu ?) sur son bouclier. Entrée principale de l'université de Bonn.

### Saint Gabriel Archange : le messager de Dieu

Saint Gabriel, dont le nom signifie « Dieu est ma force », est l'envoyé de Dieu. Il annonce les événements cruciaux liés à l'accomplissement des projets de Dieu.

Gabriel apparaît dans plusieurs moments clés de

l'histoire biblique. Son rôle le plus célèbre est celui de l'Annonciation à la Vierge Marie : c'est Gabriel qui révèle à Marie qu'elle a été choisie par Dieu pour être la mère de Jésus.

Porteur de bonnes nouvelles, il est souvent représenté avec un bâton, une pomme ou un lys, symboles de paix et de pureté.



### Saint Raphaël Archange : le guérisseur divin

Saint Raphaël, dont le nom signifie « Dieu guérit », est l'archange de la guérison et du voyage.

Raphaël est principalement connu pour son rôle dans le Livre de Tobie, où il se présente sous forme humaine pour aider Tobie dans une mission difficile. Pendant le voyage, Raphaël le protège des dangers. À la fin de l'histoire, Raphaël révèle sa véritable identité et explique qu'il a été envoyé par Dieu pour accomplir cette mission de guérison et de protection.

Raphaël est donc un ange qui agit directement pour la guérison physique, émotionnelle et spirituelle.

Raphaël est invoqué par ceux qui cherchent la guérison, que ce soit pour des maladies physiques ou des blessures spirituelles. En tant que patron des médecins, des guérisseurs et des aveugles, il est considéré comme un puissant intercesseur pour toutes sortes de guérison.

▲  
L'Annonciation  
de Léonard de  
Vinci

▲  
L'archange  
Raphaël,  
mosaïque  
(détail), église  
de la Martorana,  
Palerme, Italie ▶



### Conclusion

Ces trois archanges jouent un rôle unique et complémentaire dans la foi chrétienne. Chacun d'eux reflète un aspect de la relation entre Dieu et l'humanité : Michel incarne la protection contre le mal, Gabriel annonce les plans divins, et Raphaël guérit et guide les âmes en détresse.

Ensemble, ils rappellent aux gens que Dieu est présent et actif dans leur vie, envoyant ses messagers cé-

lestes pour les guider, les protéger et les guérir. Leur rôle et leur importance vont bien au-delà de simples figures spirituelles ; ils sont des amis et des alliés dans la quête du salut, toujours prêts à intervenir pour ceux qui les invoquent avec foi et confiance.

Alors, le 29 septembre, que vous soyez à Grimaud, à Meyrueis ou ailleurs, fêtons l'automne qui s'en vient, la musique et la bonne chère... et nos amis les archanges qui veillent sur les hommes depuis la nuit des temps.

R.G.

Les trois archanges (Michel, Raphaël et Gabriel) sur le tympan de l'église des Saints-Archanges, Paris V<sup>e</sup>.





La Fête de l'Archange, « Les Très Riches Heures du duc de Berry », œuvre du XV<sup>e</sup> siècle, musée Condé, Chantilly.

Inscrit au patrimoine mondial de l'UNESCO, le Mont-Saint-Michel abrite dès le début du VIII<sup>e</sup> siècle un oratoire dédié à Saint Michel. On retrouve toutefois un rocher à cupules en bordure d'une rue représentant une carte du ciel polaire datant du néolithique.

Dès le IV<sup>e</sup> siècle, le culte de Saint Michel est largement répandu en Orient. Le saint fait son apparition en Occident à la fin du V<sup>e</sup> siècle avec l'élévation d'un premier sanctuaire michaélique à Monte Sant'Angelo dans le massif du Gargano dans les Pouilles en Italie en 492. En 813, Charlemagne étend à l'ensemble de ses États la fête de la Saint Michel. Dès lors, de nombreuses chapelles et édifices lui sont dédiés. Ils sont généralement édifiés dans des lieux isolés et élevés, pour rappeler que Saint Michel est le « chef » des anges.

La baie du Mont-Saint-Michel est l'endroit d'Europe avec le plus grand marnage. En effet, il y a 15 mètres de différence entre basse mer et haute mer, ce qui signifie que la mer rejoint la côte « à la vitesse d'un cheval au galop » !

Le Mont-Saint-Michel est situé aux confins des régions de Bretagne et de Normandie et fut l'objet d'un fort enjeu entre les ducs de ces deux régions. Le Mont-Saint-Michel abrite non seulement l'abbaye, et antérieurement des oratoires et une chapelle pré-romane, mais aussi une place forte, des remparts et un village avec ses maisons groupées au pied de l'abbaye. Il y avait de nombreuses échoppes et le commerce était intense grâce à l'essor du pèlerinage dès le X<sup>e</sup> siècle.

Une statue de Saint Michel de près de 4 m de hauteur placée au sommet de l'église abbatiale culmine à plus de 157 mètres au-dessus du rivage.

M.H.

Le Mont-Saint-Michel vu du ciel au lever du soleil. Photo prise par un drone. ▼



## BONNE FÊTE DE LA MI-AUTOMNE ! 中秋快樂 Zhong Qiu Kuai Le !

La fête de la Lune est une fête des moissons importante qui a lieu le 15<sup>e</sup> jour du huitième mois selon le calendrier lunaire chinois. On l'appelle aussi fête de la Mi-Automne (traduction littérale de *Zhong-Qiu-Jie*). *Zhong* = Mi (moitié), *Qiu* = Automne, *Kuai Le* = Joyeuse, donc Joyeuse Mi-Automne !

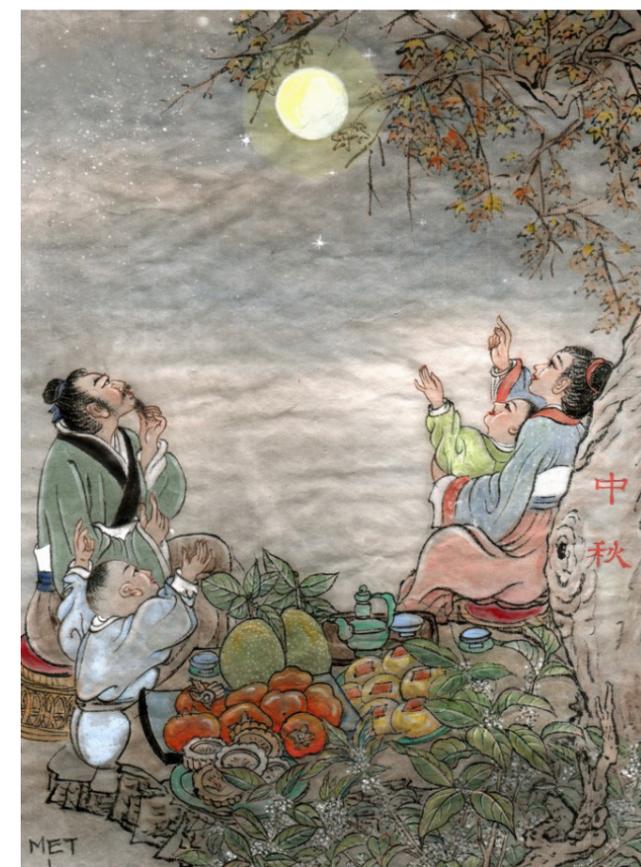
Chaque année, la date varie sur notre calendrier grégorien, qui est un calendrier solaire. L'équinoxe d'automne dans le monde occidental correspond à la mi-automne du calendrier chinois, car pour le monde asiatique, c'est le milieu de la saison et non pas le début. En 2025, la fête de la Mi-Automne tombe le 6 octobre.

La fête de la Mi-Automne est une fête agricole pour fêter les moissons et aussi l'occasion de se rassembler. On se réunit le soir en famille autour d'un bon repas pour fêter l'abondance des récoltes, la gratitude pour la générosité de la terre et la joie d'avoir travaillé ensemble pour les récoltes.

À la nuit tombée, les familles allument des lanternes, installent des tables sous le ciel nocturne et s'asseyent pour partager les dernières nouvelles tout en mangeant de délicieux gâteaux de lune et en admirant la lune enchantée.

À chaque fois, la lune est aussi ronde et pleine que possible. Une lune bien ronde symbolise la plénitude de la famille réunie, alors la fête de la Mi-Automne est également fête de la réunion.

Il existe de nombreuses légendes qui tournent autour de la fête de la Lune. On dit que la déesse Chang'e vit dans le Palais de la Lune et que le Lapin de Jade lui tient compagnie. Mignon, duveteux et blanc, le Lapin de Jade n'est pas un lapin comme les autres. C'est un symbole culturel répandu en Asie orientale. Là-haut sur la lune, le Lapin est occupé à concocter des élixirs



Fête de la Lune, dessin de Janku.

d'immortalité.

Si l'on regarde la lune, on peut voir la silhouette du Lapin de Jade travaillant sur son mortier, à écraser les herbes médicinales pour en faire un élixir magique. Le Lapin de Jade est un signe de désintéressement, de piété et de sacrifice. Alors d'où que l'on soit sur terre, on peut toujours admirer sa silhouette, nous rappelant un exemple de droiture et de sacrifice.

Le gâteau de lune est une friandise qu'on ne trouve qu'à cette période de l'année. C'est un petit gâteau rond fait de farine de blé avec un fourrage entourant un jaune d'œuf cuit salé, représentant la lune. Le fourrage peut être de toutes sortes : purée de haricots mungo, crème de graines de lotus, pâte de haricots rouges, purée de dattes, aux cinq noix, ... La surface est décorée de motifs en relief, généralement des idéogrammes de bon augure.



Crédit photo, Liu Yue



Chang'e et le Lapin de Jade

**Voici une légende chinoise basée sur une ancienne histoire bouddhiste :**

L'Empereur de Jade prit le déguisement d'un pauvre vieil homme affamé, et vint mendier sa nourriture auprès du singe, de la loutre, du chacal et du lapin. Le singe cueillit des fruits dans les arbres et la loutre rapporta des poissons de la rivière. Le chacal vola un lézard et un pot de lait caillé. Le lapin, quant à lui, ne pouvait que ramasser de l'herbe. Comme il savait fort bien que l'herbe ne pouvait pas être donnée à manger à un humain, le lapin décida d'offrir son propre corps, se sacrifiant au feu que l'homme avait allumé. Et pourtant le lapin ne fut pas cuit. Le vieil homme se révéla soudain comme étant le grand Empereur de Jade ! Profondément touché par le sacrifice désintéressé du lapin, il envoya celui-ci sur la lune pour y devenir le Lapin immortel de Jade.

La légende Chang'e est indissociable de la fête de la Lune. Voici la légende de Chang'e telle que jouée par la fameuse troupe de danse classique chinoise, Shen Yun Performing Arts, qui fait revivre les cinq mille ans de culture chinoise.

## Chang'e et Hou Yi

Il était une fois, dix soleils qui apparurent soudain dans le ciel, brûlant la Terre du haut des Cieux. Hou Yi, un archer renommé pour son adresse au tir à l'arc, vit la souffrance de ses propres yeux. Tout était carbonisé et sans vie et les gens étaient en proie à une douleur insoutenable. Rempli d'indignation vertueuse, il décida d'agir. Sortant une à une les flèches de son carquois, il visa les soleils. Le premier tomba, puis un autre, puis encore un autre. À la fin, neuf soleils disparurent sous ses flèches, Hou Yi laissant un seul soleil vivant, pour apporter lumière et chaleur, et nourrir la Terre.

Plus tard, Hou Yi épousa la belle Chang'e. Ils coulèrent alors des jours heureux dans un charmant petit village dans les montagnes, au bord d'un lac transparent.

Un jour, un groupe de fées célestes descendit des Cieux pour danser aux abords de ce paisible lac. Alors que les fées évoluaient avec grâce, un dragon rouge jaillit du lac et attaqua les fées, blessant gravement l'une d'elles. Témoin de cette folie, Hou Yi se précipita pour chasser le dragon, cependant que blessée, la fée, à terre, se mourait doucement.

Alors que tout espoir semblait perdu, un maître taoïste apparut. Il fit alors couler dans la gorge de la fée quelques gouttes de l'élixir d'immortalité contenu dans la gourde magique qu'il tenait à la main. Immédiatement, la fée revint à elle. Se tournant alors vers Hou Yi et Chang'e, le maître taoïste leur tendit la gourde remplie du précieux liquide. Hou Yi et Chang'e se prosternèrent devant le maître taoïste, remplis de gratitude pour ce cadeau divin.

Ce fut Chang'e la première qui bu quelques gouttes de l'élixir. Mais, alors qu'elle tendait la gourde à son époux, le dragon rouge apparut à nouveau, s'empara de la gourde et la fit tomber au sol. La gourde se vida alors de tout son contenu, brisant l'espoir de Hou Yi de retrouver l'immortalité avec son épouse.

Ayant bu quelques gouttes de l'élixir, Chang'e sentit bientôt ses jambes devenir légères et elle se mit à

monter dans le Ciel. Emportée malgré elle loin de son bien-aimé, Chang'e arriva sur la lune où elle réside encore.

Quant à Hou Yi, il ne put que rester sur Terre, se languissant de son épouse.



La déesse de la Lune Chang'e  
Artiste inconnu, d'après Tang Yin (1470-1524)  
The Metropolitan Museum of Art, New York



Houyi décochant une flèche en direction d'un des neuf soleils qu'il doit abattre.

Xiao Yuncong (1645), Musée national du Palais, Taipei, Taïwan.



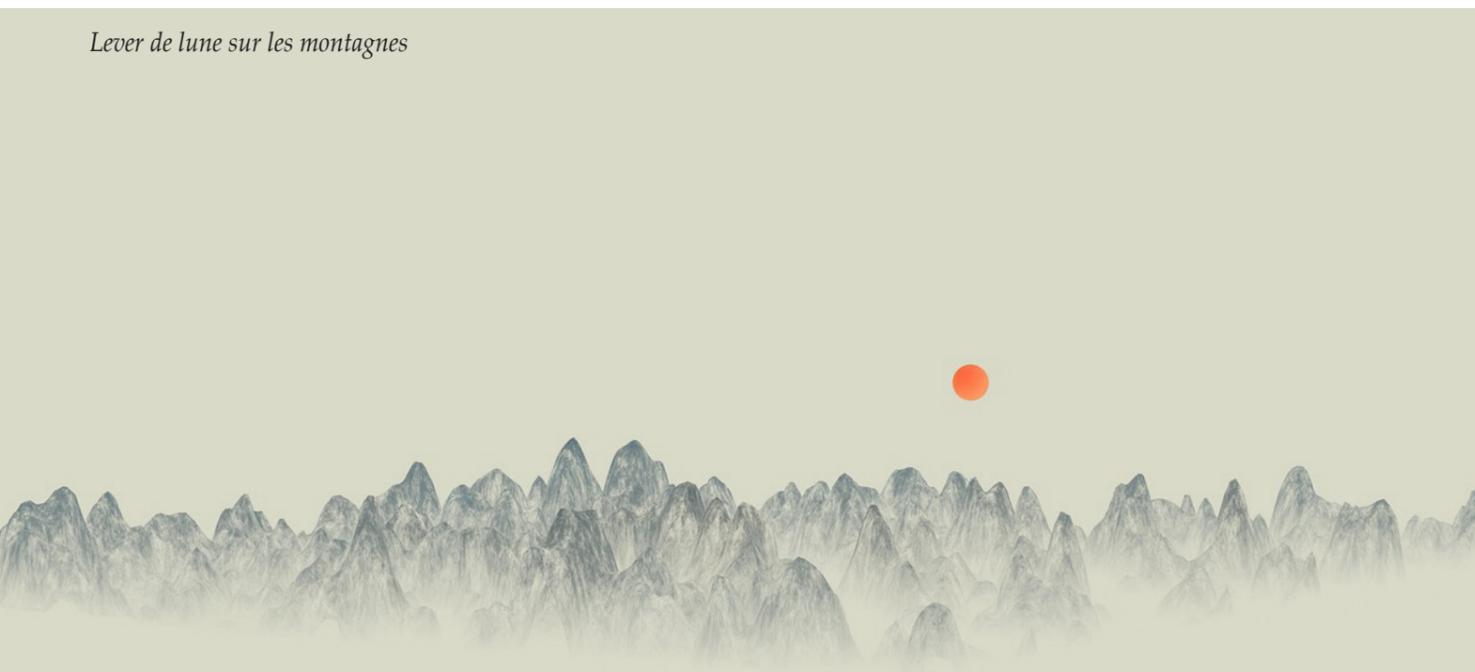
Le palais de la Lune

L'histoire de Chang'e et Hou Yi, qui, malgré les épreuves et la séparation continuent à s'aimer d'un amour éternel, a inspiré – et inspire encore – des générations de couples et de familles. La fête de la Lune est la célébration par excellence de l'amour et du courage.

Et vous, que voyez-vous quand vous regardez la lune ?

M.H.

Lever de lune sur les montagnes



## Les neuf mots de bon augure

### 1. La médecine chinoise et l'automne

L'automne avance doucement, parée d'or et de cuivre, les feuilles se détachent des branches, comme une invitation au lâcher-prise. Dans ce souffle de vent plus frais, la nature nous murmure qu'il est temps de ralentir, de passer de l'expression extérieure de l'été aux activités plus introspectives et réfléchies de l'automne, de prendre soin de soi avant l'arrivée inévitable de l'hiver. Dans la tradition chinoise, l'automne correspond à l'élément Métal et à la couleur blanche, son émotion associée est la mélancolie. Les Poumons y règnent, messagers du souffle vital et sont associés à Wei Qi, l'énergie défensive du corps, équivalent du système immunitaire. Le Gros Intestin les accompagne, gardien du

tri, du détachement, car l'automne est le moment de se débarrasser de l'ancien et de faire place au nouveau. Le lâcher-prise est d'actualité ; nettoyer, trier, réorganiser et se débarrasser de l'inutile, voilà de saines activités pour cette période.

La nourriture est abondante en cette saison, les nombreux légumes portent de belles couleurs automnales : courges orangées, carottes et patates douces, betteraves rouges, et autres citrouilles et potimarrons. Ces aliments sont denses pour nourrir notre chaleur intérieure, alors que nous préparons notre corps et notre esprit au froid à venir.

Le renforcement de cette énergie défensive, c'est-à-dire notre système immunitaire, veille sur notre bonne santé et nous protégera pendant les mois les plus froids, où nous sommes les plus vulnérables aux

maladies respiratoires et aux nombreux virus.

Les virus ont toujours existé, mais depuis la pandémie de la COVID-19, on reçoit fréquemment des informations sur de nouveaux virus qui, selon les Hautes Autorités, sont encore plus dangereux que les précédents. Une atmosphère peu rassurante règne dans le monde entier, avec des systèmes de santé sous tensions.

Il semble que de plus en plus de personnes se questionnent sur leur état de santé et comment se maintenir en bonne santé, et prennent conscience de leur responsabilité personnelle dans le fait de prendre soins d'elles-mêmes, et non plus de s'abandonner à la science médicale.

Alors regardons de plus près comment nous pouvons influencer notre système immunitaire.

## 2. Le miracle d'une femme d'affaires pendant la pandémie de COVID

Gad Osnot, 73 ans, une femme d'affaires new-yorkaise dans la joaillerie, est tombée gravement malade du coronavirus en mars 2020. Après avoir perdu le goût et l'odorat et souffert de difficultés respiratoires, son état s'est aggravé malgré la quarantaine et le traitement conseillé. Alors qu'elle peinait à respirer, et que son médecin lui déconseillait d'aller à l'hôpital, son amie Louise lui a parlé du Falun Dafa, un système de méditation issu de la tradition bouddhiste et taoïste, basé sur le principe Authenticité-Bienveillance-Tolérance. Elle lui a raconté plusieurs histoires de personnes qui s'étaient miraculeusement remises de leur maladie en récitant les phrases « Falun Dafa est bon, Authenticité-Bienveillance-Tolérance est bon ». Elle a suggéré à Gad de faire de même. Gad a accepté et constaté rapidement une amélioration de sa respiration et de son énergie. Depuis, elle continue de réciter ces paroles quotidiennement, lorsqu'elle s'endort, se réveille, marche, a des pensées négatives ou même lorsqu'elle se sent déprimée, affirmant que cette pratique spirituelle l'a sauvée, et exprimant une profonde gratitude envers son amie.

Visiblement, les phrases « Falun Dafa est bon, Authenticité-Bienveillance-Tolérance est bon » ont eu un impact puissant sur Gad Osnot. Elles l'ont non seulement aidée à se remettre de l'infection, mais elles lui ont également permis de rester calme.

Les scientifiques n'ont pas encore pu déterminer la fréquence des expressions « Falun Dafa est bon » et « Authenticité-Bienveillance-Tolérance est bon » ni comment elles peuvent

être perçues par l'ADN. Mais ces expressions ont manifestement « résonné » dans les cellules humaines de Gad Osnot et lui ont permis de résister à l'infection au coronavirus. De nombreuses autres personnes ont vécu des situations similaires et leurs témoignages ont été publiés sur le site Minghui.org. Ces personnes appellent les paroles « Fa Lun Da Fa Hao » (Falun Dafa est bon) et « Zhen Shan Ren Hao » (Authenticité-Bienveillance-Tolérance est bon) « les neuf mots de bon augure ».



Nous pouvons trouver de nombreux témoignages de ce genre de phénomène, dans différentes religions et spiritualités et en différentes époques, ces récits nous rappellent que la récitation de phrases positives ou de prières n'est jamais vaine, outre le réconfort, elles offrent la guérison et sont une manifestation de la présence du Divin dans nos vies.

## 3. Et que nous dit la science ? quelques explications

Très peu de gens savent qu'il existe dans l'Univers une énergie illimitée à haute fréquence, et que notre corps humain a la capacité de résonner avec cette énergie. La science étudie cette énergie et ses divers effets sur le corps humain.

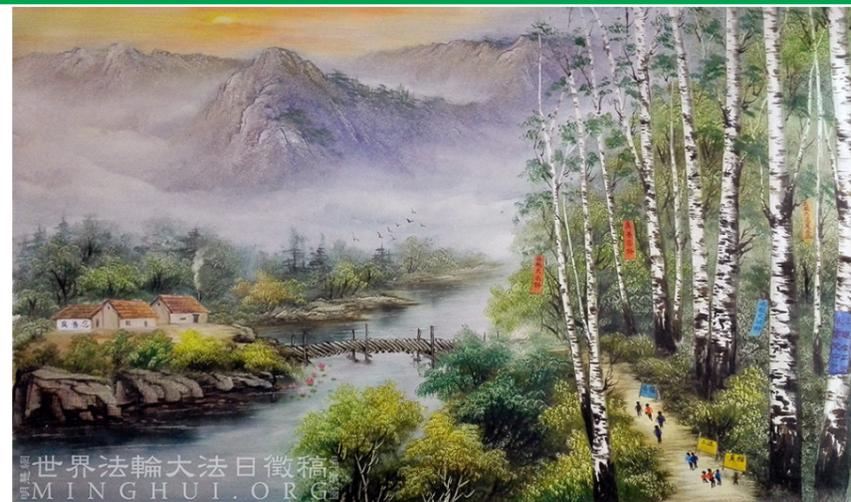
Le Dr Glen Rein, un biochimiste

américain, a découvert que nos pensées peuvent influencer directement notre ADN. Lors de son expérience, il a observé que lorsque des participants se concentraient pour modifier l'enroulement de l'ADN, celui-ci réagissait réellement, contrairement au groupe témoin qui ne montrait presque aucun changement. Il a aussi constaté que les émotions fortes, comme la colère, avaient un impact particulier en resserrant l'ADN. Et surtout, que rien ne se passait sans intention consciente : c'est bien la pensée dirigée qui fait la différence. Ces résultats suggèrent que notre esprit a un pouvoir insoupçonné sur notre biologie, ouvrant une perspective fascinante sur la force de la conscience humaine.

Une autre expérience scientifique nous explique le principe de la résonance à travers l'exemple des diapasons : deux objets ayant la même fréquence naturelle peuvent vibrer ensemble sans contact direct. Ce phénomène s'observe aussi à l'échelle de la Terre, dont la fréquence électromagnétique naturelle (la résonance de Schumann, 7,83 Hz) correspond à celle de l'hippocampe humain et joue un rôle important pour la santé. Pour protéger les astronautes, on utilise même des générateurs de cette résonance dans les vaisseaux spatiaux.

Plus largement, l'Univers entier est décrit comme rempli de vibrations par les fluctuations quantiques qui pourraient être à l'origine des particules fondamentales, y compris dans le vide. La question finale que l'on se pose est de savoir comment ajuster notre propre fréquence afin de résonner avec des énergies positives.

Une fois que nous aurons compris cela, nous réaliserons que les comportements emplis de ferveur tels que les chants (le chant grégorien ou



Cette œuvre d'art est peinte sur une toile de lin de 80 cm sur 100 cm. Elle raconte l'histoire de pratiquants de Falun Dafa en Chine. Ils ont réussi à accrocher des bannières sur de grands bouleaux. Les bannières colorées sont très belles dans ce village serein, près de la montagne et de la rivière.

les chants curatifs de Sainte Hildegarde von Bingen), la récitation, les prières et les rituels pratiqués dans les religions anciennes étaient en fait l'application de la fréquence de résonance par le son, afin d'être en harmonie avec l'Univers et de communiquer avec des êtres de dimensions supérieures, qu'ils appelaient généralement des dieux. Cela suggère qu'il existe d'autres dimensions et que des êtres de haut niveau existent dans ces dimensions, que nous puissions les voir ou non, que nous y croyions ou non.

Nos yeux ne perçoivent qu'une petite partie du spectre lumineux, alors qu'il existe de nombreuses formes d'énergies invisibles (rayons, particules, substances microscopiques) encore inconnues ou inaccessibles même aux technologies avancées.

Des chercheurs ont comparé l'esprit humain à une radio : en ajustant nos pensées comme si on changeait de fréquence, nous entrons en résonance avec certaines énergies. Nos pensées influenceraient l'ADN et donc la santé de notre corps, d'où l'importance de choisir consciemment quelles énergies et fréquences nous laissons entrer.

Dans le cas cité plus haut, M<sup>me</sup> Osnot a pu l'expérimenter. En récitant « Fa Lun Da Fa Hao » et « Zhen Shan Ren Hao », elle a ac-

cordé la fréquence « radio » de son esprit pour qu'elle résonne avec la fréquence de Bouddha. Les pensées affectent notre ADN et toutes les cellules de notre corps. Si la fréquence de notre pensée s'accorde à la fréquence de Bouddha, alors nos pensées auront un effet sur notre corps, nos cellules seront enchantées et protégées par l'énergie de Bouddha. Le coronavirus est constitué essentiellement d'ARN, il est également affecté par les pensées et l'énergie humaines, mais la nature des virus est négative, tandis que celle de l'énergie de Bouddha est positive. Ainsi, les virus négatifs seront éliminés sous l'effet de cette vibration énergétique positive à haute densité, et les patients guériront. De plus, si vous pratiquez le Falun Dafa, une méthode pour cultiver l'esprit et le corps, votre corps sera naturellement chargé de cette énergie, et les virus deviendront pratiquement incapables de survivre dans votre corps. C'est l'une des nombreuses raisons pour lesquelles le Falun Dafa apporte une considérable amélioration de la santé aux pratiquants du monde entier.

Le fait que réciter « Fa Lun Da Fa Hao, Zhen Shan Ren Hao » améliore la santé peut sembler difficile à croire pour certaines personnes, en raison du dogme de l'athéisme et de la

théorie de l'évolution enseignés dans notre système éducatif. La pratique spirituelle a une longue tradition qui remonte à l'origine de l'humanité et qui existe parmi tous les peuples du monde. C'est la sagesse la plus profonde que les humains aient jamais eue. Si l'on enlève toutes les formes extérieures ou les décorations religieuses de toutes les religions orthodoxes de l'histoire pour en révéler le cœur, on constate qu'elles sont toutes essentiellement des pratiques spirituelles, qu'elles enseignent toutes la compassion et qu'elles ont toutes le pouvoir de guérir. Est-ce fortuit ? Y a-t-il des raisons essentielles derrière cela ? L'être humain existe-t-il uniquement en tant que corps physique, ou pourrait-il y avoir une partie spirituelle en nous qui joue un rôle plus important ? Quel est le potentiel de l'être humain ?

Pourquoi tant d'anciens ont-ils emprunté la voie des pratiques spirituelles ? Ce sont là des questions auxquelles nous devrions réfléchir profondément. Les expériences dont nous avons parlé ne visent qu'à proposer une autre façon de penser. La mécanique classique, la relativité, la mécanique quantique, la science de pointe d'hier devient toujours le cadre fondamental de la science d'aujourd'hui.



## De La Ferme des animaux à la terreur rouge

Écrit par Wen Yiming

**G**eorge Orwell, un écrivain britannique opposé au totalitarisme, a publié *Animal Farm* (*La Ferme des animaux*) en août 1945, un conte allégorique sur le communisme. Sous la forme d'une histoire mettant en scène des animaux, il ridiculise le régime communiste soviétique.

Près de quatre-vingt ans se sont écoulés depuis la publication du livre d'Orwell, mais ses enseignements perdurent en Chine sous le régime du Parti communiste chinois (PCC).

### La Ferme des animaux

Dans l'histoire, les animaux ont vaincu le fermier irresponsable et ont pris le contrôle de la ferme, dans l'espoir d'une vie meilleure. Au début, ils ont suivi le décret selon lequel « tous les animaux sont égaux ». Napoléon, l'un des cochons, a progressivement pris le contrôle. Non seulement il a déformé l'histoire par la propagande, mais il a également lancé des vagues de purges visant ceux qui avaient des opinions divergentes.

Au fil du temps, les cochons au pouvoir se sont mis à se comporter comme des humains, portant des fouets et buvant de l'alcool. Ils ont également modifié le décret, le transformant en : « Tous les animaux sont égaux, mais certains animaux sont plus égaux que d'autres. » Bien que leur vie fût désormais bien pire, ceux qui se plaignaient du comportement de Napoléon étaient exécutés. Au final, le rêve de *La Ferme des animaux* (rebaptisée de son ancien nom « La Ferme du manoir ») s'est effondré, car les cochons au pouvoir se sont avérés ne pas être différents des fermiers humains.

Depuis sa publication, *La Ferme des animaux* a été interdit dans les pays communistes, notamment en Union soviétique, en Chine, à Cuba et en Corée du Nord. En effet, ce livre dénonce la nature du communisme, qui incite à la lutte des classes, à la brutalité et au mensonge.

### Le communisme soviétique

Dans une lettre adressée à un ami, Orwell expliquait que *La Ferme des animaux* était un conte satirique sur Joseph Staline, secrétaire général

du Parti communiste soviétique entre 1922 et 1952. Après la création de l'Union soviétique, on disait au peuple que tous les hommes étaient égaux. Mais des luttes de classes s'en sont suivies, dans lesquelles les propriétaires terriens, les capitalistes et les marchands ont été pris pour cibles. Plus tard, des personnes ont été tuées sur la base de quotas planifiés dans le seul but de semer la terreur. Cela s'est produit pendant la rébellion de Tambov (1920-1922) ainsi que pendant la Grande Purge (1936-1938).

À la suite des purges, plus d'un million d'enfants ont perdu leurs parents et se sont retrouvés à errer dans les rues, ce qui a choqué les politiciens étrangers en visite. Pour résoudre ce problème, Joseph Staline a signé un décret en mai 1930 visant à criminaliser ces enfants dès l'âge de 12 ans. De nombreux enfants ont été exécutés et enterrés dans des fosses communes. Cela s'est produit dans plusieurs villes de l'Union soviétique, notamment à Kiev, Leningrad (son nom sous l'ère soviétique, qui a repris son ancien nom, Saint-Petersbourg), Vinnitsa, Kharkov et Butovo.

### Marxisme et génocide

Ce qui s'est passé en Union soviétique n'était pas fortuit et cette brutalité trouve son origine chez Karl Marx. Dans le *Manifeste communiste*, publié en 1848, il écrivait : « Un spectre hante l'Europe, le spectre du communisme. »

Marx a embrassé la lutte des classes malgré sa nature destructrice. George Watson, un universitaire de l'université de Cambridge, a conclu que le socialisme encourageait le génocide et estimait que Marx était responsable d'avoir imaginé cette idée.

Tout au long de l'histoire, la moralité et les valeurs traditionnelles ont été les pierres angulaires de la société. Mais Marx et le communisme ont abandonné ces valeurs et ont proposé à la place de diriger la société avec brutalité et tromperie.

### De l'Union soviétique à la Chine communiste

Après l'effondrement du bloc de l'Est en 1989 et la dissolution de l'Union soviétique en 1991, le monde occidental pensait que le communisme avait enclenché son déclin. Mais avec l'aide des présidents américains Bill Clinton et George W. Bush, la Chine commu-

niste a rejoint l'Organisation mondiale du commerce (OMC) en 2001 et son économie a connu une croissance spectaculaire.

En 2009, la Chine est devenue le premier exportateur mondial de marchandises ; un an plus tard, elle est devenue la deuxième puissance économique mondiale. De nombreux dirigeants occidentaux n'ont pas réalisé que faire du commerce avec la Chine communiste signifiait se livrer à la corruption au détriment des intérêts et des valeurs de leur propre pays.

À la fin de *La Ferme des animaux*, les hommes (les fermiers) et les cochons jouent aux cartes ensemble, se flattent et se complimentent mutuellement tout en trichant au jeu. Lorsque l'un des fermiers, M. Pilkington et Napoléon jouent tous deux l'as de pique en même temps, ils se disputent pour savoir qui a triché le premier. Les animaux, qui n'étaient pas invités au dîner, mais qui pouvaient observer la scène depuis une fenêtre, ont constaté que les cochons et les hommes étaient impossibles à distinguer les uns des autres.

Le PCC est allé encore plus loin. En 1999, deux hauts responsables de l'Armée populaire de libération, Qiao Liang et Wang Xiangsui, ont publié *Guerre hors limites : deux colonels supérieurs de l'armée de l'air sur*

les scénarios de guerre et l'art opérationnel à l'ère de la mondialisation. Dans cet ouvrage, ils ont décrit comment une nation telle que la Chine pouvait vaincre un adversaire technologiquement supérieur (les États-Unis) par des moyens autres que la confrontation militaire directe, tels que la guerre politique, la guerre juridique, l'influence économique, etc.

En d'autres termes, la guerre hors limites du Parti communiste chinois (PCC) dépasse les limites éthiques et morales normales : elle vise à détruire son adversaire à tout prix. En revanche, bien que l'Union soviétique ait été une entité communiste, elle a tout de même respecté les conventions de guerre pendant la guerre froide. La pratique d'échange d'espions entre les États-Unis et l'Union soviétique en est un exemple, les agents de renseignements capturés étaient rapatriés.

Mais le PCC est différent. Il y a l'exemple de Larry Wu-tai Chin, un espion du PCC qui a travaillé pour le gouvernement américain pendant trente-sept ans (entre 1944 et 1981) au sein de l'armée américaine et de la CIA (Agence centrale de renseignement). Cependant, après l'arrestation de Chin en 1985, le PCC a nié tout lien avec Chin en matière d'espionnage, rendant ainsi impossible tout échange.



Peinture chinoise représentant une ferme typique. Les mots sur le mur signifient Fa Lun Da Fa Hao (Le Falun Dafa est bon).

## Guerre hors limites

Le livre *Guerre hors limites* met l'accent sur l'absence de conventions, de compromis et de frontières. En conséquence, le PCC a déployé ce type de guerre dans de nombreux domaines, notamment l'économie, la propriété intellectuelle, l'armée, l'agriculture et bien d'autres encore.

➊ Plusieurs sources, dont le FBI, ont constaté que l'économie américaine perdait de 200 à 600 milliards de dollars par an en raison du vol de propriété intellectuelle par la Chine. Par exemple, des personnes associées à des entreprises publiques chinoises ont collecté des semences génétiquement modifiées dans des fermes américaines, évitant ainsi de dépenser des milliards de dollars en recherche et développement.

➋ Avec la vague de mondialisation, de nombreux produits auparavant fabriqués aux États-Unis ont commencé à être produits en Chine. Selon un rapport de l'Economic Policy Institute (EPI), entre 2001 et 2018, le déficit commercial croissant des États-Unis avec la Chine a entraîné la perte de 3,7 millions d'emplois

américains. Parmi ceux-ci, 2,8 millions étaient des emplois du secteur manufacturier.

En outre, la Chine occupe une position dominante dans la construction navale mondiale, produisant plus de la moitié des navires commerciaux et de nombreux conteneurs d'expédition dans le monde. En 2024, un seul chantier naval public chinois a construit plus de tonnage commercial que l'ensemble de l'industrie navale américaine au cours des 80 années qui ont suivi la Seconde Guerre mondiale, selon le Center for Strategic & International Studies (CSIS).

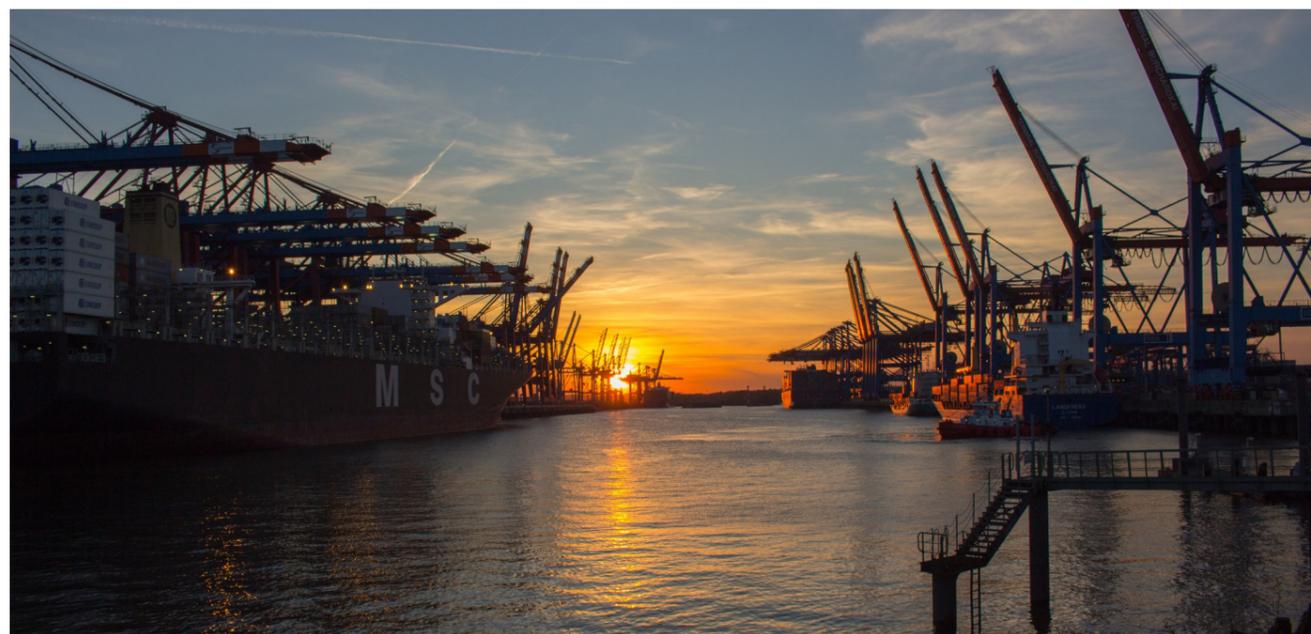
➌ En juin 2025, le secrétaire d'État américain Marco Rubio a pris la parole lors du gala New World de l'American Compass et a déclaré que la pratique économique de la Chine au cours des vingt-cinq à trente dernières années consistait à monopoliser le marché, ce qui constituait un défi pour la libre entreprise pure. Il a également souligné qu'une fois que la Chine aurait le monopole, elle dicterait les prix à l'échelle mondiale.

➍ Le PCC a construit son économie comme un système de guerre

plutôt que pour la vie normale ou le commerce. Il peut utiliser à sa guise les ressources naturelles, la main-d'œuvre et les fonds publics pour produire des biens artificiellement bon marché et détruire l'industrie manufacturière américaine.

Selon un article publié par le Council on Foreign Relations en février 2025, intitulé « China's Environmental Crisis » (La crise environnementale en Chine), les pertes causées par la pollution environnementale en Chine représentent entre 3 % à 10 % du revenu national brut (RNB) du pays chaque année.

Selon un document de travail du Fonds monétaire international (FMI) publié en août 2024, intitulé « Trade Implications of China's Subsidies » (Les implications commerciales des subventions chinoises), une analyse réalisée entre 2009 et 2022 a montré que les subventions représentaient 95 % de toutes les politiques chinoises ayant une incidence sur les échanges commerciaux. Cela indique une dépendance importante à l'égard des subventions comme outil permettant d'influencer les flux commerciaux.



➎ Des entreprises chinoises ont intégré des portes dérobées dans des produits technologiques pouvant être utilisés pour attaquer les infrastructures d'autres pays. Le 14 mai 2025, Reuters a rapporté que des équipements de communication inexplicables avaient été découverts à l'intérieur de certains onduleurs fabriqués en Chine, qui sont utilisés dans le monde entier pour connecter des panneaux solaires et des éoliennes aux réseaux électriques.

Des responsables américains ont découvert que des équipements Huawei comportaient des portes dérobées destinées à être utilisées par les forces de l'ordre, et qui pouvaient être exploitées par le gouvernement chinois pour espionnage ; ceci a été rapporté par le *Wall Street Journal*. La Commission fédérale des communications (FCC) a interdit aux opérateurs locaux américains d'utiliser des fonds fédéraux pour acheter des équipements ou des services auprès d'entreprises présentant un risque pour la sécurité nationale, notamment Huawei et ZTE.

Un rapport du *Wall Street Journal* publié en mars 2023 et les enquêtes

qui ont suivi ont également soulevé des inquiétudes quant aux risques pour la sécurité nationale posés par les grues de fabrication chinoise dans les ports américains, y compris les installations militaires. Ces grues sont conçues pour être commandées à distance et pourraient potentiellement être contrôlées ou programmées à partir d'endroits éloignés.

➏ La guerre biologique sans restriction peut être utilisée pour provoquer des crises alimentaires et sanitaires. En 2020, des habitants d'au moins 30 États américains ont déclaré avoir reçu des colis non sollicités contenant des semences, dont beaucoup portaient la mention « Service postal de Chine ». Une analyse préliminaire du ministère américain de l'Agriculture (USDA) a soulevé des inquiétudes quant au fait que ces semences pourraient introduire des maladies nuisibles ou des espèces envahissantes, menaçant l'agriculture et les ressources naturelles américaines.

En juin 2025, deux chercheurs chinois de l'université du Michigan ont été accusés de trafic d'agents pathogènes biologiques. Un rapport

du FBI a décrit ces agents pathogènes comme « une arme potentielle d'agroterrorisme » pouvant provoquer des maladies chez le maïs, le riz et l'orge, et entraîner chaque année des pertes économiques de plusieurs milliards de dollars à l'échelle mondiale.

## Le cheval de Troie rouge

Le PCC s'est profondément infiltré dans la société occidentale. Contrairement à la nature conflictuelle de la guerre froide, le PCC a approché les dirigeants occidentaux au nom de la « coopération », de « l'investissement » et de « l'amitié ». En réalité, il cherche à saper les fondements de ces pays.

Le complot et les tactiques décrits dans *La Ferme des animaux* sont faciles à comprendre, mais la guerre hors limites menée par le PCC est complexe. Ce n'est qu'en percevant la nature malveillante du PCC et en prenant les mesures appropriées que nous pourrions protéger les valeurs et les systèmes de gouvernance du monde libre de l'influence du PCC.

M.H.

## Amy, une petite fille comme les autres

Amy, une petite fille de sept ans, nous raconte des anecdotes de son quotidien, où elle essaie de s'améliorer en se débarrassant de ses défauts et de ses mauvaises habitudes. Voici son récit :

Tout d'abord, je vais parler de quelque chose dont j'aimerais arriver à me défaire complètement : le désir de me vanter. Avant, j'aimais montrer aux autres les belles choses que ma mère m'achetait. Elle me disait que ce n'était pas bien, mais je ne l'écoutais pas, car j'aimais quand les

autres me disaient à quel point mes affaires étaient belles et j'aimais voir leurs regards envieux. Mais maintenant, j'ai compris, Maître Li parle spécifiquement « du désir de se faire valoir » dans le livre principal du Falun Gong, le Zhuan Falun. Le désir de se faire valoir n'est pas une bonne chose, et je dois m'en débarrasser. Sur ce point, j'ai progressé un peu.

Il n'y a pas longtemps, mon père m'a acheté une belle boîte de rangement bleue transparente avec deux tiroirs. Je l'avais remplie de mes petits objets préférés et j'avais vrai-

ment envie de l'emporter à l'école pour la montrer à tout le monde, mais ma mère m'a rappelé : « Essaierais-tu encore de te vanter ? » Je me suis dit : « Je ne veux plus me vanter, sinon je ne cultiverai pas bien. » Je n'ai pas amené la boîte à l'école. J'ai réussi à me contrôler, et je suis très contente d'y être arrivée.

Mais j'ai encore un peu tendance à me faire valoir et je dois faire plus d'efforts pour me débarrasser de ce défaut. Un jour, sur le chemin de l'école, ma mère, ma sœur et moi récitâmes « Sur les chevaux », un poème écrit par Han Yu, un grand poète de l'époque de la dynastie Tang. Je pensais l'avoir presque mémorisé et je me trouvais plutôt douée, alors j'ai voulu encore une fois me mettre en avant. J'ai dit : « Maman, maman, je veux le réciter toute seule ! » Mais quand j'ai essayé, je n'y suis pas arrivée. Ma sœur s'est moquée de moi en me disant : « Je savais que tu n'y



Cette peinture montre la pureté d'une petite disciple de Falun Dafa en train de lire le Zhuan Falun, l'ouvrage principal de la discipline spirituelle du Falun Dafa.

### Qu'est-ce que la cultivation ?

Dans la culture chinoise, on parle de *xiulian*. Le mot *xiulian* est composé de deux parties : *xiu* : perfectionnement, travailler sur soi ; *lian* : transformation, forger, affiner, raffiner et purifier ;

L'objectif du *xiulian* est de cultiver son cœur et de raffiner son corps afin d'élever son niveau, d'élever son âme.

En français, on traduit par « cultivation ».

Autrefois, dans le taoïsme et le bouddhisme, comme dans d'autres écoles, on devait obligatoirement se retirer dans un monastère ou dans des montagnes reculées pour se cultiver et pratiquer loin du monde.

À l'heure actuelle, il existe une seule méthode qui permet à chacun de se cultiver dans son environnement habituel : c'est le Falun Dafa. Cette méthode est basée sur le principe *Zhen* (Authenticité, Vérité) – *Shan* (Bienveillance, Bonté) – *Ren* (Tolérance, Patience, Endurance) et les pratiquants du monde entier s'efforcent d'appliquer *Zhen-Shan-Ren* dans leur quotidien. De plus, ils se renforcent au moyen de la pratique de cinq exercices doux et paisibles.

arriverais pas ! Toujours à vouloir te faire remarquer ! » En y repensant, c'était vraiment le désir de me vanter et ce n'était pas bien.

C'est peut-être parce que je voulais tellement montrer à quel point je pouvais le faire que je n'ai pas pu le réciter. Je dois vraiment me débarrasser de cette mauvaise habitude.

Avant, j'étais très égoïste, je ne pensais qu'à moi, mais maintenant j'ai appris à penser aux autres et à faire preuve de tolérance.

Récemment, ma mère a acheté de nouvelles boîtes à repas pour ma sœur et moi. L'une avait un motif de feuilles sur le couvercle, et l'autre un motif d'écureuil. Nous les aimions toutes les deux, mais nous voulions toutes les deux celle avec l'écureuil. Ma mère a dit que la boîte à repas avec l'écureuil était pour moi, parce que je suis la plus petite. Mais j'ai vu que ma sœur aînée l'aimait aussi beaucoup, alors je lui ai laissé celle de l'écureuil. Mais ensuite, ma sœur a vu à quel point je l'aimais, et elle me l'a rendue. Ma mère nous a félicitées d'avoir si bien réagi ! Elle a dit que tant que nous mettions toujours la gentillesse au premier plan, nous n'aurons pas envie de rivaliser ou de prendre les choses des autres. Je sens que j'ai fait des progrès et dans mon cœur, je me sens très heureuse.

Parfois, je me mets très en colère. Un jour, je voulais avoir un porte-mine et j'ai demandé à ma mère qu'on aille tout de suite l'acheter. Mais elle m'a répondu que c'était trop loin pour retourner au magasin et que l'on pourrait l'acheter le lendemain, elle m'a dit que pour le moment, je pouvais emprunter celui de ma sœur. Je n'étais pas d'accord, je voulais vraiment avoir mon propre porte-mine, alors j'ai été en colère et contrariée toute la soirée. Ma mère ne m'a pas grondée, mais m'a rappe-



Les neuf mots de bon augure brillent devant le visage d'une fillette.

lé : « Tu es une petite pratiquante, et ce n'est pas bien de se mettre en colère. » Je me suis petit à petit calmée et ma colère s'est dissipée. Je savais que je n'aurais pas dû me fâcher.

Dès que je me suis réveillée le lendemain matin, j'ai demandé : « Maman, est-ce qu'on peut acheter le porte-mine aujourd'hui ? » Elle m'a dit oui, et dans l'après-midi, elle m'a emmenée au supermarché et j'ai eu mon porte-mine. J'étais tellement contente ! Le lendemain, à l'école, je l'ai apporté pour l'utiliser, mais à la fin de la journée, j'ai constaté que le capuchon du porte-mine avait disparu, qu'il avait été piétiné et qu'il était cassé.

J'étais très triste. Voyant à quel point j'étais contrariée, ma mère m'en a acheté un autre. Bizarrement, le jour suivant, le capuchon a de nouveau disparu. J'ai demandé : « Maman, tu peux m'en acheter encore un autre ? » Elle m'a répondu : « Cela s'est produit deux fois de suite. Réfléchis un peu avant de te précipiter pour en acheter un

autre. »

À bien y réfléchir, peut-être que ma vantardise et mon impatience avaient été à l'origine de ces incidents ? Les crayons s'étaient peut-être cassés parce que j'avais le désir de me faire valoir ; je pensais : « Regardez-moi, j'ai encore un nouveau crayon ! » Comme mon cœur n'était pas droit et que je me vantais, le crayon s'est cassé à nouveau, pour me rappeler que la prochaine fois, je ne dois pas me vanter.

Je suis une jeune pratiquante de Falun Dafa et je souhaite m'élever et me débarrasser de mes défauts et de mes mauvaises habitudes, tels que l'impatience, la vantardise et la colère. Je dois bien étudier le Zhuan Falun, faire les exercices et prendre le temps de réfléchir sur moi-même lorsque des choses désagréables se produisent. De cette façon, je pourrai m'améliorer.

Source :

<https://fr.minghui.org/html/articles/2025/8/9/123853.html>

# Semer les graines de la gentillesse

Une aide-soignante raconte comment sa gentillesse a touché ses collègues.

**D**ans le tourbillon de la vie quotidienne, nous pensons souvent que nos relations avec les autres ne sont que le fruit du hasard. Pourtant, lorsque la sincérité et la gentillesse se rencontrent, la transformation d'un cœur peut inspirer d'innombrables autres à s'éveiller. Cette histoire s'est déroulée sur mon lieu de travail, un lieu où je sème discrètement des graines de gentillesse.

Il y a quatre ans, un changement de poste m'a amenée à quitter mon ancien lieu de travail. Aujourd'hui de retour, je suis sincèrement touchée par les sourires chaleureux et l'accueil sincère de mes anciens collègues, qui m'ont fait réaliser à quel point ce sentiment d'appartenance m'avait manqué. Je sais au fond de moi que cette amitié n'est pas le fruit du hasard, mais qu'elle émane de la reconnaissance de tous pour mes contributions passées et de mon engagement envers le principe Authenticité-Bienveillance-Tolérance.

De retour dans un environnement familial, je ne pouvais m'empêcher de me demander ce que ces retrouvailles signifiaient dans ma vie de pratiquante. La réponse ne tarda pas à se révéler.

## Une expérience incroyable en tant qu'aide-soignante

Un après-midi, pendant mon service, j'ai entendu Beant, une jeune aide-soignante indienne, se lamenter : « Je n'arrive plus du tout à tra-

vailer. J'ai tellement mal au dos que je n'en dors plus la nuit. » Ses collègues l'ont encouragée à consulter un médecin ou à essayer la kinésithérapie, mais elle a secoué la tête : « Ça ne sert à rien. J'ai déjà tout essayé. »

Une fois tout le monde dispersé, je me suis approchée d'elle et lui ai demandé : « Serais-tu intéressée par la pratique du Falun Dafa ? » Je lui ai expliqué les principes du Falun Dafa et lui ai fait part de certaines de mes expériences positives. À ma grande surprise, elle a immédiatement accepté en disant : « Je te crois. Tu as l'air jeune et pleine d'énergie. Avant même ton arrivée, j'avais déjà entendu parler de toi en bien. »

Le mardi suivant, elle a amené sa nièce sur le lieu où nous pratiquons les exercices. Malgré ses mouvements maladroits, elle a persévéré et a effectué les quatre exercices debout et la méditation assise. Par la suite, elle a exprimé qu'elle avait ressenti une douleur aux épaules pendant le deuxième exercice de la méditation debout.

Le lendemain, au travail, elle m'a accueillie avec enthousiasme et a dit : « Hier, quand je suis rentrée chez moi, la douleur dans mes épaules et le bas de mon dos avait complètement disparu, et j'ai très bien dormi cette nuit. » Sa peau était si lisse et éclatante, que ses collègues ont pensé qu'elle avait changé de produits cosmétiques !

Alors qu'elles bavardaient, une autre aide-soignante du nom de

Rimmy est passée par là. Intriguée par la transformation de Beant, Rimmy expliqua qu'elle souffrait également de douleurs lombaires et souhaitait apprendre les exercices. La semaine suivante, elle se rendit au point de pratique collective des exercices et Beant vint accompagnée d'une autre nièce et de son frère. Après avoir fait les exercices, tout le monde reconnu se sentir très bien, et les douleurs lombaires de Rimmy avaient disparu.

## Le cœur de Rita est touché

Un après-midi, vers la fin de la journée de travail, Beant et plusieurs collègues discutaient d'une collègue de l'équipe du matin, se plaignant de sa paresse et de son côté perfide. Seule Rita, originaire du Népal, restait assise tranquillement à côté, sans dire un mot.

Après le départ de tout le monde, je me suis approchée de Beant et lui ai demandé gentiment : « As-tu vraiment commencé à cultiver selon les principes du Falun Dafa ? » Elle m'a répondu timidement : « J'ai été trop occupée ces derniers temps. » Puis elle m'a demandé avec curiosité : « Comment l'as-tu deviné ? » Je lui ai expliqué : « Le principe fondamental de la pratique est Authenticité-Bienveillance-Tolérance. Les pratiquants vivent leur vie selon ce principe, ce qui signifie que nous ne parlons pas des autres dans leur dos. En étudiant les enseignements, tu comprendras

beaucoup de choses et tu sauras naturellement comment te comporter. »

Après le départ de Beant, Rita est entrée seule dans mon bureau et m'a chuchoté : « Je peux te parler ? » Je lui ai souri chaleureusement et lui ai répondu : « Bien sûr, j'aime parler et échanger avec les gens. »

Elle m'a parlé de son enfance malheureuse et de la perte de ses deux parents. Mais malgré les difficultés de la vie, elle est toujours restée bienveillante. Je lui ai expliqué les principes du Falun Dafa et je lui ai parlé de mes propres expériences de cultivation. Elle s'est exclamée avec étonnement : « Ton énergie est si forte quand tu parles ! Regarde, j'en ai la chair de poule. » Comme elle ne pouvait pas venir faire les exercices avec le groupe le mardi, je l'ai encouragée à commencer par étudier les enseignements.

## Une surprise agréable

Au départ, je craignais que Beant ne réagisse négativement à ma remarque. Cependant, elle a pris l'initiative de venir me voir avant de quitter le travail et m'a dit que je lui rappelais une mère attentionnée et ferme, quelqu'un qui la valorise et la soutient.

Au cours du week-end, j'ai appelé Rita qui m'a dit qu'elle avait commencé à lire le Zhuan Falun (le livre principal du Falun Dafa) en ligne. Le lundi suivant, lorsque je l'ai vue, j'ai été surprise de constater que son teint était éclatant et que sa peau semblait lisse. Dans mon cœur, je savais qu'elle avait dû effectivement commencer à pratiquer le Falun Dafa.

Elle m'a dit avec enthousiasme qu'après notre conversation, elle avait commencé à lire le livre princi-

pal du Falun Dafa : le Zhuan Falun. Le lendemain, lors d'une fête, ses amis avaient remarqué le changement positif qu'ils voyaient en elle. Elle n'avait lu que quelques paragraphes, mais elle se sentait déjà calme et paisible à l'intérieur.

Je l'ai encouragée à rejoindre le groupe de lecture des enseignements le week-end et à réciter silencieusement : « Falun Dafa est bon, Authenticité-Bienveillance-Tolérance est bon. » Après avoir terminé la lecture ce jour-là, elle a dit avoir ressenti une énergie formidable pendant la méditation. En lisant attentivement la deuxième leçon, elle a ressenti une sensation d'énergie incroyable en elle.

Après avoir commencé à lire attentivement les enseignements, le caractère de Rita s'est amélioré et sa relation avec son mari est devenue plus harmonieuse. Il la soutenait de plus en plus. Cette année, lorsque la demande de visa de Rita a été refusée, elle a calmement dit : « J'ai commencé à pratiquer le Falun Dafa, et je vais laisser les choses suivre leur cours naturel. »

## Ceux qui apprennent la vérité reçoivent des bienfaits

De plus en plus de gens ont commencé à remarquer les changements positifs chez Rita et Beant. Peu à peu, leurs collègues, leurs familles et leurs amis se sont joints à nous pour lire les enseignements et pratiquer les exercices. Certains ont guéri de leurs maux de dos, tandis que d'autres ont vu leur hypertension et leur hyperglycémie s'atténuer. En peu de temps, quarante à cinquante personnes se sont mises à pratiquer. Finalement, même la direction de l'entreprise a pris l'initiative de créer un point de pratique au sein de l'entreprise.

Je suis pleinement consciente que rien de tout cela n'est dû à ma propre force, mais plutôt à la compassion et au pouvoir du Falun Dafa. Les graines semées avec de bonnes intentions prendront toujours racine, germeront, fleuriront et porteront leurs fruits au moment opportun. Je me sens vraiment chanceuse d'avoir été témoin de tout cela.

J'ai tiré deux leçons de cette expérience : Le pouvoir de la vérité vient du Falun Dafa lui-même. Il y a quatre ans, je saisisais avec empressement chaque occasion qui se présentait pour informer les gens, parlant souvent jusqu'à en avoir la gorge sèche. Pourtant, mes interlocuteurs restaient indifférents ou refusaient de l'accepter.

Mais maintenant je parle aux gens avec une authentique sincérité : « Falun Dafa est bon, Authenticité-Bienveillance-Tolérance est bon. » En conséquence, les gens se présentent les uns après les autres, inspirés à écouter et, pour certains, à commencer à cultiver. J'ai réalisé qu'expliquer la vérité à propos de Dafa ne repose pas sur l'éloquence et l'habileté, mais plutôt sur le pouvoir du Falun Dafa lui-même.

La sincérité dans la cultivation est essentielle. Que vous commenciez à lire les enseignements ou à pratiquer les exercices, un cœur sincère permet aux bienfaits du Falun Dafa de se manifester. Même si vous pratiquez les exercices de manière imparfaite ou si vous avez du mal à les coordonner au début, vous pouvez tout de même en bénéficier. Le pouvoir de Dafa transcende les conditions superficielles. Tant que vous êtes disposé à cultiver, la transformation se produira.

Source : <https://fr.minghui.org/html/articles/2025/9/19/124336.html>

Il faudrait vivre sereinement, en paix avec soi-même et avec les autres, en d'autres termes, ne pas se laisser dominer par l'ego ni s'attacher à ce que l'on a et à ce que l'on réalise. Même si le monde semble dominé par l'ego, on peut se laisser guider par le pouvoir de l'unité. Du reste, on peut aider les autres, si c'est possible, mais sans rien attendre en retour, ni exercer de contrôle.

Vivez dans l'unité : considérez les autres comme vous-même. Mettez-vous à leur place au lieu de les juger et finalement voyez en eux comme une partie de vous-même.

Lao-Tseu, Tao Te King

Lao-Tseu chevauchant un buffle,  
par Zhang Lu, époque Ming  
Peinture conservée au musée national de  
Taipei Gugong. ►



Le Maître est humble et il ne perd pas son temps à vouloir se mettre en avant. Par ailleurs, il sait que toutes les choses sont vouées à disparaître, c'est pourquoi il ne s'y attache pas. Il donne sans rien demander en échange. Tandis qu'il comble les besoins des autres, ses besoins sont aussi comblés. En fin de compte, il s'est libéré de son ego et il ne tombe plus dans les pièges du désir et de la frustration : il a atteint la perfection.

Libérez-vous des désirs dictés par votre ego de sorte que vous n'ayez plus cette sensation quasi-permanente de manque, ainsi vous vous sentirez complet.

Lao-Tseu, Tao Te King

◀ Ouvrages en tiges de bambous, tels qu'ils étaient utilisés à l'époque de Lao-Tseu



## À propos de Shen Yun

Autrefois, on appelait la Chine la « Terre du Divin ». On disait alors que la musique, la médecine, la calligraphie, la mode, la langue et bien d'autres choses encore, constituaient un héritage transmis par les Cieux.

Les artistes quant à eux se tournaient vers le divin pour trouver l'inspiration. Ils pratiquaient la méditation et s'employaient à la vertu. Ils pensaient que pour créer un art digne d'élever l'esprit, ils devaient cultiver la bonté.

Le bouddhisme et le taoïsme se trouvaient au cœur de la société.

Malheureusement aujourd'hui, cette culture traditionnelle est considérée par le Parti communiste chinois comme une menace. Au travers de campagnes comme la Révolution culturelle, il a systématiquement déraciné les croyances traditionnelles et détruit un patrimoine inestimable et des trésors an-

cestraux.

En 2006, un groupe d'artistes chinois s'est réuni à New York avec une mission : faire renaître la culture traditionnelle chinoise et la partager avec le monde entier. C'est ainsi qu'ils ont créé Shen Yun.

Basé à New York, Shen Yun réunit des artistes de premier plan du monde entier. Passionnés d'arts classiques, ils ont rejoint Shen Yun dans sa mission : faire renaître une culture qui était presque perdue.

Les artistes de Shen Yun puisent leur inspiration dans la discipline spirituelle connue sous le nom de Falun Dafa. Enraciné dans la culture traditionnelle chinoise, le Falun Dafa comprend des exercices de méditation et des enseignements basés sur les valeurs d'authenticité, de bienveillance et de patience. Parallèlement à leur entraînement rigoureux, les artistes méditent ensemble et appliquent dans leur vie

quotidienne l'altruisme et l'autodiscipline.

La plupart des tableaux de Shen Yun font voyager les spectateurs dans le temps à travers les différentes dynasties de la Chine (les dynasties Han, Qing ou Tang), ainsi que dans l'espace avec différentes danses ethniques et folkloriques (les danses ethniques des Yi, des Miao, des Mandchous...).

De plus, Shen Yun présente chaque année au moins une scène concernant un sujet très sensible en Chine : la persécution par le Parti communiste chinois d'une méthode spirituelle appelée Falun Gong ou Falun Dafa. Cette répression, qui dure depuis plus de vingt-cinq ans, est toujours d'actualité dans cette contrée autrefois appelée la « Terre du Divin ». Le fait de la dénoncer à travers les arts est l'une des raisons pour lesquelles Shen Yun ne peut se produire en Chine.



# La danse classique chinoise interprétée par Shen Yun

La principale forme d'art de Shen Yun est la danse classique chinoise, qui a une histoire de milliers d'années. Tous les danseurs de Shen Yun sont systématiquement formés à cet art. Shen Yun accueille des centaines de danseurs classiques chinois parmi les meilleurs au monde, dont de nombreux artistes primés.

L'équipe de chorégraphes de Shen Yun élabore de nouvelles œuvres dansées chaque année. Chaque danse a sa propre musique originale et ses propres costumes.

Mais qu'est-ce qui fait la particularité de la danse classique chinoise ?

La danse classique chinoise, héritage de 5000 ans de culture, s'inscrit dans une esthétique traditionnelle.

Elle était autrefois transmise au sein du peuple, dans les cours impériales, et à travers les pièces de théâtre. Durant des milliers d'années, elle s'est constamment affinée, pour finalement devenir la danse que nous connaissons actuellement : une forme d'art élaborée et unique.

Les compétences techniques de la danse classique chinoise font référence à une série de techniques difficiles, qui comprennent des sauts, des bonds, des vrilles et des pirouettes. Ces techniques servent à mettre en valeur le maintien et la forme.

Les pirouettes sont la technique la plus caractéristique de la danse classique chinoise et elles sont clas-

sées en deux catégories majeures. L'une est la « pirouette du corps » qui consiste en une série de mouvements dans lesquels la taille est l'axe et le tronc du danseur est légèrement incliné.

La deuxième sont des chutes et des techniques aériennes, et font partie des techniques les plus difficiles. Toutes ces techniques de sauts, vrilles et pirouettes se rajoutent à la beauté du maintien et de la forme, pour donner à la danse classique chinoise une expressivité toute particulière et unique. Elle peut transcender les barrières ethniques, culturelles et linguistiques, pour facilement exprimer au monde l'essentiel de la culture traditionnelle chinoise.



(Avec l'aimable autorisation de Shen Yun Performing Arts)



(Avec l'aimable autorisation de Shen Yun Performing Arts)

Le maintien est la traduction d'un terme chinois spécifique que l'on peut décrire comme étant un esprit intérieur bien particulier. Ce « maintien » est formé par la combinaison de quelque chose qui ressemblerait à de l'ADN culturel ou à une saveur ethnique que les Chinois ont dans le sang, c'est l'héritage des 5000 ans de civilisation chinoise. Le maintien met l'accent sur l'esprit intérieur, le souffle, l'intention, l'aura personnelle et l'expression émotionnelle profonde. La quintessence est que l'esprit dirige la forme, pour que la forme soit imprégnée de l'esprit.

Le maintien dans la danse clas-

sique chinoise est un mélange de plusieurs éléments. Par exemple, « les trois mouvements ronds » sont la base pour la direction des mouvements ; les hanches servent d'axe autour duquel le torse monte et descend avec le souffle, le torse se tend vers l'avant et l'arrière sur un axe diagonal, la poitrine s'arrondit vers l'intérieur et l'extérieur, le mouvement des côtes, etc. Ces éléments de base dotent la danse classique chinoise d'un immense répertoire d'expressions et d'un énorme potentiel créatif. Elle peut interpréter avec légèreté les mouvements de la vie quotidienne, aussi bien qu'exprimer

les bouleversements des tréfonds de l'âme.

La forme se réfère aux techniques et méthodes utilisées par les danseurs, y compris des centaines de postures et de mouvements exquis. Bien que beaucoup de ces postures aient l'air très simple, elles nécessitent en fait une coordination parfaite de chaque partie du corps. Par exemple, le mouvement et la rotation du tronc, la direction du regard, la position des doigts, etc., tout requiert coordination et précision.

Source : <https://fr.shenyun.org/explore/category/chinese-dance>

## Le 11<sup>e</sup> Concours international de danse classique chinoise de NTD transmet l'art traditionnel

Le 11<sup>e</sup> Concours international de danse classique chinoise de NTD s'est déroulé au Sugar Loaf Performing Arts Center de Chester, dans l'État de New York, du 11 au 14 septembre 2025.

Plus de cent danseurs classiques chinois de renom venus du monde entier ont concouru et démontré leur talent sur la scène internationale.

Ce concours s'inscrivait dans une série d'événements culturels et artistiques internationaux organisés par NTD pour promouvoir la culture traditionnelle. En Chine, cette culture a été quasiment détruite par le Parti communiste chinois au cours des dernières décennies.

La finale s'est terminée dimanche. Sept médailles d'or, dix d'argent et onze de bronze, ainsi que 23 mentions honorables, ont été décernées dans les catégories junior et adulte.

La formation en danse classique



Cérémonie de remise des prix le 14 septembre

chinoise comprend trois composantes principales : le maintien, la forme et la technique. Cette forme de danse expressive puise ses ra-

cines dans 5000 ans de culture traditionnelle chinoise et constitue l'un des systèmes de danse les plus complets au monde.

William Li a exercé comme juge cette année. « Je trouve que les candidats de cette année sont vraiment exceptionnels, notamment dans leurs mouvements techniques. Le niveau de difficulté est de plus en plus élevé, et cette année encore, tous les candidats sont remarquables dans ce domaine... excellent dans



William Li, danseur principal et professeur de danse au sein de la compagnie Shen Yun Performing Arts

leur façon de se tenir. Et je pense que l'un des éléments clés de cette attitude est de montrer l'essence même de l'artiste. Et cela s'appuie sur l'histoire et les vertus de la culture chinoise. Des vertus comme la compassion, la patience, le courage et la loyauté. Au quotidien, il est essentiel de refléter ces valeurs. Il faut agir avec ces valeurs, et ensuite, dans votre danse, elles transparaîtront naturellement. Ce n'est donc pas quelque chose de forcé ou de factice, mais quelque chose qui transparaît très naturellement dans votre danse. »

« Je pense que la danse classique chinoise est un art très international. Nous accueillons des participants du monde entier, car les vertus et les valeurs de l'histoire chinoise sont universelles. Par exemple, la loyauté, le courage et la croyance. Ce sont des qualités que nous considérons comme universelles, et pas seulement propres à la culture chinoise. Ainsi, n'importe qui peut venir présenter de la danse classique chinoise, et chacun peut faire valoir ces vertus sur scène », a-t-il dit.

## Interviews

Commentaires des spectateurs après avoir vu le spectacle de Shen Yun :

### Emmanuel Fiolet, chef d'entreprise

« Le spectacle est une divinité », affirme-t-il au sujet de Shen Yun. « J'ai envie de vous dire : "Mon Dieu, mon Dieu, mon Dieu !" » « Comment peut-on réunir en un seul spectacle, à la fois la justesse, la poésie, la grâce, avec autant de puissance, de gestes... chaque mouvement est extraordinaire. »

« Je pense que le spectacle d'aujourd'hui peut apporter à notre monde la sagesse d'esprit, la tranquillité, l'humanité », estime M. Fiolet, qui se sent « très apaisé, très serein, très bien » à la sortie du spectacle.

2 mai 2025,  
Palais des Congrès, Paris

### Jacques de Givry, photographe à la recherche de la beauté du monde

« C'est notre monde intérieur qui était vraiment interpellé cet après-midi. Et c'est important parce qu'on oublie qu'on a un monde intérieur ».

« J'ai beaucoup été touché par ce spectacle », avoue-t-il. « Je suis ému, c'est vrai. »

« Je crois que la beauté sauve le monde », explique-t-il. « Tout ce qui est intérieur nous permet d'avancer et nous rejoint. Là, vraiment, cette beauté nous fait du bien. Alors merci. »

30 avril 2025,  
Palais des Congrès, Paris

Isabelle Bonnet, directrice de clientèle dans le domaine des assurances, s'est régalée en regardant les danses.

« Le spectacle est magnifique, les prestations sont absolument sublimes. Ça a l'air tellement simple et c'est si difficile. Vraiment. Absolument sublime. »

« Le niveau [des danseurs] est absolument incroyable. Jeune, j'ai fait pas mal de danse classique et je me rends compte effectivement de la difficulté de l'exercice. Et lorsqu'on dit que ce sont les meilleurs – enfin, en partie les meilleurs danseurs au monde – il n'y a absolument aucun doute là-dessus. Le niveau est très, très élevé. »

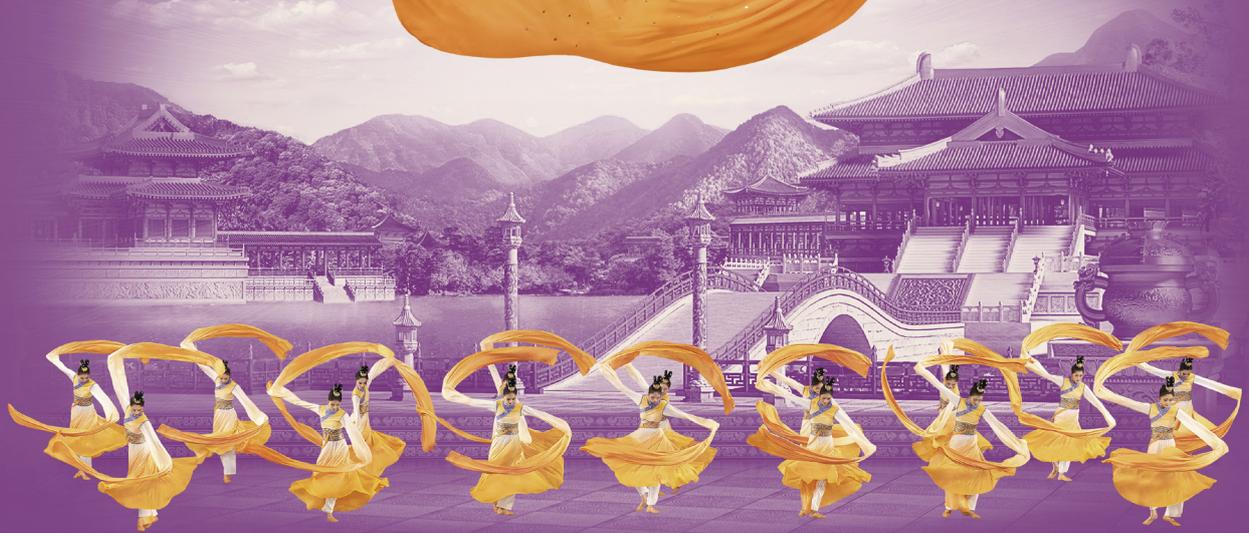
La compagnie de danse classique chinoise incarne l'essence spirituelle de la civilisation chinoise, montrant l'harmonie entre le Ciel, la

Terre et l'humanité.

La connexion avec le divin, Isabelle Bonnet l'a bien ressentie. « C'est effectivement la ligne directrice, on le ressent parfaitement. C'est très, très bien représenté par la chorégraphie. Aujourd'hui, c'est juste indispensable de pouvoir se reconnecter avec une certaine spiritualité. Et le spectacle traduit très bien cela à mon sens. »

« Cela remet aussi beaucoup de choses en perspective », poursuit la directrice de clientèle. « Il y a un aspect méditatif qu'on ressent également, qui est très fort et ne peut que nous emmener justement vers cette quiétude. C'est très, très intéressant. »

19 avril 2025,  
Palais des Congrès, Paris



LA RENAISSANCE DE 5000 ANS DE CIVILISATION

神韻晚會 2026  
SHEN YUN