



## *Shentao : LE TAO DU CŒUR*

<http://taoducoeur.free.fr/> et aussi sur <http://www.facebook.com/> : LE TAO DU CŒUR, où vous trouverez des photos au parfum de Tao, et encore sur <http://lecerclepsychosom.free.fr/>

### *Shentao 1 La lettre des familiers du Tao Avril 2009*

A vous tous amis et amies familiers du Tao, salut !

J'espère que vous allez bien, que vous êtes tous *ti, ti, tao, tao* ( 土, 土, 道, 道) — pour ceux qui auraient oublié le sens de cette jolie petite phrase qui associe de façon redoublée la terre *-ti-* et le tao, cela veut dire : au mieux de votre forme! — et, pour ceux qui étaient au groupe de Printemps, que vous sentez encore les bienfaits de notre rencontre et de nos méditations en commun.

Je dois dire que ce fut pour moi un moment de toute beauté, très intense, très émouvant, et je vous remercie tous et toutes, de tout cœur, d'avoir permis que cela advienne. J'espère que nous nous retrouverons cet été pour une autre belle célébration qui nous aide à progresser ensemble.

Et, puisqu'il s'agit de progresser ensemble sur la Voie, je vous proposerai périodiquement dans les mois à venir, sous forme d'une lettre comme celle-ci (*Shentao*), des images, des poèmes, des pensées, pour soutenir votre réflexion, votre méditation.

Alain et moi avons pensé qu'une telle lettre pourrait aider notre groupe à maintenir sa cohésion malgré l'éloignement et vous aider chacun dans l'approfondissement de votre « Être dans le Tao ».

Voici donc la première de nos lettres. En numérologie le chiffre 1 symbolise le commencement, le début, la source. D'autres viendront. Vous nous direz ce qu'il vous en semble.

Mais, en attendant, vous prendrez bien :

### *Un petit grain de Lao tseu*

*Le Sage observe le monde  
mais fait confiance à sa vision intérieure.  
Il laisse les choses aller et venir;  
Son cœur est ouvert comme le ciel.*

TTK 12

Et puisque nous parlons du *Tao te king* (dont vous savez que les familiers l'appellent plus volontiers "*Le Lao tseu*"), permettez-moi, pour une première approche, de vous recommander la traduction de Stephen Mitchell, publiée chez Synchronique Editions. Et, si vous le pouvez, offrez-vous donc la version "Un voyage illustré", agrémentée d'une belle sélection de peintures chinoises.

Claire, concise et poétique elle est fidèle au message profond et convient très bien à l'usage quotidien. C'est celle que j'utilise maintenant.

Il est bon aussi, bien sûr, d'en posséder d'autres si l'on veut approfondir, car aucune traduction ne saurait rendre à elle seule tout le sens du texte, celui-ci se développant sur plusieurs niveaux concurremment. Nous en reparlerons.

## L'image du jour

*Ainsi le Sage agit sans rien faire  
Et enseigne sans rien dire.*

*TTK 2*

La pratique du Non-agir (*Wu wei*) et l'enseignement sans parole, qui est l'une de ses mises en pratique, sont deux thèmes chers aux familiers du tao.

L'enseignement sans parole se pratique surtout par l'exemple et par l'image.

L'art chinois en général et les oeuvres taoïstes en particulier nous offrent de nombreuses occasions de nous arrêter et de contempler.

Voici donc une première image.

A tout seigneur tout honneur, c'est celle du vieux maître lui-même, monté sur son buffle, dans son voyage vers l'Ouest.

Prenez un moment ! Respirez ! Et, votre cœur "ouvert comme le ciel", donnez-vous le temps de contempler cette image. C'est une autre forme de méditation. Une méditation contemplative, disons.

Sentez cette image, dégustez-la, respirez-la, laissez-vous imprégner par elle, laissez son expression faire impression en vous...

Faites ceci autant de fois que vous le voudrez.

### **A vous maintenant !**

Prenez un moment ! Respirez ! Respirez encore ! Et encore...

Laissez votre corps s'amollir... Vos mâchoires se détendre... Votre cœur s'ouvrir... Faites confiance à votre vision intérieure... Laissez-vous aller...

**Et... regardez l'image!** Elle se déroule vers vous comme un rouleau de soie.



**Bien, très bien !** L'expérience vous a plu ? Nous la répéterons. J'ai plus d'une image dans mon sac, n'avez crainte.

Et je n'ai pas que du chinois, j'ai du belge aussi !

Au fait, si vous avez envie de me faire part de votre ressenti, n'hésitez pas à m'envoyer un mot, cela me fera plaisir : [gerard.quasch@gmail.com](mailto:gerard.quasch@gmail.com)

### Sur l'image du jour

Maintenant que vous l'avez savourée d'une façon toute taoïste, du moins je l'espère, je peux bien satisfaire le petit lettré qui est en vous.

C'est une peinture sur papier (rouleau vertical de 101,5 x 55,3 cm) due à Zhang Lu, Dynastie Ming, XVIe siècle.

Personnellement, j'aime beaucoup le mouvement ondoyant de la composition, l'attitude "fend la bise" du maître, porté vers l'avant, et le regard doux du buffle. Il me fait penser à celui de mon adorable petit cocker miel, Tolkien, qui fut un tendre compagnon.

### A propos du Tao te king (Dao de jing)

Selon la légende (il en existe différentes versions), avant de partir vers le couchant, Lao tseu remit à un homme, posté à la frontière de l'Ouest, un livre étrange encore sans titre (que sur notre image il porte dans la main droite) puis disparut dans les contrées d'Occident et ne revint jamais en sa terre natale. C'est ainsi que (au VIe siècle av. JC. ?), le « Vieux Maître » aurait livré au gardien de la passe le fruit de ses pensées. Telles seraient les origines du Lao zi, plus connu sous son titre tardif de Daode jing. Cependant, deux découvertes archéologiques faites en Chine du Sud, en 1973 et 1993, vinrent interroger cette trop belle légende. Elles ont fait revenir au jour deux versions anciennes de cet ouvrage qui fonda l'une des grandes écoles de la pensée chinoise : le taoïsme. Datant pour l'une du IIe et pour l'autre du IVe siècle avant notre ère, elles réécrivirent l'histoire d'un texte souvent énigmatique dont on ignore toujours l'origine. Elles nous montrent surtout que le livre de Lao zi circulait déjà, sous diverses formes, parfois peu compatibles, dans la Chine méridionale, et que son message s'est peu à peu construit jusqu'à ce que ses leçons en fussent presque définitivement établies au début de notre ère.

### Et, en attendant. En attendant...

Prenez bien soin de vous. J'ai vu, lors du dernier groupe, que certains, écrasés de fatigue, sont au bord du précipice et ne s'en rendent même pas compte. Attention donc! Comme dit le vieux proverbe taoïste que vous connaissez tous (ha, ha...) "Qui veut voyager loin, ménage sa monture"! Et je pense que nous souhaitons tous cheminer longtemps sur la Voie.

Aussi, pour ceux qui ont tendance à oublier qu'il appartient à chacun de maintenir l'équilibre yinyang en soi, voici un thème de méditation tiré des Aphorismes de la IIIe section des *Quatre canons de l'Empereur Jaune*, un traité retrouvé en 1973 dans la tombe de Mawangdui près de Changsha, au Hunan en Chine méridionale. Traité qui aurait été écrit avant l'avènement du premier empereur des Han, Lieou Pang, en 206 av. JC. :

*Le soleil indique le jour, la lune la nuit. On se lève avec le jour et se couche avec la nuit.  
On doit prendre garde à respecter le cycle du Ciel et savoir s'arrêter quand celui-ci arrive à son terme.*

Grande paix à tous et mille bonheurs dans le Tao !

De tout cœur,

Gérard

