



## *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 2 La lettre des familiers du Tao Mai 2009*

*Vide ton esprit de toute pensée.  
Laisse ton cœur être en paix.  
Observe l'agitation des êtres,  
Mais contemple leur retour.*

TTK 16

A vous tous, amis familiers du Tao, salut ! J'espère que vous allez bien, que vous êtes toujours *ti, ti, tao, tao* (土, 土, 道, 道) et que, chacun à votre rythme, vous continuez à développer votre «Être dans le Tao».

Merci à tous ceux qui m'ont donné des nouvelles. Je suis content de voir que l'idée de notre mot de liaison vous plaît.

Damien dit : "Ça me fait penser à un panneau de rappel sur le chemin du Tao". C'est tout à fait ça. Ce que je me propose de faire avec ces courriers, c'est de vous rappeler que le Tao est toujours présent, partout. Un autre lecteur écrit : "Il me plaît beaucoup ; il est très touchant, on sent l'amour du maître envers ses disciples, et en même temps une sorte d'égalité : "on est tous là où on est sur son propre chemin, et moi je vous apporte simplement ce que je peux grâce au partage avec vous... Je pense que c'est une très bonne idée de maintenir les liens de cette façon". Merci.

Voici aussi quelques échos de l'image du jour : "J'ai entendu le bruit des sabots du buffle dans la terre argileuse !", dit une lectrice. "L'image est très belle... rien qu'en quelques secondes, en regardant sa tête, il y a eu une sorte d'émotion assez forte qui m'a pris... Les couleurs sont délicieuses", commente un lecteur. Une autre lectrice nous dit : "En méditant avec tes textes et tes images, je retrouve des sensations, des odeurs, des sons, c'est vraiment reliant et touchant . Quel beau partage tu nous offres, car même à distance avec ces méditations nous nous rejoignons tous et je t'assure que je le ressens."

Well, well, well... Continuons donc !

Le taoïsme est avant tout une manière d'être, un art de vivre, une pratique, pas une spéculation. C'est pour cela qu'il n'est pas seulement une sagesse ou une philosophie, mais bien plus une éthique. Pour qui veut s'approcher du Tao, ses enseignements sont à appliquer au quotidien. En effet chacun d'eux a pour but d'induire un changement chez qui les met en pratique. Pratiquer c'est observer, contempler, méditer, mobiliser le corps, la conscience, le souffle.

"Contemplez la voie du Ciel, appliquez les mécanismes du Ciel, voilà tout !" nous dit le yinfujing, *Le livre de Correspondance à l'Obscur*.

Voilà qui est bien, mais il y a quand même un certain nombre de choses qu'il est bon de connaître pour soutenir sa pratique. Vous trouverez donc ici, et dans les prochaines lettres, quelques grains à picorer, quelques fleurs à butiner. Le Tao est un vaste jardin. Bon miel !

Et pour commencer une précision :

### *Pourquoi shentao ?*

Le "Tao du coeur," c'est le nom que j'ai donné à l'approche personnelle que j'ai développée et que je souhaite partager avec vous. Une approche fondée tant sur la connaissance du taoïsme sapientiel énoncé par les deux grands maîtres : Lao tseu et Tchouang tseu, que sur les antiques pratiques de méditation et les arts de santé qui en ont découlé. Approche progressive permettant à chacun de cultiver le Tao et de se développer en lui, à sa convenance et à son rythme. Approche pour laquelle j'ai choisi le nom chinois shentao 神道 que j'ai aussi donné à cette lettre.

**shen 神** shén : esprit, "âme du coeur". De 示 (示) shì "autel" et 申 shēn phonétique.

**tao 道** dào : "Principe Originel" d'où tout est issu et où tout retourne ; la Voie.

Certains, se rappelant qu'il exista sous les Song (960-1279) un courant taoïste nommé : *tian xin pai* (Courant du coeur céleste), se demanderont sans doute pourquoi *shentao* et non pas *xintao*.

C'est que *xin*, c'est le coeur organe (qui pour les chinois, beaucoup plus qu'un muscle creux ou une pompe à sang, d'ailleurs, est une véritable centrale énergétique) alors que *shen* c'est "l'essence", "l'âme végétative" (âme pour désigner un principe psychique assez abstrait, végétative pour souligner son rapport avec le fonctionnement de l'organe), "l'esprit subtil" du coeur.

Cette essence psychique subtile, élaborée par le coeur organe (*xin*), s'élève jusqu'au cerveau. Mêlée à celles d'autres organes (rate, poumon, rein, foie), elle contribue à créer une qualité énergétique et mentale propre à chaque individu, sa puissance vitale, le brillant de son esprit, nommé lui-même *shen*. En d'autres termes, les activités mentales, le brillant de l'esprit, sont sous la dépendance directe de l'énergie des organes. Dans cette conception le coeur produit une essence subtile.

Nous pouvons donc parler de "la voie de l'essence du coeur", "du tao de l'esprit subtil du coeur" ou, plus simplement, du "tao du coeur" et, si nous voulons parler chinois, nommer notre groupe *shen tao pai* (*pai* = école, courant de pensée) : "l'école de la voie de l'esprit du coeur", "l'école du tao du coeur" ou *shen tao hui* : "cercle du tao de l'esprit du coeur".

Enfin, assez chinoisé ! Comme disent nos amis de la revue Génération Tao : "le Tao n'a pas les yeux bridés !" L'important est que notre groupe existe et que chacun s'y trouve bien.

Est-il besoin de préciser que ce groupe n'est ni une secte ni une organisation religieuse, qu'il n'exige de ses membres aucun acte de foi ni adhésion à aucune croyance, seulement une ouverture d'esprit et un certain goût pour l'expérience, la recherche personnelle et la philosophie.

Pour finir, permettez-moi de citer Marc de Smedt qui nous rappelle fort opportunément (in : "La Clarté Intérieure" ou Ecrits des Pères de l'Eglise Primitive du Ier au VIIIe siècle, p 115 - Ed. Albin Michel) :

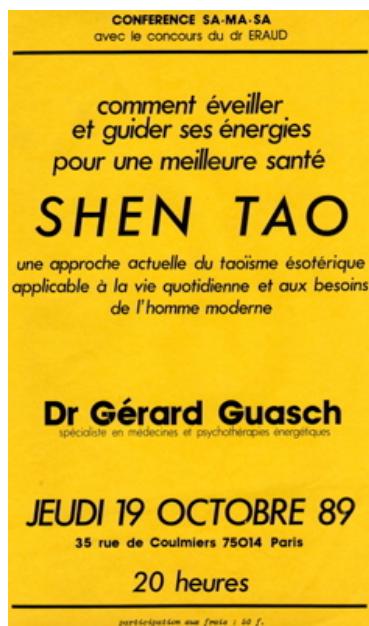
"Le temple visible est la figure du temple du coeur", disait Macaire l'Egyptien. Le lieu du mystère est partout, en nous. Les lieux de prières et de méditation ne sont que des projections de ce qui existe déjà en nous-même. Et que nous avons tendance à chercher à l'extérieur au lieu d'aller, d'abord, en l'intérieur. Cette très belle phrase me fait aussi penser à celle d'un soufi de l'Islam, Ibn Arabi [1165-1240], : " Mon coeur est capable de toutes les formes. Il est le Cloître du chrétien, le Temple des idoles [temple chinois, taoïste ou bouddhiste], la prairie des gazelles, la Ka'ba du pèlerin, les Tables de la loi mosaïque, le Coran des fidèles..."

Pour le taoïste, le cœur c'est aussi le Palais Ecarlate (Jiangong), le Palais du Sud (rouge), la chambre de la force spirituelle, là où s'effectuent les purifications et les transformations.

Le Tao du cœur n'invite pas qu'à la méditation, il invite aussi à la purification et à l'ouverture du cœur.

Je vous laisse méditer sur tout cela. Une prochaine fois je vous parlerai du sens du symbole que j'ai choisi pour notre groupe. Symbole que vous pouvez voir tout en haut de cette page.

## Vingt ans déjà !

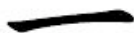


Oui, vingt ans déjà ! Comme vous pouvez le voir sur cette petite affiche, retrouvée dans mes archives, Anne-Marie et moi avons été des pionniers en introduisant une réflexion et des pratiques de santé taoïstes dans nos enseignements et nos groupes thérapeutiques dès les années 1980. Enseignements poursuivis jusqu'à ce jour, comme le montre notre livre "**Aide-toi, ton corps t'aidera**", publié chez Albin Michel.

## D'autres pionniers...

Ce sont nos amis de la Revue Génération Tao qui poursuivent inlassablement leur oeuvre de d'enseignement et de diffusion. Ils viennent de publier leur numéro 52 – avril 2009, qui offre un dossier : "Se soigner par la médecine taoïste", que je vous recommande. Pour plus d'infos voir [www.generation-tao.com](http://www.generation-tao.com)

## Un...



Suivant les textes et le contexte, suivant les époques aussi, Un c'est le Tao lui-même ou Qi, le souffle originel indifférencié, l'énergie universelle qui naît du Tao ; parfois c'est le Vide primordial ou le Chaos initial ou encore Taiji, la poutre faitière, l'état dans lequel yin et yang ne sont pas encore différenciés. Dans tous les cas, Un est la base, le fondement, le commencement.

## Deux...

二

Deux, c'est le Ciel et la Terre, le clair et l'obscur, le Yin et le Yang, Li et Kan, le feu du coeur et l'eau des reins, etc. Deux est la manifestation de la différenciation. C'est aussi est le symbole de ce qui va de pair, et les Chinois aiment ce qui va par paire : le deux est alors symbole d'équilibre.

## Un petit grain de 道 (tao) en différentes graphies



Caractère classique



Caractère de petite écriture



Caractère d'aujourd'hui

L'idéogramme *Tao*, datant de l'Antiquité, a été simplifié il y a 2 300 ans environ et de nouveau en 1956. La transcription phonétique française en 3 lettres (*Tao*) crée une confusion avec 22 autres idéogrammes chinois transcrits *tao* et 35 idéogrammes transcrits *t'ao* ; c'est pourquoi en *pinyin* il s'orthographe *Dao*. Au Japon, cet idéogramme, identique, se prononce *Do*, comme en cantonais.

## Sur les murs de monastères taoïstes dans la Montagne de la Cité verte (Qingchengshan) Chine automne 2007

Dans une note à sa traduction du Tao te king, Liou Kia-hway (in *Philosophes taoïstes*, Gallimard, Pléiade, 1980), écrit : "Le sens général du caractère chinois *tao* indique une loi dynamique du devenir universel."



## Enseigne moi le Tao...

Un tout jeune moine s'adressa au maître Shao Shou :

- "- Je viens juste d'entrer au Monastère ; je t'en prie, Maître, enseigne moi le Tao...
- As-tu mangé ta soupe de riz ? demanda Shao Shou
- Oui, Maître, répondit le jeune novice
- Alors va laver ton bol ! "

## L'image du jour

*Ainsi le Sage agit sans rien faire*

*Et enseigne sans rien dire.*

*TTK 2*

Voici une nouvelle image.

Vous connaissez la procédure; je vous la rappelle quand même :

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 maintenant... regardez l'image ! Contemplez-la. Savourez-la...**



**Bien, très bien !** L'expérience vous a plu ? Nous la répéterons. N'ayez crainte, j'ai d'autres images dans mon sac.

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

### ***Sur l'image du jour (photo x.)***

*Les anciens sages étaient profonds et subtils.  
Leur sagesse était insondable.  
Il est impossible de la décrire : tout ce que l'on peut décrire, c'est leur apparence.*

*Ils étaient prudents  
comme quelqu'un traversant un ruisseau gelé.  
Alertes comme un guerrier en territoire ennemi.  
Courtois comme un invité.  
Fluides comme la glace fondante.  
Modelables comme une pièce de bois brut.  
Modelables comme une pièce de bois brut.*

TTK 15

Une vallée, un pic : le yin et le yang. Des pins verts, arbres vénérables et vénérés. C'est un paysage de montagne en Chine.

Souvent représenté dans l'art chinois, le pin (*song*) peut endurer le froid et ne perd pas ses aiguilles, c'est pourquoi il est un symbole de permanence et de longue vie.  
*Song tao*, le murmure des pins, est une expression fréquente en littérature.

*L'esprit de la vallée ne meurt pas,  
mystérieux féminin.*

*De cette mystérieuse féminité  
Sort la racine du ciel et de la terre.*

TTK 6

## Si le taoïsme religieux vous intéresse

Vous pouvez trouver sur **youtube** <http://www.youtube.com/> différentes vidéos de cérémonies taoïstes qui vous permettront d'apprécier la richesse des robes de soie brodées des officiants et d'écouter la musique rituelle.

Je vous conseille en particulier **taoist ceremony**

Et aussi : **Rituals for victims of the Sichuan Earthquake**

Ne manquez pas non plus le **Daoist Ritual for Prosperity** filmé dans le temple de l'Empereur de Jade à Hangshou.

## Et, maintenant...

*wei dao ! Activez le Tao ! Agissez par le Tao !*

Au moins posez vous un moment. Respirez. Méditez !

Et si vous n'avez pas le temps (hum, hum...) ou l'envie de faire plus, collez au moins votre langue au palais le temps de trois respirations complètes. Vous entretenez ainsi l'activité de votre orbite microcosmique. Rappelez-vous que prendre conscience de l'orbite microcosmique et l'activer est une pratique de base fondamentale. En portant consciemment son attention le long du trajet de l'orbite microcosmique, on stimule le flux naturel d'énergie dans le corps.

Et n'oubliez pas : si vous voulez vous rapprocher du Tao, exercez chaque jour votre capacité à ressentir les êtres, le monde et l'énergie de l'Univers. Vous verrez, elle ira en s'amplifiant.

Grande paix à tous et mille bonheurs dans le Tao !

N'hésitez pas à me donner de vos nouvelles ; cela me fait toujours plaisir : [gerard.guasch@gmail.com](mailto:gerard.guasch@gmail.com)

A bientôt,

Gérard

