



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 3 *La lettre des familiers du Tao* *Juin 2009*



Cette calligraphie se lit de haut en bas

Les trois joyaux jīng, qì, shén

"Les trois joyaux célestes sont
le soleil, la lune et les étoiles.

Les trois joyaux terrestres sont
l'eau, le feu et le vent.

Les trois joyaux humains sont
le principe vital, l'énergie et l'esprit."

Dans le corps, les trois joyaux (ou trois trésors) sont trois formes différentes et complémentaires d'énergie :

- *jing (tsing)* l'essence, le principe vital,
- *qi (tchi)* le souffle, l'énergie
- *shén* l'énergie spirituelle, l'esprit

ou, plus exactement, trois modalités d'un seul et même principe que le méditant s'applique à sublimer et à unir par la pratique de l'alchimie interne. Chacune de ces énergies est associée dans le corps à un "champ de cinabre". Pour fixer les idées on peut se représenter les trois trésors comme trois fréquences différentes d'une même énergie ou trois repères sur un même continuum énergétique, sur lesquelles en méditant on peut diriger sa conscience et fixer son attention, comme on peut choisir sa station préférée sur un récepteur de radio qui couvre un large spectre d'ondes. L'union des trois trésors crée une synergie.

Note : Ces trois termes sont utilisés depuis la plus haute antiquité dans les textes taoïstes et médicaux, mais ils ne le sont pas tous les trois ensemble. Ce n'est qu'à partir de la dynastie Tang (618-907) que les trois termes coexistent et décrivent la base du travail alchimique. Dans un texte de Tchang Kouo (Zhang Guo) on peut ainsi lire : "L'homme a obtenu l'Un avec l'énergie spirituelle, le souffle et l'essence".



Tchang Kouo-lao, « Zhang Guo l'ancien », est un taoïste semi-légitime de la dynastie Tang qui a été divinisé et intégré au groupe des Huit immortels. Alchimiste, devin et spécialiste des pratiques de longue vie, il prétendait être si vieux qu'il aurait servi sous l'empereur Yao, souverain mythique de l'Antiquité chinoise. Il est représenté monté -parfois à l'envers- sur un âne, tenant en main le symbole qui lui est propre : un tambour cylindrique, qui sert à la divination et éloigne les influences néfastes. Son âne n'est pas un animal ordinaire : il peut cheminer mille lis par jour ; son maître le replie comme une feuille de papier à l'arrivée et le met dans sa poche. Quand il en a de nouveau besoin, il lui suffit de cracher de l'eau dessus pour lui restituer sa forme première. Plusieurs textes sont attribués à Zhang Guo ; ils traitent tous d'alchimie, externe, mais surtout interne.

Un ! Deux ! Trois !



Et de trois ! A vous tous, compagnons en Tao, salut !

J'espère que vous allez bien et que vous prenez soin de votre énergie primordiale...

Cette troisième lettre a pour but, comme les précédentes, de vous accompagner dans votre progression. Je souhaite que les connaissances que vous trouverez ici, remplissent aussi votre cœur.

*Le sage dirige
en vidant l'esprit des gens
et en remplissant leur cœur*

TTK 3

De nos lecteurs :

D'une lectrice : "Merci pour la richesse de ton message relais. Tu nous donnes du grain à moudre : images, textes, historique de la pensée, conseils, nous sommes alimentés par ton fil conducteur. Pour moi tu as trouvé l'équilibre entre satisfaire notre curiosité intellectuelle et faciliter notre pratique malgré l'éloignement. Tu permets aussi au groupe de garder son homogénéité avec les personnes absentes. Arrêt sur image : j'aime la couleur, le mouvement - les pattes de devant sont plus courtes - et le maître est tranquille sur cette bête puissante. Arrêt sur la pensée : observer le monde, faire confiance à sa vision intérieure, ouvrir son cœur, programme sans fin. Simplicité et grande difficulté de wu-wei. La participation de tous que tu as demandée me semble une des raisons de ce moment aussi fort dans ce groupe de printemps."

D'une autre : "Merci pour les Shentao. Etant un peu seule dans ma réflexion (d'où au fil du temps beaucoup d'"évaporation"), de l'accompagnement même lointain et se sentir aussi en lien avec d'autres, apporte de la sérénité. "Le voyage illustré" : un beau texte porté par de belles illustrations. Plus facile à aborder que d'autres traductions. Quelques belles peintures chinoises actuellement au musée Cernuschi " Six siècles de peinture chinoise"."

D'autres encore : "Le Palais écarlate me convient très bien : plus besoin de mots, excellent l'élargissement au Coran, et la chambre spirituelle invite non seulement à la méditation mais à l'ouverture sur le monde en soi (of course) mais hors soi!" / "Un grand merci pour les informations sur le tao et les magnifiques images qui aident à méditer."

D'un lecteur, qui écrit à la chinoise : "**lu - super - bien écrit - intéressant**". D'un autre : "Je te félicite pour Shentao que j'apprécie beaucoup". D'autres encore : "Cette seconde édition est très bien. Style léger, légèrement humoristique. Quelques exercices par ci par là, de l'iconographie, quelques données. Subtil mélange de tout un peu. Continue !" / "Merci à tous les deux pour ces mels." /

Merci à tous. Vous sentir proches m'est un encouragement, G.G.

Trois



Le **trois** est en Chine un nombre très important. Il est yang comme tous les nombres impairs ; les pairs sont yin. Trois est le fruit du Un et du Deux, il marque leur complétude et le début de toute création, de toute procréation. Trois est potentialité, amour, vie.

*Le Tao engendre le un
Le un engendre le deux
Le deux engendre le trois
Le trois engendre les dix mille êtres.*

TTK 42

De la "Grande triade", ciel-terre-homme, dérivent une foule d'autres triades. Par exemple, les 3 trésors, les 3 tantien, les 3 réchauffeurs, les 3 lignes des trigrammes du Ciel antérieur et du Ciel postérieur qui vont donner les 6 lignes des hexagrammes du Yi king. Et aussi la transformation du 3 en 9 (3x3) et du 9 en 81 (9x9) chiffre symbolique qui marque le nombre de pages ou de chapitres des "king" (jing), les livres de grande valeur comme le Tao te king et des livres de médecine.

Tiens, ceux-là aussi sont trois :

*L'esprit supérieur qui entend parler du Tao
se hâte pour le pratiquer.*

*L'esprit moyen qui entend parler du Tao,
le conserve autant qu'il le perd.*

*L'esprit inférieur qui entend parler du Tao,
s'en moque bruyamment.*

Et, grâce à son rire, on connaît la grandeur du Tao.

TTK 46

Le petit, le moyen et le grand ouvrier sont trois aussi en médecine ou dans les arts ; suivant leurs capacités, leur habileté, on juge que l'un travaille au ras du sol, l'autre au niveau de l'Homme, alors que le troisième, le grand artisan, s'élève, lui, jusqu'au ciel.

Vous en voulez encore ? En voici : les 3 purs (Pureté de Jade, Pureté Supérieure, Grande Pureté), les 3 agents (l'Origine Céleste, l'Origine Médiane, l'Origine Terrestre), les 3 uns (Un masculin, Un féminin, Un suprême), les 3 âmes hun, les 3 mondes, les 3 règles, les 3 vers (ou 3 cadavres)...

Et encore : les 3 souhaits : bonheur, richesse, longue vie, qui prennent souvent la forme de 3 dieux populaires : fu, lu, shou, aussi connus comme les 3 dieux du bonheur, les 3 immortels du bonheur, des émoluments et de la longévité, les 3 étoiles, les 3 vénérables aînés, les 3 ministres âgés, les 3 félicités qui se saluent...

Ces trois-là sont très populaires et les Chinois aiment à en mettre des statuettes dans leurs boutiques ou chez eux et à en offrir des représentations à leurs amis.

Ils offrent aussi des représentations des "trois amis", le bambou, le pin et le prunier, plantes qui en hiver ne meurent pas et symbolisent la longévité. Ces trois derniers font aussi partie des "5 purs". A l'occasion nous en reparlerons.



Voici les **Trois Étoiles** dans un temple taoïste du wudangshan (photo prise en Chine à l'automne 2007).

De droite à gauche : Étoile du Bonheur, *Fuxing* ; Étoile des Dignités ou de la Prospérité, *Luxing* ; Étoile de la Longévité, *Shouxing*.

Fuxing est le Dieu du Bonheur. Il tient ici dans ses bras un petit enfant qui symbolise la source d'espoir du présent et du futur. Avoir un fils premier-n  (yang n  du yin de la mère) est pour tout Chinois un grand bonheur ardemment souhaité.

Luxing est le Dieu de la Prospérité. Légèrement plus grand que les deux autres, il est toujours placé au centre.

Shouxing est le Dieu de la Longévité. Il est facilement reconnaissable avec son front proéminent et parce qu'il tient habituellement dans une main un b ton noueux et dans l'autre une pêche qui ne s'épanouit que chaque trois mille ans, symbole d'immortalité. Ici il en tient trois.

Note : Le wudangshan (la montagne aux cinq pics) est l'une des principales montagnes saintes de la Chine, visit e continuellement par des millions de p lerins. Elle est représentée de manière symbolique sur l'autel à chaque fois qu'un prêtre taoïste, où qu'il soit, pratique un rituel. Pourtant, en comparaison à d'autres montagnes saintes, par exemple le taishan, dont l'activité religieuse est attestée de manière continue depuis l'Antiquité, l'émergence du wudangshan comme lieu saint ne date que du XIIIe siècle.

Les Chinois aiment aussi à dire que les trois doctrines — taoïsme-bouddhisme-confucianisme — sont une (*san he yi*) affirmant ainsi que Lao tseu, Confucius et Bouddha sont des sages de même rang. Nous verrons par ailleurs que cette idée du "trois sont un" est un thème important dans le taoïsme. Pour l'instant notons qu'au fil des siècles les doctrines taoïstes se sont enrichies d'apports bouddhistes et confucianistes, ce qui marque une différence entre les textes du taoïsme sapientiel ancien (Lao tseu, Tchouang tseu) et les textes d'hygiène ou d'alchimie interne plus récents.

On peut voir sur la peinture ci-dessous (dynastie Qing) Confucius présentant à Lao tseu le Bouddha Shakyamuni enfant, les cheveux rasés comme un petit chinois. Vous appréciez, je pense, le contraste entre les riches vêtements de Confucius et la modeste tunique du "taoïste errant" aux plis sinueux comme des cascades ou des "veines de dragons" (mouvements de terrain), comme aiment à les représenter les peintres taoïstes dans leurs paysages.



Comme vous le voyez, le 3 est important dans la symbolique chinoise. J'ai donc pensé à interviewer pour vous le Dr Maurice Mussat, à qui je dois beaucoup de ce que je sais du taoïsme et presque tout de l'acupuncture. Maurice Mussat a développé un système de recherche scientifique, fondé sur les lois taoïstes fondamentales, qu'il appelle l'Energétique des Systèmes vivants et que, depuis des années, il applique à une recherche avancée en génétique.

Dans ses cours, Maurice aimait à nous dire : "La numérologie est importante en symbolique chinoise. Dès qu'un texte indique un chiffre, il faut se méfier ; cela signifie toujours quelque chose, et au moins un codage surajouté." Je me suis donc tourné vers Maurice qui, comme Tchouang tseu, est un merveilleux conteur. Aujourd'hui il nous emmène vers la Bible et les sables du désert. Écoutons-le :

"Tu me demandes de te parler du 3 et, en annexe, du 6 et du 9... Je pourrais te faire un cours entier sur la symbolique du (et des) nombre avec une dérive progressive vers la kabbale et la Bible... car il y a un lien étonnant et indiscutable entre les données taoïstes et la Bible, la VRAIE, notamment vérifiée après les découvertes des manuscrits de la mer morte (yam a melah en hébreu, mer du sel).

Le TROIS est la clé du monde et de la vie

Abram était à l'ombre, sous un arbre, à côté de sa tente dans le désert, et sa femme Sarai s'activait dans une tente voisine... et voilà qu'arrivent TROIS « hommes » dont le plus grand était au milieu et leurs visages étaient cachés.

Abram les accueille et leur offre l'hospitalité, et selon la coutume, leur offre de se « rafraîchir les pieds »... puis propose un repas et Sarai en commence la préparation. Puis « des trois, le plus grand parle à Abraham » et lui annonce la naissance d'un fils...

Sarai éclate de RIRE : « comment pourrions nous avoir un enfant, à nos âges ... » et le plus grand confirme : « un enfant naîtra de vous deux et puisque tu as ri, il s'appellera « tu as ri » : ISAAC.

Les TROIS hommes partent et laissent Abram et Sarai en attente du TROISIEME élément...

*Alors, Abram et Sarai vont rajeunir (leurs noms ont changé : Abram devient Abra**H**am et Sarai devient Sara**H** (ici intervient toute une comptabilité numérologique de la kabbale, trop longue à expliquer !) et Isaac sera le troisième élément. Le triangle est constitué, le Temps peut continuer...*

Cette image du triangle « actif » est la clé de pratiquement tous les textes, et se démultiplie constamment.

En symbolique chinoise le 3 est le yang essentiel, il est partout. Il est "le Ciel, l'Homme et la Terre" (le 6 est son reflet Yin). Le 9 est l'extension du 3 : 3x3 ou aussi 3+3+3, un triangle... Le 9, signifie le sommet de l'énergie arrivée sur Terre, donc la volonté suprême de l'empereur. L'empereur est fils du Ciel, il représente la volonté du Ciel sur la Terre ; il doit donc obéir à celui-ci et transmettre ses ordres sur la Terre : son sceau portera : "Moi qui règne sur le 9 et 5..."

Du 3 on passe logiquement au 6, puis au 9 ; comme une sorte de rotation...

Quant au 81 (en numérologie 8+1= 9, et aussi 9x9), c'est un « achèvement ». C'est la somme ou l'aboutissement de la connaissance... Ce qui explique pourquoi TOUS les livres médicaux chinois traditionnels ont 81 chapitres. Le 81 marque une limite à l'autorisation de compréhension. Au-delà, c'est le domaine des "maîtres célestes". La conjonction "ciel - terre" donne la connaissance... Ici encore on pourrait faire un parallèle avec Moïse qui descend du Sinaï avec les premières tables, puis les casse, puis remonte et redescend "nimbé de lumière" et portant les "vraies" tables...

Et en génétique (ma principale activité actuelle) ne jamais oublier que le « codon » est un triangle pouvant avoir de multiples fonctions... Et qu'il y a TROIS codons dits « non sens », mais qui sont fondamentaux et ne sont « non sens » que pour ceux qui n'ont pas de sens, précisément !!! **Rien n'est "non sens" dans la nature !** Ils sont comme les trois messagers : la Puissance et la Connaissance est en eux !!!

Je pourrai continuer ainsi... mais ce n'est ni le lieu ni le moment. Comme disait Kipling, «cela est une autre histoire !» M.M."

Merci Maurice !

Maintenant parlons un peu du symbole de notre groupe.

Un symbole qui, à lui seul, est tout un enseignement



Ce symbole est une composition personnelle qui intègre deux éléments traditionnels de grande signification. Je l'ai composé pour le premier groupe de méditation taoïste que j'ai créé à Mexico il y a une bonne vingtaine d'années. Je vous propose que nous l'adoptions pour notre groupe parisien.



Le voici sur un médaillon qu'un ami m'a fait faire par un habile artisan qui a soudé une à une les pièces qui composent les trigrammes (les figures composées de trois lignes). Depuis des années, il ne me quitte pas.



Au centre de l'octogone formé par les trigrammes, là où habituellement figure l'union du yin et du yang (*taijitu*, figure du "faîte suprême", surnommée familièrement en Chine : poissons yin et yang), j'ai mis, en graphie ancienne, l'idéogramme *shou* qui signifie longue vie.

Au dessus de lui le trigramme trois fois yang (trois lignes pleines), *qian*, représente l'énergie du ciel (yang absolu), alors que sous lui le trigramme trois fois yin (trois lignes discontinues), *kun*, représente l'énergie de la terre (yin absolu) ; les six autres (trois yin et trois yang) les énergies de l'homme. Et parmi ceux-ci, sur l'axe horizontal, deux ont une importance particulière : celui de gauche, yang-yin-yang, *li*, représente le feu ; celui de droite, yin-yang-yin, *kan*, représente l'eau.

Note : Un trigramme se lit toujours de la terre vers le ciel, c'est-à-dire de bas en haut ou, comme c'est le cas sur les figures dont nous parlons, du centre vers la périphérie.



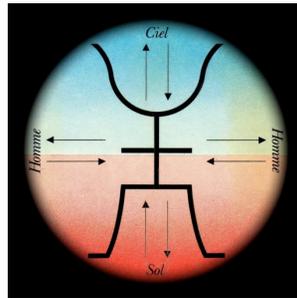
On peut voir ces quatre trigrammes "sacrés" représentés sur le drapeau de la Corée du Sud où ils suggèrent l'idée d'harmonie universelle.

Notons au passage que le taoïsme, introduit au Vietnam en 624, par un moine chinois envoyé par l'empereur Gaozu fondateur de la dynastie Tang, s'est peu à peu fondu dans la culture et la vision du monde des Coréens.

Dans notre symbole, l'être humain, ici symbolisé par *shou*, a "les pieds sur terre" et "la tête au ciel" ; il est situé au carrefour des énergies du ciel et de l'homme.

Rappelez-vous que pour les taoïstes Ciel, Homme et Terre, forment "la grande triade".

L'Homme se situe toujours entre le Ciel-père-*yang* et la Terre-mère-*yin*, avec lesquels il interagit sans cesse ; il est lui-même *yinyang* et se doit de maintenir cet équilibre en lui.



Pourquoi est-il important de bien comprendre le sens ce symbole ? Parce qu'il contient, en résumé, l'essentiel de l'enseignement du "tao du coeur".

Je vous en détaille le sens.

L'axe vertical, appelé tao du ciel, est la voie de communication entre ciel et terre, tête et pieds. C'est l'axe de l'équilibre et de l'harmonie, la colonne vertébrale, le fil à plomb, l'*axis mundi*.

L'axe horizontal, nommé tao de l'homme, est la voie de communication entre l'individu et ses semblables.

Leur point d'intersection est le coeur.

La "tête" (le demi-cercle supérieur) est ouverte vers le ciel comme une coupe pour recevoir les énergies *yang* de ce dernier.

Les "pieds" (le demi-carré inférieur) sont ouverts vers la terre pour recevoir les énergies *yin* de cette dernière.

Je résume ainsi, à ma façon, le sens de *shou* : **"si tu es capable de recevoir les énergies de la terre et du ciel, de les transmuter en toi et de les partager avec les autres, alors tu mérites bien de vivre longtemps"** (rappelez-vous que *shou* veut dire longue vie).

Recevoir les énergies de la terre et du ciel, maintenir en soi l'indispensable équilibre *yin/yang* et transmuter ces énergies pour mieux les partager avec les autres, voici un véritable programme "alchimique". C'est celui que j'aimerais vous aider à réaliser grâce au "Tao du Coeur".

Les principes que le Tao du Coeur propose comme voie de développement : purifier le coeur et réguler les désirs pour affiner l'essence du coeur (*shen*), sont très proches de la doctrine du grand courant

taoïste chinois de la Porte du Dragon (*long men pai*) et l'alchimie dont je parle ici est l'alchimie interne (*nei dan*), bien sûr.

Vous comprenez peut-être mieux maintenant pourquoi j'ai préféré *shen*, "l'esprit subtil du coeur", à *xin*, le coeur lui-même, qui n'est après tout (et ce n'est pas peu !) que le vaisseau alchimique, l'athanor de notre "grand oeuvre" interne.

Pour ceux qui ne le sauraient pas encore, un athanor, de l'Arabe 'at-tannūr' (qui veut dire *le fourneau, le four à pain* ou encore *la source d'eau chaude*), aussi appelé *four philosophique*, est un four utilisé pour la "digestion alchimique. La construction avait la forme d'une tour et, en son intérieur, on trouvait un récipient ovale (*l'oeuf philosophal*). Ce récipient contenait la substance qui devait se transformer.

Rappelez-vous ce que disait le maître soufi Ibn Arabi : "*Mon coeur est capable de toutes les formes...*"

Lao-tseu, lui, nous dit :

*J'ai trois trésors
que je garde et chéris.
Le premier est amour
Le second, frugalité
Le troisième, humilité.*

TTK 67

Egrégore, vous avez pensé égrégore ?

Vous aviez bien raison ! C'est là la troisième bonne raison pour répéter le groupe d'initiation et participer, chaque fois que cela vous est possible, à nos rencontres.

Rappelez-vous, un égrégore est, dans l'ésotérisme, un concept désignant un "esprit de groupe" ou une force produite et influencée par les actes, les émotions, les pensées et les idéaux de plusieurs individus unis dans un but commun. Le terme, apparu dans la tradition hermétiste, a une étymologie grecque : ἐγρήγοροι, egr̄goroi, qui signifie veiller / veilleur.

Dès qu'un groupe se constitue, une "forme pensée" se crée. Elle est la somme des énergies psychiques émise par chacune des personnes du groupe. L'ensemble de ces mouvements vibratoires exerce en retour une puissante influence sur ses membres. Un égrégore est énergie de pensée et cette énergie est nourricière. Cette force vivante fonctionne comme une entité autonome, une énergie protectrice, une énergie "gardienne".

Des réunions comme les nôtres, répétées à travers le temps, développent un égrégore qui lie les membres de façon subtile, les harmonise, les motive et les stimule à réaliser leurs objectifs. Il permet également à chacun de faire des progrès "spirituels" qu'ils ne feraient pas s'il travaillait seul.

Celui-ci va par un !

Remarquez bien que dans le chapitre 42 du TTK, cité plus haut, le Tao est avant le "Un", qui est engendré par lui. C'est là le grand Tao, le Tao ineffable, celui qu'on ne peut pas nommer ; le "un" serait un tao que l'on peut nommer. Le grand Tao est source de toute vie. Dans le chapitre précité, il donne naissance au Qi (tchi), l'énergie primordiale unique, de laquelle vont dériver le yin et le yang. Pour d'autres, ce "Un" dont parle Laotseu serait le chaos originel qui contient toutes les potentialités.

Ceux-ci par deux...

yin 阴 yīn, principe féminin, le plus dense

yang 阳 yáng, principe masculin, le plus éthéré

Il n'y a pas de yin sans yang et réciproquement. On va toujours du yin au yang, yinyang. Ils sont toujours relatifs l'un à l'autre (femme/homme, terre/ciel, lune/soleil, obscurité/lumière, humidité/sécheresse, dense/léger, réceptif/actif, noir/blanc, bleu/rouge, etc.), interdépendants et complémentaires. Il y a toujours du yin dans le yang et réciproquement.

Note : - L'école du yinyang était une école pré-taoïste de la fin des Royaumes Combattants dont la pensée devint ultérieurement un élément indissociable de la culture taoïste.

- On appelle "Royaumes Combattants" (littéralement "pays en guerre") une époque de profonde crise politique et morale qui s'étendit de -453 jusqu'à l'établissement de la dynastie des Qin, en -221.
- Dans la méditation taoïste, un des objectifs est de fusionner Yin et Yang pour revenir à un souffle indifférencié (Un) dit du Ciel Antérieur.

Et ceux-ci par trois...

- champ de cinabre inférieur 下丹田 xià dāntián
- champ de cinabre moyen 中丹田 zhōng dāntián
- champ de cinabre supérieur 上丹田 shàng dāntián

Il était une fois...

Un temple perdu dans la montagne. Trois moines zen et leur maître ont décidé de faire un sesshin (une séance de méditation) dans un silence absolu. Ils sont installés en zazen (posture d'éveil). La nuit est venue. Le froid vif.

- Oh, la bougie s'est éteinte! dit tout à coup le plus jeune des moines.
- Chuut ! Tu ne dois pas parler ! C'est un sesshin de silence total, lui fait observer sévèrement un moine plus âgé.
- Pourquoi parlez-vous au lieu de vous taire, comme nous en étions convenus ! ronchonne avec humeur le troisième moine.
- Vous remarquerez que je suis le seul qui n'ait pas parlé ! fait alors remarquer, avec satisfaction, le vieux maître.

Merci à Eric R. pour ce conte Zen (Japon. Première moitié du XIVe siècle, sous le shogûnat des Ashikagaka), dont il nous dit : "une petite histoire qui me reconforte sur le chemin délicat vers la sagesse, même pour le Guru averti".

Et, n'oubliez pas...

Faites au moins trois respirations en centrant votre attention sur le tantien inférieur, puis recommencez et recommencez encore (3 x 3 = 9 !).

Grande paix à tous et mille bonheurs dans le Tao !

Gérard