



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 4 La lettre des familiers du Tao Juillet 2009



(photo Ingrid Booz Morejohn)

Au temple taoïste de la Chèvre verte à Chengdu

“Que la force du Tao soit avec vous, amis !”

J'espère que vous allez bien et que vous continuez de développer votre « Être dans le Tao ».

Voici une nouvelle lettre, la quatrième !...

Aïe, aïe, aïe !

四

En Chine le chiffre 4, si, n'a pas bonne réputation, car il est homophone du mot : mort. C'est pourquoi dans de nombreux édifices chinois il n'y a officiellement pas de 4ème étage, tout comme en France dans les hôtels il n'y a pas de chambre 13, et dans les rues pas de numéro 13 mais des 11bis. C'est pourquoi aussi les modèles 400 de la firme automobile Peugeot n'ont pas eu de succès en Chine. On évite de signer un contrat le 4, le 14 ou le 24 du mois et plus encore au mois d'avril.

Mais c'est là l'aspect obscur, l'aspect yin du quatre. Il a aussi un aspect lumineux, un aspect yang. Il représente alors les 4 orientes, les 4 directions cardinales, les 4 saisons, les 4 mers, les 4 vents.

4 images ce peut être, en médecine : Chaud, Tiède, Frais et Froid. Suivant la même gradation, les 4 images représentent aussi les phases croissantes ou culminantes du Yin et du Yang cosmiques : le Jour (Tai Yang, grand Yang), la Nuit (Tai Yin, grand Yin), l'Aube (Shao Yang, jeune Yang) et le Crépuscule (Shao Yin, jeune Yin). Le 4 évoque également les 4 mers qui, dans la médecine chinoise, sont ce qui maintient la vie du corps : Aliment, Moelle, Souffle et Sang.

Vous nous dites :

Merci beaucoup. Très intéressant.

De lettre en lettre, tu partages des nouvelles, de belles choses venues de la nuit des temps, des poèmes, des couleurs, des traits. De quoi aimer la vie... Quelle belle âme tu es. Heureuse je suis d'être de tes amies.

Damien nous dit : « J'ai bien reçu shentao 2 et 3, tes lettres sont magnifiques, j'ai bien aimé le passage sur la symbolique du 3 ».

Quant à Eric il nous écrit :

Merci pour cette troisième fleur de Shentao.

En flânant dans mes lectures, j'ai trouvé ceci qui ressemble étrangement à ce que j'ai ressenti lors de nos W.E ensemble :

*« La grande voie n'a pas de portes,
Où des milliers de chemins conduisent.
Celui qui franchit la passe sans porte
Avance librement entre le ciel et la terre. »*

Merci à tous de vos commentaires !

Certains ont trouvé la dernière lettre un peu longue, c'est vrai, mais j'avais beaucoup à vous dire. Ils disent ne pas avoir le temps de lire. Croyez bien que je m'en réjouis, car j'aime à penser que le temps qu'ils ne consacrent pas à la lecture, ils le consacrent à la méditation. Bravo !

Wuwei

*Agis par le sans-agir,
fais le sans-faire,
goûte le sans-goût,
considère le petit comme le grand
et le peu comme beaucoup.
(...)
Attaque le difficile
par où il est facile ;
accomplis une grande œuvre*

par de menus actes.

Sous le ciel, le difficile commence par le facile ;

Sous le ciel, le grand commence par l'infime.

Lao tseu (TTK 63)

En chinois, les trois premiers mots de ce chapitre sont : *wei wu wei* (« agir sans agir »).

La notion de *wuwei* n'est pas facile à rendre en français, certains auteurs traduisent ce mot par inaction, d'autres par non-action, qui me semble moins mauvais pour autant que l'on comprenne qu'il ne s'agit pas de ne rien faire, mais de ne pas forcer les choses. On pourrait aussi dire que le *wuwei* est un sans-agir, une action sans action.

Voyant ses disciples « assis en quiétude », le Maître leur demanda :

- Que faites-vous là ?
- Nous ne faisons rien, Maître.
- Non, détrompez-vous. Vous faites sans faire !

Wuwei, c'est exactement ça.

Yinyang

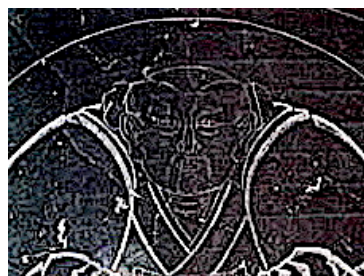
Dans la dernière lettre je vous disais : “Avoir un fils premier né (yang né du yin de la mère) est pour tout Chinois un grand bonheur ardemment souhaité”. Eh bien voilà le résultat :

La Chine en manque de Chinoises ! Dans les 20 prochaines années, un excès de 32 millions d'hommes en âge de procréer va avoir lieu en Chine. Les avortements sélectifs en fonction du sexe sont responsables de ce déséquilibre majeur. A partir des données du recensement réalisé en 2005, une équipe chinoise dresse un état des lieux de la situation. Leurs résultats sont publiés dans le *British Medical Journal*.

Vous avez aimé l'idée du 3 en 1 ? Alors voilà qui devrait vous plaire :

Cette stèle, que l'on peut voir dans un temple du *Songshan* (une des montagne sacrées de Chine), présente le visage de *Lao Zi* et celui de *Kong Zi* (Confucius) dont les profils unis forment le visage de Fo, le Bouddha. Un bouddha qui porte un vêtement à larges manches typiquement confucéen et tient dans ses mains un rouleau avec une fleur de lotus à neuf pétales. La tradition nous dit qu'à la fin de sa vie le Bouddha au cours d'une causerie prit dans sa main une fleur de lotus et, la montrant sans mot dire aux disciples assemblés, la fit tourner délicatement entre ses doigts.

Cette stèle en pierre noire polie est protégée par une vitre, ce qui explique les reflets.

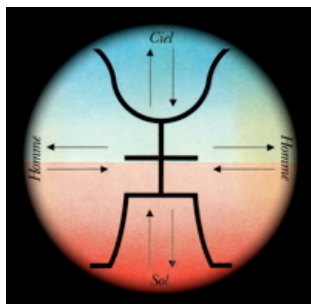


Et la taoïste alors ?

La méditation zen, bénéfique pour le cœur : Vingt sujets des deux sexes âgés de 26 ans en moyenne et s'adonnant à la méditation bouddhique de type zen depuis environ sept ans ont été comparés à 20 témoins invités à rester au repos les yeux clos dans une salle isolée. En posture de méditation zen et dans l'heure qui suit la séance, on constate chez eux une modification significative des indices dérivés de l'onde de pression artérielle mesurée par microcapteurs piézoélectriques. Ces variations témoignent d'une meilleure contractilité cardiaque associée à une réactivité valvulaire et une élasticité artérielle plus grandes que celles que l'on observe avec la relaxation simple. *Evidence-based Complementary and Alternative Medicine*, mars 2009.

Il devrait en être de même pour la méditation taoïste, moins étudiée parce que moins connue. En effet, "l'assise en quiétude" est très proche du zazen et les pratiques de respiration et de visualisation propres au "sourire intérieur" et à "l'orbite microcosmique" provoquent des changements psychophysiologiques favorables dans l'organisme.

Bien comprendre Shou pour bien comprendre la voie que propose le Tao du cœur :



Permettez-moi de revenir sur le symbole de notre groupe pour en expliciter une fois encore le sens. Rappelez-vous, la répétition favorise la familiarisation.

L'axe vertical, appelé tao du ciel, est la voie de communication entre ciel et terre, tête et pieds. Il marque l'aspiration qu'éprouve tout taoïste de s'unir avec le cosmos et sa certitude de pouvoir être en conformité avec le Tao. L'axe horizontal, nommé tao de l'homme, est la voie de communication entre l'individu et ses semblables : il représente notre dimension terrestre et marque notre désir de partage en faisant le meilleur usage des capacités qui nous ont été accordées dans cette vie. Leur point d'intersection est le coeur, le Palais Ecarlate, la chambre de la force spirituelle où s'effectuent les purifications et les transformations. En d'autres termes, l'intersection de ces deux axes, voie du ciel et voie de l'homme, figure l'opportunité qui nous est donnée de partager les énergies que nous recevons tant de la Terre que du Ciel et de mettre en pratique, pour le plus grand bien de tous, les enseignements que nous recevons.

L'harmonisation de ces flux d'énergie au travers de la conscience et du coeur est notre voie de réalisation.

Lorsqu'il pratique l'alchimie intérieure, chacun de nous devient un laboratoire vivant et son champ d'expérimentation s'étend aux plans physique, mental et spirituel. C'est cela "le Tao du coeur".

Shou

Shou, dont nous avons vu la signification dans la lettre précédente, est un symbole fréquemment utilisé en Chine, on le retrouve sur des amulettes, des vêtements, du mobilier, des objets familiers.



Le voici en application de verre rouge sur une tabatière chinoise en verre translucide craquelé (technique overlay ; fin XVIIIe, début XIXe s.?). Collection personnelle. La chauve-souris qui le coiffe signifie : "le bonheur descend du ciel" et même, plus précisément, vu qu'elle est rouge, "un immense bonheur". Ces significations se fondent sur des homophonies : *fu* signifie à la fois chauve-souris et bonheur ; *hong* signifie à la fois rouge et immense. En résumé, le souhait adressé à qui on a offert cette tabatière, peut-être un lettré taoïste, était : "que le ciel t'accorde un immense bonheur et une longue vie", ou "que le ciel t'accorde une vie longue et immensément heureuse !"

Si vous prêtez bien attention, vous pourrez remarquer un détail de plus : la chauve-souris qui descend du ciel porte gravé sur sa queue un petit symbole fait de trois lignes horizontales et une ligne verticale. C'est *feng* 丰 qui signifie « abondance » et vient ici renforcer l'idée du souhait par celle d'une exubérance (de bonheur et de vie), mais on peut aussi y voir l'union des trois plans ciel-homme-terre chez "l'homme vrai, l'homme réalisé" (*zhen ren*).

Aussi j'aime à penser que le message complet est : **"que le ciel t'accorde généreusement une vie longue et immensément heureuse en récompense de tes efforts de réalisation !"** C'est le souhait que je formule pour vous.

Note : *feng* 丰 nomme le cinquante-cinquième hexagramme du Yi Jing dans lequel est mis en scène ces moments où le pouvoir germinateur de la nature se manifeste avec exubérance.

Vous aimez le symbolisme et vous en voulez plus encore ? Alors regardez l'ensemble de la composition. Ne vous fait-elle penser à rien ? Une grenouille ou un crapaud peut-être ? Oui, vous y êtes, voyez comme les yeux de la chauve-souris forment bien ceux du batracien, ses ailes la lèvre supérieure et les lignes qui composent *shou* son corps et ses membres. Et voyez sa signification symbolique : comme le crapaud vit longtemps, il est lui aussi un symbole de longue vie ! Et la grenouille ? Dans diverses régions de Chine on lui rendait un culte car on croyait que sa semence tombait sur la terre en même temps que la rosée du ciel qui représente "la grâce du ciel". Ça se tient non ?

Le symbolisme chinois en général et le symbolisme taoïste en particulier sont ainsi, ils se déploient comme les feuilles d'un paravent, révélant des niveaux de signification variés.

Saisissant d'un coup d'oeil toutes ces significations, pour lui familières, le destinataire de ce très beau petit flacon fait pour contenir du tabac à priser (du râpé) a du être ravi. Il l'a aussitôt mis dans un petit sac de soie brodé et attaché à sa ceinture.

Quatre trigrammes



Photo x.

Vous souvenez-vous des quatre trigrammes sacrés ? Oui, ceux qui correspondent aux quatre points cardinaux, ou quatre orientes, que l'on peut voir sur le drapeau de la Corée du Sud.

Les voici brodés en vis-à-vis sur les bords des manches de la robe d'apparat d'un prêtre taoïste du courant des Maîtres du Ciel au monastère de Long Hu Shan. Ils forment ici le début d'une séquence : les 4 trigrammes yang du Ciel antérieur, qui est la distribution que j'ai choisie pour notre symbole, sont sur la manche droite, les 4 yin sur la gauche. Quand il croise les mains, il unit le ciel et la terre, le feu et l'eau. De plus, ce prêtre tient dans les bras le sceptre de cérémonie en bois sculpté qu'il utilise dans les rituels. Ce sceptre n'est pas un symbole de pouvoir ; son sens symbolique est : "qu'il soit fait selon ton désir ; que tes désirs se réalisent ; qu'il en soit ainsi".

Et, en attendant. En attendant...

Posez vous un moment. Respirez. Méditez ! Et si vous n'avez pas le temps (hum, hum...) ou l'envie, collez au moins votre langue au palais le temps de trois, quatre ou cinq respirations complètes. Vous

entretiendrez ainsi le mouvement de l'énergie dans votre corps. Un bon moment pour le faire : sous la douche le matin. Ça met en train !

Et n'oubliez pas : **“Celui qui pratique en lui-même est une personne d'une valeur inestimable”**.

Et puis vous pouvez méditer sur ce vers de Han shan : **“joie spontanée, voie de tous les jours”**.

Grande paix à tous. Mille bonheurs dans le Tao ! Et à tout bientôt...

热拉尔 Gérard

Merci à toutes celles et tous ceux à qui j'ai emprunté ou qui m'ont donné des documents, des conseils, des idées, des images, pour composer cette lettre.

