



## *Shentao* : LE TAO DU CŒUR

<http://taoduceur.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 6 *La lettre des familiers du Tao* Décembre 2009

*Des dessins à regarder  
Des textes à lire  
Des thèmes à méditer  
Sur ton chemin  
Vers le Tao*



**Que la lumière du Tao illumine ta vie aujourd'hui et toujours !**

Tel est mon plus sincère souhait pour chacun de vous et tous ceux qui vous sont chers.

**Joyeuses Fêtes et une très bonne année nouvelle.**

Gérard

(Vous aurez remarqué que ces souhaits sont écrits en rouge et or. Savez vous pourquoi ?)

## Quelques nouvelles

Depuis Shentao 5 il s'est passé bien des choses qui viennent renforcer l'identité et l'énergie de notre groupe. Je vous raconte en bref :

### Ma réception « officielle » dans le taoïsme :

Le mardi 13 octobre 2009, dans le modeste et accueillant Temple de la Pureté et du Silence, logé près de la Sagrada Familia (oui, Gaudí !) à Barcelone, ville de mon cœur, le Maître Tian Cheng Yang (que vous pouvez voir dans sa robe de cérémonie bleue et jaune, brodée de trigrammes) a célébré une cérémonie appelée *chuan du dao chang*, "cérémonie de transmission au disciple".



Cette cérémonie est faite pour présenter « officiellement » un nouveau disciple à Lao tse et aux maîtres qui ont précédé le maître actuel et forment avec lui une lignée, et pour que son nom taoïste soit enregistré au royaume des immortels.

C'est ainsi qu'après trente ans d'étude et de culture du Tao, j'ai été reçu dans la vingt-cinquième génération de la tradition *Long Men* (la Porte du Dragon), courant issu de l'École de la Complétude de l'Authentique (ou de la Complète perfection), en chinois Tchuen-tchen (*quanzhen*), qui est une des deux branches les plus importantes du taoïsme religieux aujourd'hui.

Malgré la distance, je suis en contact étroit avec le *shifu* (= père et maître) et vous pourrez, à travers moi, profiter aussi de ses enseignements.

Voici donc notre petit cercle *Shentao* inclus dans une filiation dont l'origine historique remonte au XIIe siècle avec la création du courant *Long Men* par le maître Qiu changchun (*qiuchuji*) 1148-1227, disciple de Wang chongyang 1113-1170, et remonte, suivant la

tradition à Lao-tse lui-même. Ainsi *Shentao* est maintenant soutenu dans ses méditations par une longue filiation de maîtres et d'immortels, mais n'en reste pas moins ce qu'il a toujours été : *un cercle d'étude et de pratique du taoïsme sapiential*.



Wang Chongyang fondateur de l'Ecole taoïste Quan Zhen avec ses sept disciples.

#### Un nouveau livre :

« Entré dans la montagne » (dans le taoïsme, cela signifie s'éloigner du monde pour cultiver le Tao) depuis quelques mois, je viens d'en sortir avec un manuscrit de 250 pages sous le bras. Celui-ci est déjà entre les mains d'un lecteur d'une grande maison d'édition ; j'attends son verdict. Cela explique mon long silence, mais si vous le souhaitez (à vous de me le dire : [gerard.quasch@gmail.com](mailto:gerard.quasch@gmail.com)) je reprendrai bientôt nos échanges.

#### Nos trois *taochias* :

Nos petites *taochias* sont trois maintenant et vivent de leur vie propre.

México D.F.: Nous avons récemment commencé à méditer certains samedis à mon cabinet et divers projets autour des arts de santé prennent forme. De plus, trois projets de séminaires pour le premier trimestre 2010 sont dans l'air. La prochaine méditation aura lieu Samedi 19 décembre à 15 heures, heure de Mexico (= 22 heures, heure de Paris). Vous pouvez vous joindre à nous par la pensée et soyez sûrs que de toute façon vous serez présents dans nos cœurs.

Paris: pour faire suite aux séminaires de l'automne dernier deux autres sont programmés pour le printemps 2010 :

- 10 et 11 avril, « Initiation à la philosophie et la méditation taoïste » (débutants)
- 24 avril, « Cultivons ensemble le Tao » (déjà initiés)

De plus, le cercle de Paris se réunit pour méditer une fois par mois un dimanche en soirée. Pour plus d'informations contacter Armelle Roger : [ara2melle@yahoo.fr](mailto:ara2melle@yahoo.fr)

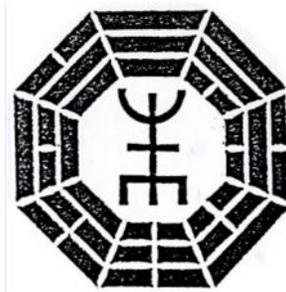
Playa del Carmen: Grâce à notre infatigable Dr. Tao (Luis David Suárez), notre *taochia* des Caraïbes se réunit de temps en temps pour méditer et un nouveau séminaire est en préparation pour le début février.

### La méditation du jour:

C'est une méditation en deux temps.

#### D'abord :

Contemple un moment le symbole de notre groupe :



Prends ton temps. **Respire lentement et profondément, harmonise corps, cœur et esprit** et avec l'esprit et le cœur ouverts prends tout le temps qu'il te faut pour le contempler.

Rappelle-toi du message qu'il contient (je l'ai expliqué dans les Shentao précédents) :

- l'axe vertical de *shou* (figuré au centre de la distribution des trigrammes dite du Ciel antérieur), qu'on appelle le « tao du ciel », nous invite à recevoir les énergies du ciel et de la terre, à les unir et les concentre dans notre cœur.
- l'axe horizontal, dénommé « tao de l'homme », nous invite à les partager avec nos semblables après les avoir raffinées dans notre cœur.

- le cœur est notre fourneau alchimique, notre athanor, où il convient de transmuter nos émotions, nos pensées, nos énergies ; c'est pour cela que notre groupe *shentao*: « la voie (de l'esprit) du cœur ». **Ouvre ton cœur grand comme le ciel et partage tout le bon qu'il contient avec les autres ! Tu les rendra heureux et toi aussi...** Pense un peu de quelle façon tu peux entre en relation avec les autres « de cœur à cœur », qui tu peux aider, de quelle façon tu peux contribuer à ce que notre monde soit meilleur...

### **Ensuite :**

Continue de respirer doucement, lentement, profondément, **mais cette fois-ci respire dans la zone du nombril**, là où est le ***tantien***, « le champ de cinabre inférieur » et concentre ton attention dans cette zone.

Laisse ton corps se détendre... tes mâchoires aussi... et tes épaules...

Laisse la paix se répandre en toi...

**Bien... très bien !**

Maintenant concentre l'énergie dans le ***tantien***. Donne-lui, si tu veux, la forme d'une, quelque chose de **grande valeur** que tu conserveras là. Et tranquillement, sans te presser, reprends tes activités habituelles.

Si l'expérience t'a plu, tu peux la répéter autant de fois que tu veux. Développe en toi l'esprit de ***shentao***, partage le avec d'autres.

Et si tu as envie de me faire part de ton expérience, envoie-moi un petit message. J'aurais grand plaisir à te lire : [gerard.guasch@gmail.com](mailto:gerard.guasch@gmail.com)

### **Une photo:**



Elle est d'Hélène Decaris du groupe de Paris.

**Shentao n'a pas de frontières !**

Grâce à la magie du Net voici une rencontre virtuelle en deux D.



Damián, du groupe de Playa del Carmen, et Damien, du groupe de Paris...

**Prenez exemple sur le Vieux Maître :**



***Lao-tseu en méditation***

*L'inscription à gauche, qui se lit de bas en haut, dit : « Très haut seigneur Lao-tseu »*

*Méditez, méditez, il en restera toujours quelque chose !  
Profitez de ce que la vie vous offre pour méditer, contempler, respirer de façon consciente,  
ne serait-ce que quelques minutes par jour. S'il est facile de prendre de mauvaises  
habitudes, on peut en aussi en prendre de bonnes !*

*Grande paix à tous ! Lumière et Tao dans votre vie...*

*A bientôt !*

*Gérard*



***Vous pouvez passer cette lettre à des amis, il n'y a pas de copyright... Le Tao ne connaît pas de frontières, Shentao non plus !***