



## Shentao, le Tao du Coeur

*Shentao 7  
La lettre des familiers du Tao  
Septembre 2011*

### Bonjour à toutes et à tous...

Le printemps est la saison des semailles, l'automne celle des récoltes...



L'an dernier ce fut : ***Vivre l'énergie du Tao***, en novembre 2010, aux Presses du Châtelet.

Cette année ce sera : ***Tintin sur le divan***, à paraître en octobre 2011, à l'Archipel.

Loin du Tao ce dernier pensez-vous ? Pas tant que ça ! Hergé était taoïste de cœur. Rappelez vous l'image tirée de *Vol 714 pour Sidney*, commentée dans Shentao 4, et de belles images dans *Le lotus bleu*. D'ailleurs :

**« Du Tao à Tintin »** sera le titre de la conférence que je donnerai  
**le vendredi 14 octobre à 18h**  
à la Librairie Le Phénix, 72, Bd de Sébastopol, 75003 Paris.  
Tel : 33 (0)1 42 72 70 31. Fax : 33 (0)1 42 72 26 69.

Le nombre de places étant limitées, merci de vous inscrire sur leur site :

[www.librairielephenix.fr](http://www.librairielephenix.fr)

Ces travaux d'écriture, ajoutés aux obligations quotidiennes et à quelques voyages, ont beaucoup occupé mon temps. Voilà pourquoi Shentao a souffert d'une longue interruption. Heureusement, durant ce temps de « retraite dans la montagne », Hélène avec une parfaite patience de fourmi taoïste a maintenu le fil grâce à de réguliers Mini-Shentao (merci Hélène).

Voici donc que Shentao revient. J'aurai donc le plaisir de vous rencontrer ici à nouveau de temps en temps. Et j'espère que vous nous honorerez parfois de vos commentaires et contributions.

Notre cercle d'études ne vit que par vous. Alors, n'hésitez pas à vous manifester  
[gerard.guasch@gmail.com](mailto:gerard.guasch@gmail.com)

Ajoutez à cela un nouveau livre, en collaboration avec Anne-Marie Fillozat, sur les petites choses que nous pouvons faire pour nous chaque jour : *On peut au moins ouvrir la fenêtre !* (titre provisoire). Et d'autres projets aussi, dont certains déjà engagés.

Et puis une récente grand-papitude, motif de longues contemplations du sourire du Tao que m'offre Luciana (fille d'Anna). Elle vient tout juste d'avoir 10 mois et me permet de faire *wu wei* en sa compagnie. Elle nous a même accompagnés, tranquillement assise sur mes genoux, dans la méditation du samedi 30 août à Mexico.

Je ne résiste pas au plaisir de vous la présenter :



**Le Tao est partout, le Tao est en tout : dans un regard, dans un sourire, dans chaque instant de la vie quotidienne...**

## Un grain de Tao

Le *Daode jing* (Tao te king), commence par ces mots :

*dao ke dao, fei chang dao*  
*ming ke ming, fei chang ming*

ce qui littéralement veut dire :

tao-dire-tao, non-constant-tao  
nom-dire-nom, non-constant-nom

Arrêtons-nous sur le mot *chang* qui veut dire constant et que l'on rend parfois par : durable, éternel, immuable c'est-à-dire : « Qui reste identique à soi-même ; qui ne peut éprouver aucun changement », ce qui rend bien compte de la qualité attribuée au Tao, telle qu'elle est énoncée dès le début du *Daode jing*.



Et Han Feizi (prononcer *Han Fei tseu*), philosophe légiste <sup>1</sup> du III<sup>e</sup> s. avant notre ère, de préciser : « *Des choses qui apparaissent pour disparaître, brusquement créées pour brusquement mourir, et qui s'épanouissent pour se faner ensuite, ne peuvent être appelées chang. Seul ce qui a été créé en même temps que Ciel et Terre se séparaient et qui ne passera pas avant que Ciel et Terre se désagrègent et passent aussi, peut être appelé chang.* »

Voilà qui est clair, non ?

<sup>1</sup> Les préceptes taoïstes sont à la base de la doctrine légiste qui professe qu'un souverain exemplaire doit gouverner de façon à ce qu'il ne lui soit même plus nécessaire de sanctionner. Cf : *Han-Fei-tse ou Le Tao du Prince*, présenté et traduit du chinois par Jean Levi, Seuil, 1999.

## Un poème

*La vie est comme un éclair fugitif ;  
Son éclat dure à peine le temps d'être perçu.  
Si le ciel et la terre sont immuables,  
Rapide est le changement sur le visage de chacun de nous !*

*Ô vous, qui êtes en face du vin et qui hésitez à boire,  
Pour prendre le plaisir, dites-moi donc qui attendez-vous ?*

*Li Po*

Li Po (701-762). Taoïste, poète, philosophe et bon vivant, il célébra souvent le vin et la lune. Si vous aimez ses vers, vous pouvez trouver en librairie :

- un agréable petit recueil : Li Po, *Ivre de Tao*, Albin Michel, 1989.

- et une biographie, riche en citations de ses poèmes : Cheng Wing Fun et Hervé Collet, *Li Po, l'immortel banni sur la terre, buvant seul sous la lune*. Albin Michel, 2010. (Édition entièrement refondue de *Li Po, buvant seul sous la lune : portrait et poèmes*, Moundarren, 1985).

## Du Tao à la une

Cet été, le Tao déferle !

> **Le Monde des Religions** dans son numéro 48, juillet-août 2011, titre : Les sagesse chinoises — Calligraphie, Taoïsme, Feng shui, Confucianisme, Méditation, Taï-chi-chuan, Médecine, Yi king.

> Et **Le Point** réunit une pléiade d'experts universitaires pour nous parler de « Lao-tseu — Le maître de l'immortalité. La vraie histoire du taoïsme. Les recettes pour atteindre l'harmonie. », *Le Point hors série – Les maîtres penseurs – n° 9*, juillet-août 2011.

> Vous pouvez aussi voir le beau site de nos amis de l'Association taoïste Lao Zhuang, très bien fait et riche en informations : <http://www.laozhuangtao.com/>

## L'image du jour

Permettez-moi de revenir une fois encore sur un symbole de grande importance, Shou « longue vie », qu'il est bon de bien connaître, puisqu'il résume l'enseignement de notre cercle *Le Tao du Coeur* :



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'élever, de transcender et de s'unir avec le Tao. L'axe horizontal, « tao de l'homme », est la voie d'échange entre l'individu et ses semblables : il marque notre désir de partage, en faisant le meilleur usage des capacités qui nous ont été données. Leur point d'intersection est le coeur, le Palais Écarlate, l'athanor, le creuset alchimique où s'effectuent les purifications et les transformations. C'est pour cela qu'il est de toute importance de « polir le miroir du cœur ».

**L'harmonisation de ces flux d'énergie au travers de la conscience et du coeur est notre voie de réalisation** : c'est cela "le Tao du coeur".

Voici une autre représentation de Shou que je vous propose pour méditer.

Je prends un moment ! Je respire ! Et, mon coeur "ouvert comme le ciel", je me donne le temps de contempler cette image. Je fixe mon attention sur le point central et, tout en respirant, me laisse imprégner par elle. Je la respire, sans hâte, sans précipitation. Je laisse se faire ce qui peut se faire. C'est ça aussi *Wu wei*.



## Dernières nouvelles

### - Ce qui s'est passé :

#### Au Mexique :



- Le 13 octobre 2010, à Valle de Bravo (près de Mexico) j'ai célébré **un jiao** (cérémonie d'offrande) pour l'ouverture du salon *Cumbre Natura* (Sommet Nature).

- Les 12 et 13 février 2011, j'ai donné **un séminaire** Tao 1 pour 15 personnes et les 31 mai, 1er et 2 juin **un autre séminaire** Tao 1 pour l'Association Latino Américaine de Développement Humain (ALADEH) à 60 personnes.

Et nous nous réunissons chaque mois pour méditer, en général le troisième samedi du mois à 10 heures le matin (heure de Mexico), 17 heures (heure de Paris). [Où que vous soyez, vous pouvez vous joindre en esprit à nous.](#)

#### En France :

- **Une conférence** à Tours-Saint Avertin, le 25 novembre 2010, à l'initiative de Claire Malherbe et de l'association HOZHO - [www.hozho.info](http://www.hozho.info)-
- **Une célébration** le 3 mars 2011 dans la chapelle du Prieuré Saint Augustin à Angers, invité par Annick de Souzenelle et Agnès Desange qui animent des Recherches en Anthropologie Spirituelle - <http://www.prieure-saint-augustin.org/> -
- **Deux conférences** au Salon « Vivre autrement », Parc Floral de Vincennes, (21 mars 2011) :



- **Une conférence** à Roanne organisée par le Dr Bernard Loquineau (31 mars 2011) :



Roanne avril 2011

Salles combles partout !

**- Ce qui se passera :**

### **Prochains stages**

Compte-tenu qu'il me faudra être à Paris en octobre pour la sortie de mon livre « Tintin sur le divan » », les prochains stages auront lieu **en octobre** :

**TAO 1 - Deux jours d'initiation au tao** : [Samedi 22 et Dimanche 23 octobre 2011](#)

La voie du tao, sa philosophie, son art de vivre, ses pratiques de santé  
Des lectures et des méditations "pas à pas".

Dans une vie qui nous pousse à la dispersion, la méditation nous aide à nous concentrer, à nous recentrer. Elle nous invite à apaiser notre cœur, notre corps et notre esprit et nous permet de retrouver nos forces profondes. Elle nous aide à combattre le stress et à nous garder en santé ; toutes choses amplement démontrées par de nombreuses études récentes.

**TAO 2 - Stage d'Approfondissement** : [Dimanche 16 octobre 2011](#)  
(Le stage initiation tao 1 est requis)

Plus avant sur le Chemin du Tao - Etude des antiques sagesses  
Approfondissement des techniques de méditation expérimentées au stage d'initiation  
Nouvelles initiations. Echanges sur nos pratiques.

Une occasion unique pour cultiver le tao ensemble.

## Méditez, méditez, il en restera toujours quelque chose !

Vous en doutez ? Voyez plutôt :

Une étude récente, montre que la participation à un programme de huit semaines de méditation de pleine conscience (*mindfulness meditation*), qui consiste à porter attention à nos sensations, émotions et états d'esprit, sans porter sur eux de jugement de valeur, apporte des changements mesurables (augmentation de densité de la matière grise) dans des régions du cerveau associées à la mémoire, la conscience de soi, l'empathie et le stress<sup>1</sup>.

Et ce n'est pas tout ! Ces observations ne portaient que sur la matière grise, mais, quelques mois plus tard, une autre étude<sup>2</sup> utilisant une toute nouvelle technique d'imagerie par résonance magnétique (IRM) permettant de visualiser les faisceaux de fibres nerveuses qui relient les différentes parties du cerveau entre elles a montré des différences significatives entre des sujets pratiquant la méditation et ceux qui ne la pratiquaient pas. Ces chercheurs ont aussi observé que le déclin de la quantité de matière blanche lié à l'âge était moins important chez les personnes qui méditaient que chez les autres.

Alors, pourquoi ne profiteriez-vous pas de toutes les occasions que vous offre la vie pour vous réjouir, méditer, contempler, respirer de façon consciente, ne serait-ce que quelques minutes par jour. S'il est facile de prendre de mauvaises habitudes, il n'est pas plus difficile d'en acquérir de bonnes.

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

*À bientôt !*

*Gérard/Tian xin ben*

[gérard.guasch@gmail.com](mailto:gérard.guasch@gmail.com)

**Le TAO du CŒUR est aussi sur :**

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



***Cette lettre n'a pas de copyright, vous pouvez la passer à des amis.  
Le Tao ne connaît pas de frontières, Shentao non plus !***

---

<sup>1</sup> Hölzel Britta K., James Carmody, Mark Vangel, Christina Congleton, Sita M. Yerramsetti, Tim Gard, Sara W. Lazar, « Mindfulness practice leads to increases in regional brain gray matter density », *Psychiatry Research: Neuroimaging*, Volume 191, 1, 30 janvier 2011, pp. 36-43.

<sup>2</sup> Luders, E, Clark, K. et al, *Enhanced brain connectivity in long-term meditation practitioners*, *Neuroimage*, 2011 June 6.