



Principes taoïstes

"Le Taoïsme est un système de pensée à l'interface entre une philosophie de vie appliquée et une spiritualité libre".

A l'origine des grandes techniques de soin qui constituent la médecine Chinoise (acupuncture, massage, pharmacopée, Qigong, diététique...), il a influencé des pans entiers de la culture de l'Empire du milieu, participant à la formation de la littérature, de l'architecture, du Feng Shui, de la numérologie, de la cuisine, de l'astronomie... Le Taoïsme a trouvé des échos jusqu'en Occident avec des méthodes de soin comme les méthodes Alexander, Feldenkrais, l'Eutonie... ou simplement avec la physique fondamentale qui fait des liens réguliers entre cette philosophie ancienne et les découvertes modernes. Il s'appuie sur une connaissance et une étude de la nature dans son ensemble, conduisant doucement l'individu à devenir indépendant et responsable de ses actes dans tous les domaines de sa vie: affectif, professionnel, relationnel, émotionnel, corporel et spirituel.

Cette indépendance a fait souvent comparer les Taoïstes avec les anarchistes, mais dans la réalité, le Taoïsme insiste sur la notion de respect de chacun et de la nature, de responsabilité de celui qui comprend le monde, bien avant la simple volonté de faire ce que l'on veut comme un adolescent. Ecologie avant l'heure, le TAO nous renvoie toujours au respect de l'environnement, au respect d'autrui et au respect de nous-même. Connaître le monde nous oblige à le respecter, mais permet également d'agir efficacement pour l'aider, le soigner et vivre en harmonie.

Celui qui essaie de vivre le TAO peut être chrétien, bouddhiste... ou athé. Il apprend à sourire dans l'adversité et essaie de faire de son mieux, pour lui et pour les autres. Nous ne sommes pas forcément responsables de tous les événements que nous traversons, mais toujours responsables de la manière de les vivre. Le tout doit se faire sans culpabiliser et en essayant de vivre le présent de chaque instant, pour savourer le bonheur d'être en vie.

Il en découle un état d'être qui influence grandement nos actes, nos méthodes thérapeutiques, la justesse de nos paroles, la liberté laissée à l'autre...

Le Taoïsme éclaire notre culture et le rapport au corps dans une société qui l'a trop souvent méprisé ou renié. "Le corps est le temple de l'Esprit, le Cœur y habite. " Un corps sain, que je connais bien, me donne plus de chances, plus de temps pour en profiter, pour en tirer un maximum d'enseignements. Les Taoïstes ont donc développé une science du corps qui est devenue médecine, mais également contrôle et transformation de soi. Connaître le corps, c'est le respecter, c'est le soigner, c'est être capable de l'autoguérir. C'est également faire le lien avec l'Esprit qu'il contient. C'est me permettre de découvrir les mécanismes subtils de mon psychisme pour voir et gérer mes émotions, mes désirs et mes pensées.

La science spirituelle débute non pas par la réflexion, mais bien par vivre des expériences corporelles! Le Taoïste va donc être particulièrement vigilant à ses organes des sens, à ce qu'il voit, à ce qu'il entend, à ce qu'il goûte... à ce qu'il ressent dans son corps quand il marche, quand il fait le ménage ou coupe du bois. Loin des envolées spirituelles et intellectuelles, c'est une spiritualité concrète, accessible à tous, mais aux applications infinies. Une des originalités du Taoïsme est cette conception du Qi (énergie) qui constitue l'univers. Notre monde est fait d'une énergie unique, mais qui se présente sous des formes différentes. Ce sont les problèmes de circulation de ce Qi sous sa forme non condensée qui sont à l'origine des maladies en Médecine Chinoise, bien avant de toucher la forme condensée: la matière. C'est dans ce cadre que le massage est un élément essentiel du changement. Il permet d'améliorer la circulation du Qi, d'apaiser l'Esprit agité, de déstresser nos contemporains angoissés, d'augmenter la connaissance de ce corps dont nous ignorons trop de choses. Se faire masser régulièrement, modifie notre spécialisation, mais bien au-delà, il transforme notre psychisme en changeant notre regard sur le monde. Les principes du Taoïsme sont très simples, mais O combien difficiles à appliquer tant ils demandent intégrité, honnêteté, vigilance vis-à-vis de soi-même et de l'environnement. C'est par exemple le fameux couple YIN / YANG qui amènent à s'échapper de la dualité bien/mal, ou encore l'émerveillement que l'on devrait mettre en œuvre à chaque seconde de notre existence, ou enfin la prise de recul dans toutes situations pour agir de façon naturelle et juste.

François Ducotterd

MYR

La méditation

Le silence est un regard intérieur qui ouvre sur un espace privilégié, la Source intérieure. Le silence amène une profonde purification. Le mouvement vers les profondeurs du Soi est un voyage au-delà du mental, conscient et inconscient, vers l'espace où questions et réponses sont suspendues et ne deviennent qu'un. Le silence est un état que nous avons la capacité de toucher, de rencontrer, car le silence est en nous. Le silence est un état plus naturel que la parole. La parole cache le silence. Pouvons-nous nous permettre simplement de contacter le silence ?

La méditation consiste à puiser l'infini, l'infiniment petit, l'infiniment grand. L'infini est... infini. Nous percevons avec nos sens physiques. Toutefois, ces perceptions sont limitées. Nombreux croient que le corps physique est la marque de la réalité, que nos perceptions sont vraies. Mais les sens nous amènent constamment à toucher les limites.

Nous pouvons découvrir des mondes plus subtils, des mondes énergétiques. Nous découvrons qu'avec les yeux fermés, nous 'voyons' briller autour des gens des cocons lumineux, 'entendons' des voix célestes, 'touchons' des vibrations subtiles. En transformant les sens, nous voyons se transformer notre perception des sens. Le souffle est notre premier lien entre notre monde intérieur et le monde extérieur.

Nous pouvons ouvrir la porte à la lumière qui éveille l'âme et permettre le flux de lumière entre le transcendant et le banal, illuminant l'expérience humaine. Notre centre est la Source. Notre centre est un point infiniment petit, en nous, d'où jaillit la lumière de mille étoiles. Élevant les vibrations afin de percevoir la lumière de l'autre, nous transformons la limite de notre vision. En entrant plus profondément en nous, ce contact avec soi, dans le silence, permet un contact tout simple, au-delà des perceptions. Ce JE, cette présence de la Source, est la Source. Ce même point lumineux existe en tout être. Lorsque nous entrons en nous-mêmes et que nous faisons confiance à ce point lumineux, nous nous ouvrons à l'illimité, car nous cessons de percevoir par les sens extérieurs. Nous nous replions sur la Source en nous, nous prenons conscience de la Source en nous. Ceci transforme la relation du JE. Nous sommes des points lumineux entourés d'un corps physique, nous rayonnons cette lumière. Lorsque nous permettons à cette étincelle de jaillir, nous permettons à la Source en nous, d'être. Ceci demande un effort, ceci demande de puiser en nous, à la Source. Ceci demande le courage d'entrer en nous. Percevons l'amour dans l'ombre. Percevons l'amour et nous puisons l'amour, nous nous nourrissons d'amour et nous vivons d'amour. Utilisons notre amour afin de toucher l'amour.

Luc Saint Laurent