

LE TAO-TE-KING DE LAO-TSEU

S'IMPREGNER DE SES PRINCIPES

*Le sage équarrit sans blesser
Incline sans porter atteinte
Rectifie sans faire violence
Et resplendit sans aveugler.
(Lao-Tseu, Tao-te-King)*

Le Tao, ou la « voie », est une philosophie chinoise qui enseigne le chemin de la sagesse.

Bien que millénaires, les notions que propose le Tao peuvent, entre autres, vous aider à diminuer le stress au quotidien et à augmenter votre énergie.

Cet article vous propose de découvrir les vertus que le Tao peut vous apporter !

Qu'est-ce que le Tao ?

Le Tao est d'abord une philosophie et un art de vivre dont les racines puisent au cœur de la culture chinoise.

Les notions associées à la « voie » sont en grande partie attribuables au philosophe Lao-Tseu, qui signifie littéralement « Vieux sage ».

Ce dernier aurait vécu près de 300 ans avant Jésus Christ.

Lao-Tseu serait également l'auteur du *Tao-te-King* ou « Livre de la voie de la vertu ».

Dans ce livre, le Tao est associé à la nature, qu'il nomme « La mère des dix mille choses ».

Depuis l'époque de Lao-Tseu, le Tao a aussi donné naissance à une religion et a contribué à l'épanouissement des arts et de la médecine traditionnelle en Chine.

Que propose le Tao ?

Le but premier du taoïsme est de favoriser une vie longue et une mort naturelle grâce à une adéquation parfaite avec la nature.

Cette discipline de vie suggère ainsi de se prémunir des désirs et du plaisir intense, souvent nuisibles à la santé; de la richesse, du pouvoir et de la rivalité qui favorisent le stress, la fatigue et risquent d'avancer l'heure de la mort.

Le Tao englobe tout. Ce qui naît du Tao est voué, avec la mort, à retourner en son sein. En cela, le Tao est associé au mouvement et au perpétuel retour.

La nature n'agit pas mais, à travers elle, tout se produit.

C'est la raison pour laquelle la méthode par excellence de la Voie est celle du *non-agir*. Cette méthode ne favorise pas l'inaction mais vise plutôt une attitude qui est en accord avec l'essence de la nature.

Suivre le chemin du Tao implique de ne rien préméditer mais d'avancer simplement vers le chemin créateur de l'opposition, celui du Yin et du Yang.

Les principes complémentaires du Yin et du Yang sont représentés dans un cercle où chacun d'eux semble « poursuivre » l'autre.

Le Yin est associé à la terre, à l'ombre, à la nuit, au repos et à la passivité. De son côté, le Yang symbolise le ciel, la lumière, le jour et l'action.

Toute croissance à travers le Tao fait toujours appel à une opposition créatrice entre une dimension positive et une dimension négative.

Ainsi, rien n'est fort sans avoir eu à le devenir; aucun adulte n'a grandi sans d'abord avoir vécu l'enfance; et la force de l'âge adulte décroîtra toujours avec la vieillesse...

Cultiver l'équilibre et la santé avec le Tao

Le docteur Hu Bin qui exerce à l'hôpital de médecine traditionnelle de Pékin affirme que la méditation taoïste et les exercices respiratoires qui l'accompagnent favorisent la guérison de plusieurs maladies, et pas seulement celles d'origine psychosomatiques.

Plus près de nous, Martin Moisan, médecin généraliste et instructeur en Tao formé en Thaïlande auprès d'un maître taoïste promeut la pratique d'exercices (Chi Kung, Taï Chi, etc.) et de la méditation car ils apportent une plus grande vitalité aux organes du corps en activant l'énergie.

La pratique de ces exercices augmente la longévité et assure surtout une meilleure qualité de vie au quotidien.

Selon le docteur Moisan, le Tao est la voie qui mène à la reconnexion avec notre essence.

« Les méditations et les techniques de respiration permettent de mieux nous centrer et d'élever notre conscience.

Ces pratiques apportent des bienfaits physiques et psychologiques, dont une plus grande présence à nous-mêmes et à notre environnement. »

Les mouvements inspirés du Tao proviennent de l'enseignement spirituel traditionnel.

Une de leurs caractéristiques consiste à alterner des phases d'activité et de détente, à la manière du Yin et du Yang.

Ce type d'exercice favorise la circulation de la force vitale, évite sa stagnation, et redonne de l'énergie en l'harmonisant avec toutes les parties de ce que nous sommes.

Le docteur Moisan parle également des bienfaits physiques d'une telle pratique.

« En plus d'une meilleure fonctionnalité des glandes et des organes, elle peut favoriser la guérison de différents symptômes (mal de tête, fatigue, problèmes de digestion, maux de ventre, etc.) grâce à une meilleure circulation des énergies dans le corps. »

Et il ne faut pas oublier les bienfaits psychologiques que nous pouvons retirer du Tao, comme un état de calme intérieur qui aide à entretenir des pensées claires et plus positives.

Le Tao pour mieux vivre

Voici quelques suggestions de livres qui vous aideront à approfondir votre expérience du Tao à travers différentes facettes de votre vie et de votre santé.

Respirer avec le Tao

Dennis Lewis, *Le tao de la respiration naturelle*

Dans ce livre, vous découvrirez la relation privilégiée que la respiration entretient avec la dimension physiologique, psychologique et spirituelle de vous-mêmes.

L'auteur, Dennis Lewis, a longuement étudié les travaux de Gurdjieff, du Vedanta et du Tao.

Dans *Le tao de la respiration naturelle*, il enseigne comment, chaque jour, vous pouvez développer votre respiration à travers toutes les parties de votre corps de manière à améliorer votre santé, augmenter votre degré d'énergie et vous aider à mieux vivre.

Manger avec le Tao

Nicole Tremblay, *Le tao de l'alimentation*

Le livre de Nicole Tremblay vous prodigue des informations et des conseils pertinents pour vous engager dans la voie de l'équilibre à partir de votre assiette.

Mais l'objectif de l'ouvrage dépasse l'alimentation, car il aide à vous harmoniser avec votre vie et goûter chaque jour à la santé.

Le Tao suggère de respecter la nature en suivant son rythme et sa force tranquille. Le tao de l'alimentation vous aidera ainsi à élaborer vos menus.

Vous pourrez aussi identifier les meilleurs aliments selon votre âge et votre état de santé.

Méditer avec le Tao

Gérard Edde, *Le silence du dragon. Santé, énergie et méditation selon le Tao*

Gérard Edde vous propose dans son ouvrage une approche complète et progressive de la méditation accompagnée d'exercices.

Certains des effets auxquels vous pouvez vous attendre sont fort positifs: amélioration de la circulation sanguine, régulation de la tension artérielle, diminution du stress,

meilleure aptitude à la concentration, amélioration de la mémoire, sommeil plus réparateur, etc.