

TAO, PHILOSOPHIE ET VOIE SPIRITUELLE CHINOISE

Né en Chine et possédant une histoire vieille de plus de 2500 ans, le Tao est une voie spirituelle qui séduit de plus en plus en Occident.

Le Tao signifie la Voie, l'axe central "d'où tout part et tout revient" : autrement dit, l'art de vivre en harmonie avec l'univers et avec soi-même, intérieurement comme extérieurement.

Abordé comme une philosophie plus qu'une religion, le Tao répond avec simplicité et modernité à nos aspirations existentielles.

Découvrez avec nous les clés de cette doctrine ancestrale pour vivre dans l'énergie, la sincérité et l'authentique.

À l'origine du concept...

Tao (ou dao, 道 en caractère chinois) est un terme de philosophie chinoise signifiant "la voie, le chemin". Le Tao peut être considéré comme la "Mère du monde", la matrice existant au sein de l'univers avant le passage du Qi (ou souffle originel), et précédant la parité binaire du Yin et du Yang.

Il est le principe qui engendre tout ce qui existe, la force fondamentale qui coule en toutes choses de l'univers.

Le Tao est au cœur des conceptions éthiques chinoises (le mot "daode", morale, en est d'ailleurs issu), généralement considérées comme une pragmatique du juste milieu, ou du choix propice.

Le mot Tao est souvent traduit par "le principe" et par extension, un grand nombre de pratiques et d'arts ou artisanats orientaux ont comme suffixe le mot dao, "l'art de" : cha dao, "l'art du thé", kongshoudao ou karaté-do, "l'art de la main vide" et fameux art martial, et ainsi de suite.

Tao et taoïsme

Le Tao est la notion maîtresse à l'œuvre dans le taoïsme, philosophie et voie spirituelle chinoise. Le "Tao Te King", écrit par Lao Tseu autour de -600 av. J.-C., est le texte fondateur du taoïsme.

Cet ouvrage est un guide de sagesse composé en grande partie de vers, et qui se présente sous la forme d'une série d'aphorismes ou de métaphores.

Ces préceptes parfois assez obscurs mettent cependant en évidence le principe essentiel du taoïsme : le tao (ou dao), la Voie.

Lao Tseu disait : « Le Tao que l'on peut nommer n'est pas le Tao ». Le taoïsme est avec le confucianisme la forme de pensée la plus originale en Chine et dans certains pays d'Asie.

Sans notions moralisatrices, il est exempt de concepts comme l'enfer, le diable, les ténèbres éternelles, les forces du mal, en opposition avec un Dieu lumineux et bon. Rien dans l'univers n'y est conçu comme intrinsèquement mauvais. Le bien a besoin du mal et inversement.

Le sens de l'équité et la volonté d'être en harmonie avec l'univers suffisent à être dans la Voie. Ainsi, la moralité est une norme interne chez l'homme sage, il ne fait pas le mal.

Pour le taoïste, l'homme n'est pas coupable de ses erreurs, il est juste ignorant, il est en apprentissage.

Quelques principes fondamentaux du taoïsme

De façon similaire au Bouddhisme, la philosophie du Tao est basée sur le principe du Yin et du Yang. La terre, la lune, la femme, le métal, l'eau, l'automne et l'hiver sont Yin, tandis que le ciel, le soleil, l'homme, le bois, le feu, le printemps et l'été sont Yang.

Ces deux aspects complémentaires, tantôt par leur conflit, tantôt par leur union, sont à l'origine de toute chose, et le perpétuel mouvement entre ces polarités est à l'origine de la principale caractéristique du monde matériel : l'impermanence.

Dans le taoïsme, l'univers est en perpétuelle évolution, et seul le changement est permanent ; tout n'est que recommencement sans fin, et c'est en l'acceptant qu'on parvient à vivre en harmonie.

Faire corps avec l'univers

Comme les autres philosophies orientales, la philosophie du Tao est largement inspirée par l'observation et la contemplation de la nature. Le taoïste se doit d'être

modeste face à l'univers, à la nature et ce qu'elle impose. Il doit s'y soumettre car il ne trouvera que le malheur s'il lutte contre elle ou s'il essaye de la dominer.

Rechercher l'essence, fuir l'apparence

Les taoïstes ont recherché la véritable nature des choses, une démarche qui invite à aller au-delà des apparences. Ainsi, en plein mois de novembre, les Chinois voient déjà le printemps. Ils savent qu'il faut retourner la terre pour préparer les futures floraisons. Le Tao privilégie l'être au paraître.

Penser "hors du cadre"

Pour trouver la Voie, un des moyens possible est l'utilisation de paradoxes, qui sont mis en avant dans le Tao Te King:

- Celui qui sait ne parle pas. Celui qui parle ne sait pas.
- La faiblesse est plus forte que la force
- Connaître, c'est ne pas connaître : voilà l'excellence. Ne pas connaître, c'est connaître : voilà l'erreur.

Le but de ces phrases paradoxales est de perturber le cerveau, de briser la pensée conventionnelle, pour mieux prendre du recul sur l'éducation reçue.

Vivre et apprendre

Le Tao n'est compréhensible que dans la réalité de la vie. C'est à chacun de travailler avec ses outils, de créer son propre chemin, dans l'expérience concrète et le quotidien.

Le but de toute réflexion est l'action, aussi abstraite soit-elle, elle doit toujours avoir une finalité pratique ou concrète dans la vie de tous les jours.

Prendre ses responsabilités

Il n'y a pas de hiérarchie, pas de règles et une absence de volonté de convaincre dans le taoïsme. Chaque être humain est responsable de son existence, de son développement affectif, social, spirituel et de sa santé.

Pour le taoïste, l'infraction aux lois naturelles entraîne inévitablement des sanctions : manque d'harmonie, isolement et afflictions.

Les paroles et les actes ont des conséquences, cela implique une responsabilité et il est nécessaire de faire attention à ce qui est fait et à ce qui est dit, l'idéal étant de laisser le moins de traces possibles de notre passage.

Être authentique

S'accepter tel que l'on est est la meilleure manière de conduire sa vie. Focaliser toute son attention sur son apparence ou porter un masque font perdre trop d'énergie.

Être authentique avec soi et avec les autres est le meilleur moyen de ne pas tomber dans les pièges de l'ego.

Mener une vie simple

Dans le taoïsme, il est recommandé de ne pas gaspiller son énergie vitale, l'excès est donc à bannir dans les pensées, les mots et les actes de la vie. Le "trop" est source de déséquilibre dans tous les domaines de la vie.

A contrario, la simplicité et la frugalité nous font aller à l'essentiel des êtres et des choses.

Relativiser les choses

Il est important dans le Tao d'apprendre à gérer ses émotions, pour ne pas s'identifier à ses succès ou à ses échecs, et être capable de relativiser.

Le but est de cultiver un ego stable et non réactif : la pratique de l'humilité et du détachement conduiront au dépouillement et à la sagesse.

Se laisser émerveiller

Il s'agit de se rendre disponible à l'émerveillement, à voir la beauté partout et en tout, mais aussi de rire des choses du monde, de les dédramatiser. Le taoïste a compris que la vie était un jeu, il la traverse en restant lui-même, en étant à la fois attentif et détaché, mais en jouissant de sa beauté.

Cinq conseils pour pratiquer le taoïsme au jour le jour

Le taoïste doit cultiver la vertu ou "dê", c'est-à-dire suivre le flux naturel des choses sans le perturber ou tenter de le modifier. Le dê se manifeste par le "wou wei", ou art du non agir, qui doit mener à l'harmonie intérieure.

Loin de signifier qu'il ne faut "rien faire", le wou wei implique plutôt de choisir ses actions en accord avec la Voie, tout en étant conscient qu'on ne peut pas aller à l'encontre de toute chose et de l'univers.

La maîtrise du wou wei permet d'acquérir la concentration suffisante pour atteindre l'envol mystique : celui qui y parvient est considéré comme un homme parfait et devient immortel.

Outre cette préparation spirituelle qui l'amène à cultiver la modestie, l'humilité et la tolérance, le taoïste doit entreprendre une préparation physique.

Ces pratiques dites de Longue Vie peuvent être d'ordre alimentaire, gymnastique, médical, sexuel, etc., et sont censées lui donner l'énergie nécessaire pour arriver à l'immortalité. En voici quelques exemples.

1. Reconnaître la danse du yin et du yang

Vivre le Tao, c'est avoir conscience de ces deux énergies contraires, nées du vide primordial et qui se relaient sans cesse : le yang (qui correspond à la dureté, la masculinité, l'action, l'être, la lumière) succède au yin (qui incarne le féminin, la douceur, la passivité, le non-être, la nuit).

Dans toute situation, l'une de ces forces succédera à l'autre. Aussi, pour trouver l'harmonie, on recherchera sans cesse le point d'équilibre entre les deux. En cuisine, on élaborera des menus qui associent aliments yin (sucre, fruits, légumes verts, etc.) et yang (viande, œufs, fruits de mer, etc.).

Dans la vie quotidienne, on trouvera l'équilibre entre spiritualité et matérialisme, travail et inactivité, solitude et vie sociale, nature et ville, donner et recevoir, etc.

2. S'accorder aux cycles

Toute chose vivante est soumise à des cycles de destruction et de régénération. Les événements n'échappent pas à cette loi de la mutation : chaque aventure de la vie a ses propres temps d'action et d'immobilisation, et la sagesse consiste à reconnaître la fin d'un cycle, à ne pas se battre contre l'incontournable et à savoir quand bouger. Cela est valable également dans la vie quotidienne. Dans la journée, par exemple, à quelle heure nous sentons-nous au top de notre énergie ?

A quel moment décline-t-elle ?

Être à l'écoute de son corps et de son rythme permet de retrouver une harmonie au quotidien.

3. S'asseoir et oublier

Pour le taoïste, le travail intérieur prime sur tout et pour agir en accord avec le Tao, il faut d'abord être à l'écoute de sa nature profonde. La sagesse doit venir de l'intuition intérieure, et non être un amalgame de toutes les informations glanées à l'extérieur. Pour contacter celle-ci, une seule voie : entrer dans le silence intérieur et méditer. On ne médite pas pour gagner en sagesse ou en sérénité mais pour perdre chaque jour quelque chose : une idée erronée, un mauvais comportement, une émotion conflictuelle... et ainsi se recentrer sur l'essentiel.

4. Apprendre à « nourrir la vie »

Les premiers taoïstes, qui affirmaient leur désir d'atteindre l'immortalité, ont mis au point des centaines de techniques de régénération interne.

Ces pratiques millénaires n'ont pas bougé d'un pouce. Vivre dans le tao, à notre époque, revient encore à prendre conscience de l'énergie vitale qui est en soi et à la faire fructifier grâce à ces techniques raffinées : tai-chi, qi gong (les "gymnastiques de santé"), massages taoïstes, médecine chinoise préventive, acupuncture, respiration énergétique, etc. Aujourd'hui, les cours permettant de s'initier fourmillent.

Mais n'oublions pas le défi essentiel sur lequel elles ont été conçues : chacun doit savoir se régénérer, et devenir ainsi de plus en plus autonome. À chacun son tao, donc.

5. Vivre l'acte sexuel comme un puissant échange énergétique

Comme c'est le cas pour le qi gong ou la méditation, l'acte sexuel a également pour but de favoriser l'union avec le Tao.

Celui-ci est vécu comme un puissant moment d'échange énergétique, ayant à ce titre des répercussions sur toute la vie : lorsque l'énergie sexuelle circule librement dans tout le corps, vous vous sentez plus élevé spirituellement et davantage connecté à

vos impulsions.

Conclusion

Pour conclure, le Tao est cette force silencieuse, profonde et invisible qui embrasse toute chose et est toujours en mouvement, fluide et insaisissable.

Pour l'atteindre, il faut rester dans le rien, le non-être, ne pas chercher.

Il est nécessaire de s'installer dans la quiétude, de connaître la parfaite tranquillité pour retrouver son origine première.

Dans le Tao, l'esprit devient si vaste qu'il embrasse le ciel et la terre en une même harmonie.

Nous apprenons à suivre la nature, aimer le monde, nous aimer nous-mêmes, avoir de la compassion, pardonner.

Une belle philosophie pour un monde meilleur ?

Bibliographie

Le guerrier urbain : Manuel de survie spirituelle, Doctor Barefoot, Collection J'ai lu Bien-être, 2004

<http://www.lavoiedelhumanite.com/article-a-propos-du-taoisme-113285232.html>

<http://www.psychologies.com/Culture/Spiritualites/Pratiques-spirituelles/Articles-et-Dossiers/Tao-la-voie-du-bon-sens>

<http://desirdetre.com/taoisme-une-philosophie-de-vie/>

[https://fr.wikipedia.org/wiki/Tao_\(culture\)](https://fr.wikipedia.org/wiki/Tao_(culture))