

TAOÏSME - UNE PHILOSOPHIE DE VIE

En chine, il est établi que seule l'Harmonie entre l'Humain et la Nature permettrait d'accéder à la Sagesse. C'est en plaçant son cœur et son esprit dans la Voie du Tao, c'est-à-dire en se conformant aux lois de la Nature qu'on devient sage.

Les principes de base du Taoïsme :

1. L'HUMAIN FAIT CORPS AVEC L'UNIVERS

- 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.
- Dans le taoïsme, l'univers est en perpétuelle évolution, seul le changement est permanent, tout n'est que recommencement sans fin.

2. LA VOIE ET LA VERTU

- Le livre « Tao Te King » (La Voie et la Vertu) de Lao-tseu pose les fondements du taoïsme.
- 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 le Tao, dans la Voie.
- 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.

3. LES PARADOXES

- Pour « trouver la Voie », un des moyens possible est l'utilisation de paradoxes, il est écrit 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, l'éducation reçue, l'instruction inculquée.

4. L'EXPÉRIENCE AVANT TOUT

- 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, concrète, dans la vie de chaque jour.

5. RESPONSABILITÉS

- Les taoïstes sont des anarchistes spirituels, il n'y a pas de hiérarchie, pas de règles et une absence de volonté de convaincre.
- Chaque 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 affliction.
- Toutes mes paroles, tous mes actes ont des conséquences, ma responsabilité est donc grande, je dois faire attention à tout ce que je fais et à tout ce que je dis. L'idéal étant de ne pas laisser de traces.

6. LES OUTILS

- Marche dans la nature, méditation, respiration en conscience, contemplation, exercices corporels (Qi gong, Tai chi), ralentissement des gestes, attention portée aux 5 sens...
- Autant d'outils qui permettent d'instaurer l'harmonie en soi et autour de soi.

7. ÊTRE SOI, 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.

8. AVOIR 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.

7. DÉTACHEMENT, HUMILITÉ

- Apprendre à gérer ses émotions par des outils corporels pour ne pas s'identifier à ses succès ou à ses échecs, pour 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.

8. HUMOUR ET ÉMERVEILLEMENT

- 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.

Comment connaître le Tao ?

« Selon Lao, le Tao est cette chose silencieuse, profonde, invisible, inaltérable qui existait avant le ciel et la terre. Il est aussi la mère de l'univers, la source d'où provient chaque chose. Il embrasse toute chose et demeure insaisissable, indicible. Tao signifie également route, chemin, voie. Il est toujours en mouvement, fluide, insaisissable.

C'est en oubliant toute connaissance, en abandonnant les savoirs multiples, désapprenant pour retourner à la simplicité originelle et s'approcher de cette racine inexplicable et silencieuse de notre être que l'on peut connaître le Tao.

**« Celui qui cherche la connaissance apprend chaque jour,
celui qui cherche le Tao oublie chaque jour »**

Pour l'atteindre, il faut rester dans le rien, le non-être, ne suivre aucune voie, ne rien chercher. Il est nécessaire de s'installer dans la quiétude, de connaître la parfaite tranquillité pour retrouver son origine première.

Dans la Tao, l'esprit devient si vaste qu'il embrasse le ciel et la terre en une même harmonie. Celui qui a mené ce chemin à son terme devient un immortel. »

Alors que Bankei, le grand maître zen, enseignait au temple de Ryumon, un prêtre Shinshu, jaloux de son auditoire impressionnant, voulut discuter avec lui.

Bankei était en train de parler lorsque le prêtre se présenta, et celui-ci provoqua un tel désordre que Bankei s'interrompit pour lui demander ce qu'il voulait.

– « Le fondateur de notre secte, dit le prêtre avec arrogance, avait des pouvoirs si miraculeux qu'il pouvait écrire son nom alors qu'il se tenait sur l'une des rives du fleuve, un pinceau à la main, et que son serviteur était sur l'autre rive avec une feuille de papier. Es-tu capable d'une chose aussi remarquable ? »

Bankei répondit d'un ton léger :

– « Ces tours de passe-passe ne sont pas dans la manière du Zen. Mon miracle à moi, c'est de manger quand j'ai faim et de boire quand j'ai soif. »

Articles Similaires:

1. **[Principe Taoïste : Le Non-Agir](#)**
2. **[Qu'est-ce que le taoïsme ?](#)**
3. **[Les 24 principes de vie du guerrier pacifique](#)**