

POURQUOI LA MÉDITATION TAOÏSTE ?



1 – Elle nous transforme par une subtile alchimie



Le caractère chinois 化 « **hua** », est composé à gauche de 人 « **ren** », l'être humain, et à droite du radical 匕 « **bi** », lui-même représentant un homme renversé, symbolisant la transformation profonde.

En méditation taoïste, hua, représente les mutations perpétuelles des éléments constitutifs pour un maintien du mouvement vital.

Il définit l'acte de transformer de façon à rendre assimilable les expériences que nous vivons sur de nombreux plans, ou au contraire à éliminer celles qui sont délétères pour nous.

2- Elle est poétique

La méditation taoïste utilise beaucoup d'images et symboles poétiques et alchimiques, parlant de transformation sur un mode presque artistique.



Nous empruntons des « ponts de pies », nous rendons au Mont KunLun en passant par des rivières et des passes mystérieuses. Elle emprunte parfois aussi au langage de la cuisine, avec des notions comme celles du chaudron, de cuisson, de feu élevé « militaire » ou feu doux « civil ».

La méditation taoïste fait taire le mental « le singe fou » en s'adressant avec douceur à l'inconscient et aux parties les plus profondes de nous-même. Ce faisant, elle permet à toutes nos énergies de tirer à la même corde et de concourir à notre déploiement.

3- Elle permet de se synchroniser avec les rythmes de la nature

La méditation taoïste est très naturaliste, et nombre de ses images sont également liées aux grandes énergies des éléments de la nature, comme le bois, le feu, la terre, le métal et l'eau. Elle nous donne l'occasion d'arrêter de nous demander « pourquoi », en nous invitant à observer le « comment » et la fonction des choses.



Nous pouvons retrouver une âme d'artiste, ou d'enfant insouciant qui cherche simplement à comprendre l'univers qui l'entoure.



Nous observons les rythmes naturels des saisons, des jours. Nous réapprenons à apprécier le temps comme outil important du juste rythme des transformations et surtout, à nous réinsérer dans ces rythmes essentiels.

4- Elle nous fait découvrir les trois trésors



Dans la méditation taoïste, comme dans la cuisine, nous partons d'une énergie brute que l'on va raffiner petit à petit dans un but précis. Les ingrédients dont nous disposons sont appelés les « Trois Trésors » :

精 L'énergie brute première dont nous disposons est le Jing, souvent traduit par « Essence ». Elle représente en même temps la potentialité de la vie, la force vitale et le premier stade de l'œuvre alchimique.

氣 Le Qi, ce souffle qui anime le corps humain, substrat dynamique de l'Univers. Il n'est ni matière, ni esprit. Son caractère, composé de vapeurs s'échappant d'un chaudron dans lequel du riz est en transformation, parle de lui-même. Il représente une substance universelle et subtile qui anime tous les êtres et phénomènes.

神 Le Shen, l'Esprit, représente la puissance du Ciel descendant dans les êtres. On peut le comprendre comme l'animation céleste contrôlant les divers phénomènes de l'être humain : par nature il emplit le Cœur, il est la présence du Ciel en l'homme et lui procure la lumière et l'ensemble de ses particularités humaines si précieuses.

5- Elle ouvre le cœur



Le cœur, 心 « Xin », est aussi le for intérieur, l'intime.

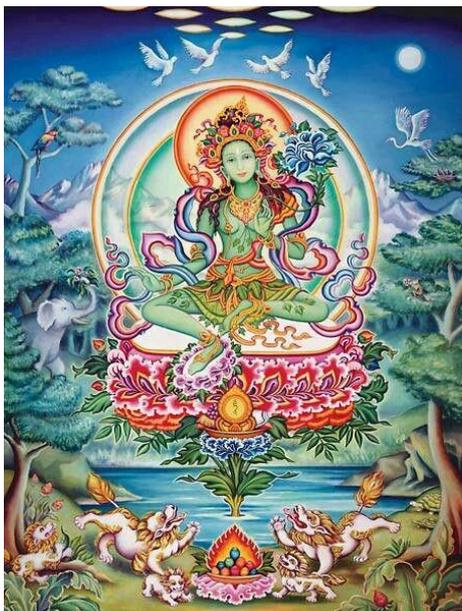
- Considéré comme le siège de la pensée, il représente, l'intelligence, l'esprit.
- Considéré comme le siège de la vie affective et morale, il est associé à l'âme et à la disposition intérieure.

L'expression 开心 « Kai xin » en chinois, littéralement « à cœur ouvert », « avec franchise », représente bien ce mouvement de dilatation et d'ouverture douce de la poitrine, qui nous permet de nous sentir heureux, épanouis et satisfaits.

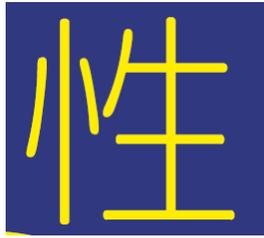
La méditation taoïste nous permet d'être « kai xin » et de retrouver le calme et la clarté, au travers de sa poésie et de ses douces invitations à laisser sédimenter nos diverses nourritures d'impression.

Une fois établis, le calme et la clarté, favorise la perception d'une réalité non floutée par les agitations du quotidien.

Dans cette nouvelle posture intérieure, le paysage s'ouvre alors vers quelque chose de plus limpide et lumineux, et nous permet de prendre des décisions plus justes.



6- Elle nous apprend à développer conjointement le Xing et Ming



Dans le Taoïsme il existe une maxime célèbre qui dit ceci : « travailler conjointement le Xing et le Ming ». Qu'est-ce- que cela signifie ?

Grossièrement expliqué nous pourrions dire qu'une réelle transformation intérieure doit passer en même temps par tous les aspects de nous-mêmes :

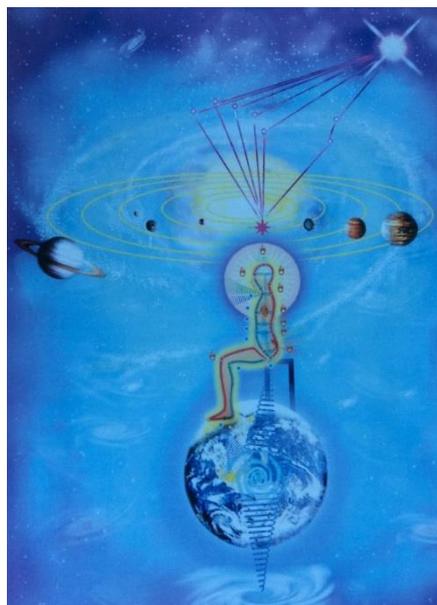
« Ming », le corps et ses différents besoins, travaillés en même temps que « Xing » le cœur (émotions, inconscient) et l'esprit (conscience), ensemble réinsérés harmonieusement dans les grands rythmes de la nature environnante.

Pour saisir ces deux termes avec le cœur et non le mental, amusons-nous donc à faire appel à notre imagination :

L'idéogramme 性 Xing (Nature intime) est composé du radicale du cœur 心 (xin) et de la vie 生 (sheng).

Ming, 命 (Destin) est composé du radical 叩 kou, signifiant « très respectueusement », ou « humblement prosterné » et 人 ren, où l'on retrouve l'être humain 人 (ren) rassemblé en Un 一 (yi).

Respirons, écoutons... Que cela nous inspire-t-il si nous imaginons que ces deux notions entre ensemble dans une danse ? Cette danse sacrée, c'est ce que nous propose la méditation taoïste.



7- Elle nous montre le chemin pour retrouver le lien avec notre esprit originel

元神

Avez-vous déjà expérimenté ces instants où les choses se font naturellement, par elles-mêmes ? Sans effort, sans volonté particulière, tout en vous sentant empli d'énergie et de vigueur.

Si c'est le cas, c'est que vous étiez en osmose avec votre 元神 « Yuan shen », votre divinité intérieure, plus simplement traduit par « esprit originel ».

Le Yuan shen 元神 représente cette parcelle de lumière pré-cosmique que nous tendons toutes et tous à pouvoir exprimer pleinement et simplement, dans la vie de tous les jours...

