

### # La poésie de la vie 3 avril

La sagesse du tao

La vie est quête d'harmonie avec soi même, avec autrui et avec la nature aussi. Art de vivre et philosophie, le tao est état d'esprit, manière d'être aujourd'hui.

Le tao est à la racine de la médecine de Chine qui rétablit l'équilibre régénère, rend plus libre. Dans la maison, le Fen shui tente de créer l'harmonie.

La vie change parfois de cours, notre monde évolue toujours... Au lieu de s'en inquiéter mieux vaut chacun se transformer, sans paraître, avec simplicité, rejoindre son identité.

L'harmonie de la société est dans la générosité. La nature est à respecter pour l'énergie à y puiser. A chacun sa voie du tao, sésame d'un monde nouveau

Se sentir vivant, maintenant, pleinement conscient, simplement, c'est ressentir au fond de soi ce qui vraiment nous met en joie, c'est accueillir tous les bienfaits d'un chemin de vie accepté.

Les autres changent, le monde change par la quiétude, le refus des habitudes, le recentrage sur la beauté et la communication vraie.

Christian Defebvre



Lao-Tseu, « le vieux maître » vécut entre le VI<sup>e</sup> et le V<sup>e</sup> siècle av. J.-C. à l'époque de la dynastie Zhou. Philosophe réputé, face à la décadence de la société de son époque, il part vers l'Ouest monté sur un bœuf. Pour passer la frontière il laisse au gardien un texte de 5000 idéogrammes, le tao-tê-king, dit « livre de la voie et de la vertu » qui fonde les bases du taoïsme.

Voici quelques extraits du livre de la voie et de la vertu de Lao-Tseu :

*« Le sage agit en n'agissant pas, il enseigne par son silence. Il nourrit chaque être sans se l'approprier. Il accomplit une œuvre sans rien attendre. Il achève ce qu'il a à faire sans s'y attacher. Et, comme il ne s'attache pas, Son œuvre est accomplie.. »*

Le but du tao c'est de trouver son équilibre et de poser des actes justes. On confond souvent le non agir du taoïsme avec le laxisme ou le laisser aller. Au contraire, agir en n'agissant pas veut dire que l'acte juste que je pose, je ne l'impose à personne, s'il est posé avec calme et justesse en silence l'acte porte ses fruits. J'ai sans cesse à trouver l'acte juste

*« Celui qui ne connaît pas la sérénité crée son propre malheur et celui des autres. Celui qui est serein et qui a l'esprit ouvert a aussi le cœur ouvert. Celui qui a le cœur ouvert aime, encourage : il agit comme un maître. Celui qui agit comme un maître est divin. Celui qui est divin est un avec le Tao.*

Il ne s'agit pas d'être replié sur soi mais d'être ouvert à l'autre avec une empathie bienveillante, respectueuse et accompagnante pour que l'interlocuteur trouve lui même dans l'échange ce dont il a besoin pour avancer. Le Tao ne s'enseigne pas, il s'apprend.

*« J'ai trois trésors que je garde et chéris : le premier c'est l'amour, le second la frugalité, le troisième l'humilité. (...) Dureté et raideur disparaîtront. Tendresse et délicatesse triompheront. »*

La voie du Tao tend vers l'authenticité de notre être profond. En privilégiant amour, frugalité, humilité, avec tendresse et délicatesse on parvient à vivre en harmonie avec soi, avec autrui et avec le monde.