Dr Wayne W.

Dyer

CHANGEZ VOS PENSÉES, CHANGEZ VOTRE VIE

Le bonheur selon Lao-Tseu :
la sagesse du tao au quotidien



Changez vos pensées,

changez votre vie

Mentions légales

Cet ouvrage a été réalisé dans le cadre de l'exception au droit d'auteur en faveur des personnes en situation de handicap (articles L. 122-5, L.122-5-1, L. 122-5-2 et R. 122-13 à 22 du code de la propriété intellectuelle). Il est réservé à une consultation strictement personnelle par les personnes empêchées de lire, toute reproduction ou diffusion est interdite.

Table des Matières

Préface

Vivre le mystère

D'abord et avant tout, aimez le mystère !

Exercez-vous à ne pas toujours nommer et étiqueter.

Mettez le Tao en pratique dès aujourd'hui Vivre l'unité paradoxale

Vivez une vie unifiée.

Accomplir davantage en faisant moins d'efforts.

Mettez le Tao en pratique dès aujourd'hui Vivre dans le contentement

Mettez le Tao en pratique dès aujourd'hui Vivre dans l'infini

Soyez un observateur infini.

Mettez le Tao en pratique dès aujourd'hui Vivre dans l'impartialité

Demeurez en harmonie avec l'essence impartiale du Tao dans toutes vos pensées et toutes vos actions.

Offrez vos trésors à tout le monde.

Mettez le Tao en pratique dès aujourd'hui Vivre dans la créativité

Soyez créatif – dans vos pensées, vos émotions et toutes vos actions. Appliquez votre propre unicité à tout ce que vous entreprenez.

Mettez le Tao en pratique dès aujourd'hui Vivre par-delà l'ego

Essayez de vous défaire de l'emprise de l'ego en mettant en pratique l'enseignement du Tao qui nous dit « qu'en comblant les besoins des autres, tous nos besoins seront aussi comblés ».

Mettez le Tao en pratique dès aujourd'hui Vivre au gré du courant

Quand vous êtes libre comme l'eau, vous êtes libre de communiquer naturellement : on assiste alors à un échange d'informations, et les connaissances progressent d'une façon qui bénéficie à tout le monde.

Laissez vos pensées flotter librement.

Mettez le Tao en pratique dès aujourd'hui Vivre humblement

Saisissez le concept radical du « assez, c'est assez » !

Cherchez la joie dans vos activités, au lieu de vous concentrer sur les demandes de votre ego.

Mettez le Tao en pratique dès aujourd'hui Vivre dans l'unité

Embrassez l'unité en vous voyant vous-même chez tous ceux que vous rencontrez.

Profitez de ce que vous possédez sans vous attacher à ces choses.

Mettez le Tao en pratique dès aujourd'hui Vivre à partir du vide

Votre centre imperceptible est votre essence vitale.

Mettez tous les jours en pratique le pouvoir du silence.

Mettez le Tao en pratique dès aujourd'hui Vivre avec ses convictions intérieures

Étendez votre perspective au-delà du niveau sensoriel.

Arrêtez de vous pousser à en accumuler

toujours plus.

Mettez le Tao en pratique dès aujourd'hui Vivre avec un esprit indépendant

Apprenez à faire confiance à votre propre nature intérieure.

Exercez-vous à être la personne décrite par Lao-Tseu dans ce 13e verset.

Mettez le Tao en pratique dès aujourd'hui Vivre au-delà du monde des formes

Utilisez la technique de la marche méditative pour acquérir la connaissance de l'absolu.

Améliorez votre vision en regardant au-delà de ce que vos yeux peuvent percevoir.

Mettez le Tao en pratique dès aujourd'hui Vivre sans se presser

Cessez de courir après vos rêves.

Joignez le courant de la vie et laissez-vous porter doucement par ses flots.

Mettez le Tao en pratique dès aujourd'hui Vivre avec constance

Prenez le temps d'être un observateur impartial de la vie, surtout si la finde quelque chose est pour vous une cause de désespoir.

Prenez cette phrase en note et affichez-la dans un endroit bien visible de votre environnement : Tout passe.

Mettez le Tao en pratique dès aujourd'hui Vivre comme un dirigeant éclairé

Au lieu de croire que vous savez ce qui est le mieux pour les autres, faites-leur confiance en vous disant qu'ils savent ce qui est le mieux pour eux.

Soyez fier de ne pas vous attribuer de mérite pour les accomplissements des autres.

Mettez le Tao en pratique dès aujourd'hui Vivre sans règles

Laissez vos actions surgir de votre cœur, en harmonie avec le Tao.

N'agissez pas de façon

vertueuse ; soyez vertueux.

Mettez le Tao en pratique dès aujourd'hui Vivre sans attaches

Observez votre relation avec les systèmes d'éducation, de justice, et des affaires.

Vivre sans attaches en étant généreux.

Mettez le Tao en pratique dès aujourd'hui Vivre sans acharnement

Exercez-vous à penser uniquement aux choses qui sont présentes à l'instant.

Prenez tous les jours le temps de lâcher prise et laissez Dieu s'occuper du reste.

Mettez le Tao en pratique dès aujourd'hui Vivre le paradoxe insaisissable

Ayez une soif inextinguible pour la force intangible et énigmatique qui soutient toute vie.

Apprenez par cœur les deux dernières lignes de ce verset et récitez-les en silence quand vous en ressentez le besoin.

Vivre avec flexibilité

Changez la façon dont vous percevez les tempêtes qui frappent votre vie.

Imaginez que vous êtes un grand et majestueux palmier.

Mettez le Tao en pratique dès aujourd'hui Vivre naturellement

Changez votre vie en observant activement les façons de faire de la nature.

Changez votre vie en ayant confiance en votre capacité à réagir naturellement aux circonstances de votre vie.

Mettez le Tao en pratique dès aujourd'hui Vivre sans excès

Changez votre vie en choisissant consciemment d'exprimer votre reconnaissance.

Changez votre vie en examinant cette envie de vous vanter.

Mettez le Tao en pratique dès aujourd'hui Vivre dans la grandeur

Faites confiance à votre propre grandeur.

Cherchez les croyances qui contredisent la grandeur de votre être.

Mettez le Tao en pratique dès aujourd'hui Vivre dans le calme

Engagez-vous à réagir calmement quelles que soient les circonstances de votre vie.

Ne perdez pas le contact avec vos racines.

Mettez le Tao en pratique dès aujourd'hui Vivre en suivant votre lumière intérieure Faites-vous confiance.

Ne vous jugez pas, ni vous ni les autres.

Mettez le Tao en pratique dès aujourd'hui Vivre une vie vertueuse

Considérez le contraire de ce qu'on vous a appris à croire.

Remplacez toutes les émotions négatives par de l'amour.

Mettez le Tao en pratique dès aujourd'hui Vivre selon la loi naturelle

Libérez-vous de votre besoin de tout contrôler.

Apprenez à reconnaître qu'il y a un temps pour chaque chose.

Mettez le Tao en pratique dès aujourd'hui Vivre sans avoir recours à la force

Refusez d'avoir recours à la force physique et/ou verbale, quelle que soit la situation.

Refusez de participer de quelque façon à des actions violentes.

Mettez le Tao en pratique dès aujourd'hui Vivre sans armes

Considérez l'utilisation des armes matérielles et verbales comme une réaction inadéquate.

Cessez de célébrer la mort et la violence sous toutes leurs formes.

Mettez le Tao en pratique dès aujourd'hui Vivre la bonté parfaite du tao

Prêtez attention au courant de votre vie.

Cherchez en vous un sentiment de joie nouveau.

Mettez le Tao en pratique dès aujourd'hui

Vivre en ayant la maîtrise de soi Essayez de vous comprendre vous-même au lieu de blâmer les autres.

Cultivez le désir de voir les autres découvrir le Tao dans leur propre vie.

Mettez le Tao en pratique dès aujourd'hui Vivre selon la grande voie

Ne décidez plus ce que les autres doivent faire ou ne pas faire.

Découvrez une nouvelle définition de la grandeur.

Mettez le Tao en pratique dès aujourd'hui Vivre au-delà des plaisirs terrestres

Notez la félicité éternelle qui est toujours avec vous – même quand les délices sont hors de vue !

Implantez la gratitude transcendante dans votre vie quotidienne.

Mettez le Tao en pratique dès aujourd'hui Vivre dans l'obscurité

Cherchez à connaître l'unité en prenant

conscience des contraires.

Retirez-vous et laissez la place aux autres.

Mettez le Tao en pratique dès aujourd'hui Vivre avec simplicité

Cultivez ce qu'il y a d'unique et de naturel en vous.

Attendez-vous à voir la nature essentielle des autres en gardant le silence.

Mettez le Tao en pratique dès aujourd'hui Vivre selon sa propre nature

Vivez selon votre propre nature essentielle en rejetant les principes artificiels.

Abandonnez les coutumes familiales et culturelles surannées.

Mettez le Tao en pratique dès aujourd'hui Vivre dans l'intégrité

Cultivez votre relation avec la planète.

Arrêtez de penser que vous êtes un être séparé des autres afin de vous voir en tous ceux que vous rencontrez.

Mettez le Tao en pratique dès aujourd'hui

Vivre en retournant et en cédant Surveillez votre direction en mettant l'accent sur l'importance de retourner et de céder.

Abandonnez-vous !

Mettez le Tao en pratique dès aujourd'hui Vivre au-delà des apparences

Soyez assidu.

Mettez le Tao en pratique dès aujourd'hui Vivre en se fondant dans l'harmonie

Rappelez-vous que la violence viole l'harmonie de la vie et de la mort.

Examinez ce à quoi vous êtes attaché en gardant en tête l'idée que vous gagnez en perdant et perdez en gagnant.

Mettez le Tao en pratique dès aujourd'hui Vivre avec douceur

Vivre avec douceur, c'est vivre comme un cours d'eau.

Adoptez un style de vie basé sur la douceur et la non-action.

Encouragez vos désirs à circuler librement dans votre imagination.

Mettez le Tao en pratique dès aujourd'hui Vivre en sachant quand s'arrêter

Faites de votre relation avec le Tao votre priorité absolue.

Apprenez à savoir quand vous arrêter.

Mettez le Tao en pratique dès aujourd'hui Vivre par-delà la superficialité

Voyez la perfection des imperfections, même si votre ego ne peut le comprendre.

Donnez-vous la permission d'être parfait, malgré toutes vos apparentes imperfections.

Mettez le Tao en pratique dès aujourd'hui Vivre dans la sérénité

Exercez-vous tous les jours à exprimer votre gratitude et votre contentement.

Ne faites qu'un avec votre nature.

Mettez le Tao en pratique dès aujourd'hui

Vivre en étant

Apprenez à faire confiance à votre cœur.

Faites confiance à votre « sens du savoir » qui est toujours avec vous.

Mettez le Tao en pratique dès aujourd'hui Vivre en réduisant

Valorisez la soustraction ou la « réduction quotidienne ».

Exercez-vous à apprécier le monde naturel au lieu de chercher votre satisfaction dans le fait de posséder quelque chose.

Mettez le Tao en pratique dès aujourd'hui Vivre sans juger

Changez le regard que vous portez sur vous-même.

Changez le regard que vous portez sur les autres.

Mettez le Tao en pratique dès aujourd'hui Vivre comme un immortel

Créez des affirmations.

Mourez alors que vous êtes encore en vie !

Mettez le Tao en pratique dès aujourd'hui Vivre selon la vertu cachée

Exercez-vous à vous sentir en sécurité et protégé.

Rappelez-vous que le Tao produit sans

s'approprier.

Mettez le Tao en pratique dès aujourd'hui Vivre en retournant auprès de la mère

Ouvrez la bouche – l'esprit s'échappe. Fermez la bouche – connexion spirituelle excellente !

Percevoir le plus petit mystère révèle le plus grand des mystères.

Mettez le Tao en pratique dès aujourd'hui Vivre honorablement

Faites de la compassion le fondement essentiel de votre philosophie personnelle.

Mettez le Tao en pratique dès aujourd'hui Vivre comme si votre vie faisait une différence Concentrez-vous sur un domaine où vous

souhaitez faire une différence.

Réalisez à quel point votre vie importe.

Mettez le Tao en pratique dès aujourd'hui Vivre en lâchant prise

Visualisez-vous comme un être indestructible.

Changez votre façon de voir la possibilité de devenir une personne chanceuse.

Mettez le Tao en pratique dès aujourd'hui Vivre selon la connaissance silencieuse

Bloquez toutes les issues !

Mettez le Tao en pratique dès aujourd'hui Vivre sans autoritarisme

Soyez plus conciliant avec vous-même.

Soyez plus conciliant avec les autres.

Mettez le Tao en pratique dès aujourd'hui Vivre sereinement face à la bonne ou mauvaise fortune Voyez le tout plutôt que la bonne ou mauvaise fortune.

Quand vous êtes oppressé par la malchance au point de ne plus savoir comment vous en sortir, voyez la chance qui dépend d'elle.

Mettez le Tao en pratique dès aujourd'hui Vivre avec économie et modération

Accumulez le plus de vertus possible.

Apprenez à modérer votre ego.

Mettez le Tao en pratique dès aujourd'hui Vivre en étant immunisé contre le mal

Renforcez votre immunité contre la négativité en apprenant à vous maîtriser en présence de pensées néfastes.

Déclarez-vous immunisé face aux instances nuisibles.

Mettez le Tao en pratique dès aujourd'hui Vivre en restant

Réévaluez votre vision personnelle de la force.

Imitez ceux qui ont eu un grand impact sur l'humanité en utilisant les méthodes les moins violentes.

Mettez le Tao en pratique dès aujourd'hui

Vivre dans la chambre au trésor du tao Exercez-vous à voir s'ouvrir la porte de la chambre au trésor.

Apprenez à pardonner et à ne pas juger quand vous êtes témoin d'actions malveillantes et répréhensibles.

Mettez le Tao en pratique dès aujourd'hui Vivre sans difficultés

63e verset

Cherchez ce qui est simple, au cœur de ce qui semble compliqué, en prenant conscience que présentement rien n'est difficile.

Pensez petit.

Mettez le Tao en pratique dès aujourd'hui Vivre ici et maintenant

Rappelez-vous la valeur intrinsèque du Tao en mettant en pratique le verset le plus connu du Tao Te King : « Un voyage de mille lieux commence par un premier pas ».

Devenez maître dans l'art d'anticiper les coups.

Mettez le Tao en pratique dès aujourd'hui Vivre en demeurant simple

Soyez prêt à annoncer fièrement à ceux dont vous avez la charge que « vous ne savez pas ».

Exercez-vous à mener une vie simple et peu compliquée.

Mettez le Tao en pratique dès aujourd'hui Vivre en imitant l'océan

Ne présumez jamais que vous savez ce qui est le mieux.

Soyez un serviteur.

Mettez le Tao en pratique dès aujourd'hui Vivre en accord avec les trois trésors

Vivez en harmonie avec les innombrables

manifestations du Tao.

Voyez la force cachée de la simplicité et de l'humilité chez ceux que vous avez peut-être jugés trop rapidement comme étant des leaders faibles et inefficaces.

Mettez le Tao en pratique dès aujourd'hui

Vivre en coopérant

Déclarez d'emblée que vous n'avez pas l'intention de vous battre.

Exercez-vous à voir tout le monde comme vous-même.

Mettez le Tao en pratique dès aujourd'hui Vivre sans ennemis

Refusez de considérer qui que ce soit comme votre adversaire.

Promettez de ne jamais être l'instigateur d'une bataille.

Mettez le Tao en pratique dès aujourd'hui vivre dans la pleine conscience de dieu

Assimilez le Tao Te King.

Voyez Dieu partout.

Mettez le Tao en pratique dès aujourd'hui Vivre sans la maladie

Ayez un esprit joyeux.

Examinez vos habitudes.

Mettez le Tao en pratique dès aujourd'hui Vivre dans le respect et l'acceptation

Voyez ce qu'il y a de miraculeux en toutes choses.

Efforcez-vous d'aimer la vie que vous menez dans le corps que vous habitez présentement !

Mettez le Tao en pratique dès aujourd'hui Vivre dans le filet du ciel

Ne considérez pas la prudence comme un signe de faiblesse ou l'expression d'une peur.

Écoutez activement ce qu'on vous dit.

Mettez le Tao en pratique dès aujourd'hui Vivre sans crainte de la mort

Cessez d'avoir peur de la mort.

Examinez les façons dont vous donnez la mort.

Mettez le Tao en pratique dès aujourd'hui Vivre en demandant peu

Ne vous surtaxez pas.

Faites confiance aux gens que vous devez diriger.

Mettez le Tao en pratique dès aujourd'hui

Vivre en fléchissant

Soyez fort en étant flexible.

Passez en revue vos opinions inflexibles.

Mettez le Tao en pratique dès aujourd'hui Vivre en offrant ses surplus

Réduisez vos surplus.

Soyez un instrument qui ajoute au lieu de soustraire.

Mettez le Tao en pratique dès aujourd'hui Vivre à l'image de l'eau

Changez votre façon de voir la force et la faiblesse.

Soyez aussi souple que l'eau.

Mettez le Tao en pratique dès aujourd'hui Vivre sans ressentiment

Tenez bon à l'amour, quoi qu'il arrive !

Prenez l’habitude de donner.

Mettez le Tao en pratique dès aujourd’hui Vivre sa propre utopie

Soyez reconnaissant jusqu’à l’extrême.

Voyez le paradis partout autour de vous.

Mettez le Tao en pratique dès aujourd’hui Vivre sans accumuler

Arrêtez d’accumuler les occasions d’avoir raison !

Réduisez-vous à zéro, jusqu’à n’être plus rien.

Mettez le Tao en pratique dès aujourd’hui Épilogue

Remerciements

Changez vos pensées, changez votre vie

Wayne W. Dyer

Dr Wayne W. Dyer

Changez vos pensées, changez votre vie

La sagesse du Tao

Traduit de l’anglais par Christian Hallé L’auteur de ce livre ne dispense aucun avis médical ni ne

prescrit l’usage d’aucune technique en guise de traitement médical. Le seul but de l’auteur est d’offrir une information générale afin de vous guider dans votre quête de bien-être émotionnel et spirituel. L’auteur et l’éditeur ne doivent être tenus responsables d’aucune manière que ce soit de tout usage personnel des informations contenues dans ce livre.

Pour la traduction française : © Guy Trédaniel Éditeur, 2009

[Dédicace]

À mon père, Melvin Lyle Dyer.

Même si je ne t'ai jamais connu, après avoir assimilé la sagesse du Tao, j'ai finalement compris !

Tout est – et a toujours été – parfait. Je t'aime.

Préface

Retour à la table des matières

Il n'y a pas de progrès possible sans changement, et ceux qui ne peuvent changer d'idée ne peuvent rien changer du tout.

George Bernard Shaw

Changez vos pensées, changez votre vie est le produit d'une année entière de recherche, de contemplation et de mise en pratique du Tao Te King, un livre de sagesse qui compte plus de traductions que tout autre livre dans le monde, à l'exception de la Bible. Plusieurs spécialistes considèrent ce livre comme le plus grand traité jamais écrit sur la nature humaine ; et il continue, encore aujourd'hui, d'être une source d'informations inestimable pour ceux qui souhaitent adopter un mode de vie qui leur garantira intégrité, joie, paix et équilibre. J'ai récemment lu le récit d'une personne qui avait surmonté une dépendance à des substances qui mettaient sa vie en danger en lisant et en relisant les quatre-vingt-un versets de ce texte ancien. Imaginez ! En moins de cent passages, il décrit une façon de vivre équilibrée, éthique et spirituelle, qui vaut pour tous les aspects de la vie sur Terre.

Selon la légende, le Tao Te King aurait été écrit par Lao-Tseu, un prophète qui était également gardien des archives impériales dans l'ancienne capitale de Luoyang. Voyant la déchéance continuelle qui accompagnait les périodes de conflits armés, Lao-Tseu a un jour

décidé de partir vers l'ouest, dans le désert. Arrivé à la Porte de Hanku, un garde-barrière

nommé Yin Hsi, ayant entendu dire que Lao-Tseu était un homme d'une grande sagesse, l'a prié de mettre par écrit l'essentiel de ses enseignements. Et c'est ainsi que le Tao Te King a vu le jour, fort de ses cinq mille caractères chinois.

Au cours de toutes mes lectures sur les origines du Tao Te King, je n'ai trouvé aucun document historique définitif sur les circonstances entourant sa rédaction… et pourtant, ce texte, dont il existe des milliers de

versions, est aujourd'hui disponible dans pratiquement toutes les langues. En fait, après avoir lu un matin ce classique de la littérature, puis consulté un ouvrage sur le sujet durant l'après-midi, j'en suis devenu un fervent lecteur. J'ai commandé plusieurs autres traductions, dont cinq plus anciennes et cinq plus modernes (vous trouverez la liste de ces titres à la section Remerciements). Sachant que ni l'existence de Lao-Tseu ni celle de l'origine de ces versets n'ont été historiquement établies, je ne pouvais être que fasciné par les différentes interprétations que les spécialistes ont données de ces cinq mille caractères ; sans compter que la plupart de ces symboles chinois ne sont plus utilisés depuis longtemps et sont eux-mêmes susceptibles d'être traduits de différentes façons.

J'ai ensuite senti le besoin d'écrire un essai pour chacun de ces versets pour montrer que l'inestimable sagesse qu'ils renferment est encore applicable au XXIe siècle. À partir des dix traductions que j'avais sous la main, j'ai assemblé ces quatre-vingt-un passages en me basant principalement sur ce qu'ils évoquaient en moi. Ce livre est donc mon interprétation personnelle du Tao Te King, un livre dont chaque verset m'a donné une nouvelle perspective sur la vie et la nature. Durant votre lecture, n'oubliez pas que ces pages ont été regroupées sur la base de ce que je considérais personnellement comme étant les aspects les plus utiles des dix traductions que j'ai étudiées, et je vous prie de m'excuser à l'avance pour les exclusions ou les inclusions qui pourront sembler discutables.

Entre autres qualités, le Tao Te King possède celle d'élargir nos horizons, en particulier quand son auteur, en ayant recours à l'ironie ou au paradoxe, nous fait voir la vie sous un autre angle. Si vous croyez qu'une réaction énergique est de mise, Lao-Tseu vous presse de voir les avantages de l'humilité. Si vous sentez le besoin d'agir, il vous invite à considérer la possibilité de ne pas intervenir. Si vous pensez que le fait de vous accrocher vous aidera à obtenir ce que vous voulez ou ce dont vous avez besoin, il vous conseille de lâcher prise et d'être patient.

Et qu'est-ce que cette chose appelée le « Tao » ? Comme on nous l'apprend au 1er verset, le simple fait de le nommer, c'est

le perdre ; donc voici la meilleure réponse que je peux vous donner : le Tao est la réalité suprême, la Source omniprésente de toutes choses. Le Tao n'a ni commencement ni fin, ne fait rien, et pourtant anime tout ce qui existe dans le monde des formes et des frontières, qu'on appelle le « monde des dix mille choses ».

Les commentateurs du Tao Te King traduisent généralement Tao par la « Voie », Te par « la forme et le pouvoir » (la façon dont le Tao se manifeste), et Ching par le « livre ». Toutes les traductions que j'ai consultées traduisent Tao par Voie (en anglais Way), avec un V majuscule, et Te comme étant la lumière ou la couleur de la Voie. En examinant le nom que je porte depuis plus de soixante-cinq ans, Wayne Dyer, j'ai compris ce qui m'avait sans doute attiré vers l'étude du Tao et la rédaction de ces essais ! Comme vous le voyez, les trois premières lettres de mon prénom forment le mot Way [Voie], alors que mon nom de famille, Dyer [en français teinture], est une substance qui colore. Pas étonnant que je me sois tant impliqué dans la lecture, l'interprétation, et plus important encore, dans la mise en pratique de ces quatre-vingt-un versets.

Dans son livre, The Wisdom of China and India, le Dr Lin Yutang écrit : « S'il y a un livre dans toute la littérature orientale qui mérite d'être lu plus que tout autre, c'est, à mon avis, le livre du Tao de Lao-Tseu… C'est l'un des livres les plus profonds de l'histoire de la philosophie… » En lisant mon livre, vous vous fraierez un chemin au

cœur de la philosophie mystique et pratique de Lao-Tseu et éprouverez la joie de la mettre en pratique dans votre vie, dans le monde moderne d'aujourd'hui.

Pendant que j'écrivais ce livre, je me suis complètement abandonné à des idées qui ne semblaient pas toujours s'inscrire dans une approche rationnelle et linéaire de la réalité, mais qui m'ont transformé d'une façon qui ressemble elle-même au Tao : d'une façon inexplicable et innommable.

Dès que j'ai compris que je consacrerais une année de ma vie à

ce projet, j'ai noté dans un journal la progression de sa création :

Je me réveille à quatre heures du matin, et après avoir bu un verre de jus et pris mes suppléments, j'entre dans mon espace sacré. Sur ma table, j'ai placé quelques dessins représentant Lao-Tseu : l'un d'eux le montre vêtu d'une simple robe, un autre debout avec un bâton à la main, et un troisième chevauchant un bœuf. Je m'installe tranquillement à ma table de travail et lis un verset du Tao Te King, laissant les mots

m'habiter et invitant les forces de la vie extérieure et intérieure à m'inspirer.

Certains passages contiennent des idées qui semblent destinées à des politiciens, mais je ne perds jamais de vue le grand public. Autrement dit, je cherche une sagesse qui s'adresse à tout le monde, et pas seulement aux gens qui occupent des postes importants au sein du gouvernement ou dans une entreprise.

Je prends quelques notes, et au cours des trois jours suivants, je réfléchis à ce que m'offre Lao-Tseu. J'invite le Tao à m'accompagner au cours de la journée durant toutes mes activités, en ayant en toile de fond le titre de ce livre. « Change ta pensée, Wayne, que je me dis, et vois comme ta vie se transforme. » Et en effet, mes pensées changent du tout au tout.

Je sens que le Tao est avec moi, toujours présent, toujours à ne rien faire, mais ne laissant jamais rien inaccompli. Maintenant que je

Vois avec un V majuscule, je vois les choses qui m'entourent différemment. Les gens que je Vois sont des créations divines qui ignorent leur propre nature, ou de façon plus poignante, qui se mêlent constamment des affaires des autres. Mais j'ai une autre perspective à présent : je suis plus calme et plus patient. Je ne perds jamais de vue la nature cyclique du monde des dix mille choses et ma compréhension du monde change ce que je vois. Je sais que les humains sont semblables aux autres créatures du monde de la nature et que la tristesse, la peur, la frustration et les autres émotions troublantes ne peuvent durer toujours. La nature ne crée jamais de tempêtes qui n'ont pas de fin. Même dans la malchance, le bonheur n'est jamais loin.

Suivant ces jours de réflexion, et après avoir mis en pratique la sagesse d'un verset en particulier, je plonge mon regard dans celui de Lao-Tseu très tôt le matin, et je lui demande : Qu'as-tu voulu dire ? Comment quelqu'un qui souhaite aujourd'hui vivre en harmonie avec ces merveilleux enseignements peut-il les mettre en pratique ?

Ce qui se produit ensuite est tout à fait renversant. À travers les âges, à travers l'atmosphère, à travers mon stylo mauve sur la page, les mots viennent d'eux-mêmes et je m'abandonne à l'écriture automatique. Je ne vois pas d'autres façons de

nommer ce processus. Je sais que je n'en suis pas maître. Je sais que je ne peux y toucher, le sentir, le voir ou même le nommer, mais les mots arrivent dans le monde des dix mille choses. J'éprouve tout à la fois de la reconnaissance, de la perplexité, de l'étonnement et de la joie. Le lendemain, je m'embarque pour une autre aventure de quatre jours en compagnie de la sagesse d'un maître chinois qui a vécu il y a deux mille cinq cents ans, heureux, honoré et ému par l'extraordinaire impact que ces mots ont sur moi.

Je crois qu'en ce début de XXIe siècle, notre monde doit recruter des dirigeants qui ont assimilé l'importance des paroles de Lao-

Tseu. Nous devons comprendre, et peut-être que notre survie en dépend, que les concepts d'ennemi et de guerre n'ont plus leur raison d'être si nous centrons notre vie autour du Tao. Nos gouvernements devront cesser de régler notre vie privée, de surtaxer nos revenus, et d'envahir notre intimité.

Cela dit, les leçons et les vérités du Tao doivent être découvertes et appliquées par chaque individu. C'est uniquement ainsi que le Tao peut vous introduire à l'immense étonnement de votre propre être – oui, vous êtes le Tao à l'œuvre. Votre être vient et retournera au non-être. Donc, pour en tirer un maximum de plaisir et de bienfaits, faites de la lecture de ce livre un voyage personnel. Tout d'abord, lisez attentivement l'un des

passages du Tao Te King et l'essai qui suit. Ensuite, prenez le temps de le mettre en pratique, de changer la façon dont on vous a conditionné à penser et de vous ouvrir à une nouvelle façon de conceptualiser ces idées. Finalement, individualisez le verset en l'écrivant, en l'enregistrant, en le dessinant ou en l'exprimant à votre façon. Passez ensuite au verset suivant au rythme qui vous convient.

Le texte suivant est tiré du livre de Deng Ming-Dao : Le Tao au jour le jour : 365 méditations taoïstes, un livre que j'adore feuilleter tous les jours. Lisez cet extrait et sentez le Tao prendre vie à l'intérieur de vous :

Si vous consacrez une longue période de temps à étudier et à travailler sur vous-même, vous entrerez dans le Tao. Ce faisant, vous entrerez également dans le monde des perceptions extraordinaires. Vous ferez l'expérience de choses inimaginables, recevrez des pensées et des connaissances qui semblent venues de nulle part, et percevrez des choses qui correspondent à ce qu'on appelle la prescience. Toutefois, si vous essayez de communiquer vos expériences, personne ne vous comprendra, personne ne vous croira. Plus vous

avancerez sur ce chemin, plus vous vous éloignerez des chemins ordinaires de la société. Vous verrez peut-être la vérité, mais vous découvrirez aussi que les gens préfèrent écouter les politiciens, les artistes de variétés et les charlatans.

Si on apprend que vous suivez le Tao, on ira peut-être vous voir, mais ces gens sont rarement ceux qui comprennent vraiment le Tao. Pour eux, le Tao est avant tout une béquille.

Leur parler des merveilles que vous avez vues est souvent un exercice futile. C'est pourquoi on dit que ceux qui savent se taisent.

Pourquoi ne pas simplement rester tranquille ? Jouissez du Tao à volonté. Ignorez ceux qui pensent que vous êtes idiot. À

l'intérieur de vous, vous connaîtrez la joie des mystères du Tao. Et si vous rencontrez quelqu'un qui pourrait tirer profit de votre expérience, partagez-la avec lui. Mais si vous n'êtes qu'un passant parmi une foule d'étrangers, il est sage de se taire.

Peut-être que le message primordial du Tao Te King est d'apprendre à se délecter de la simplicité de ce qu'on nous enseigne par l'entremise de cet ancien texte sacré. Tandis que vous mettrez ces idées en pratique, vous découvrirez la profondeur de tout cela, puis vous serez stupéfait par sa simplicité et son naturel. Les conseils de ce vénérable maître sont si faciles à mettre en pratique que vous ne devriez pas essayer de les compliquer inutilement. Acceptez tout simplement de demeurer en harmonie avec votre nature, nature à laquelle vous pouvez faire confiance si vous l'écoutez et agissez conformément à ses règles.

J'espère que vous tomberez en amour avec Lao-Tseu et son merveilleux Tao Te King, et que vous ajouterez votre lumière et votre couleur à la Voie. Je vous offre mon amour et mon engagement à faire advenir un monde centré sur le Tao. Je ne peux rien imaginer de plus grand pour vous, notre planète et notre Univers. **Wayne W. Dyer**Maui, Hawaï Des oiseaux, je sais qu'ils ont des ailes pour voler ; des poissons, qu'ils ont des nageoires

pour nager ; des animaux sauvages qu'ils ont des pattes pour courir. Pour les pattes, il y a des pièges ; pour les nageoires, des filets ; pour les ailes, des flèches.

Mais qui sait comment les dragons

surmontent le vent et les nuages

pour atteindre le ciel ? Aujourd'hui j'ai vu

[Lao-Tseu] et il est un dragon.

Tiré du livre The Way of Life According to Lao Tzu, traduit par Witter Bynner

(Ces paroles auraient été prononcées par Confucius après avoir rendu visite à Lao-Tseu pour éclaircir un point d'étiquette cérémoniale.)

Vivre le mystère

Retour à la table des matières

1er verset

Le Tao qu’on peut raconter

n’est pas le Tao éternel.

Le nom que l’on peut nommer

n’est pas le nom éternel.

Le Tao est à la fois nommé et innommé.

En tant qu’il est innommé, il est l’origine de toutes choses ; en tant qu’il est nommé, il est la Mère de dix mille choses.

Celui qui est toujours sans désir peut voir le mystère ; celui qui toujours désire ne voit que les manifestations.

Et le mystère est lui-même la porte

de toute compréhension.

Dans ce 1er verset du Tao Te King, Lao-Tseu nous dit que le

« Tao est à la fois nommé et innommé ». Cela peut sembler paradoxal à un esprit occidental, et ce l’est en effet ! Le paradoxe est inscrit dans plusieurs concepts orientaux comme celui du yin et du yang, du féminin et du masculin, et partout où les choses sont décrites comme étant à la fois ceci et cela.

Nous, Occidentaux, avons plutôt tendance à considérer les contraires comme des concepts incompatibles qui se contredisent l’un et l’autre. Et pourtant, ce livre vous invite à modifier vos vieilles habitudes de penser et à observer les changements qui se produiront dans votre vie.

Le Tao est un royaume inconnaissable et invisible, d'où toutes choses tirent leur origine, et en même temps, le Tao est invisiblement en toutes choses. Dans l'espoir de voir ce royaume invisible, ce mystère, nous tentons de le définir en utilisant des termes qui nous viennent du monde des formes extérieures, ce que Lao-Tseu appelle le « monde des dix mille choses ». Or, il nous dit que c'est le fait de ne plus chercher à voir le mystère qui nous permettra enfin de le voir. Ou comme je le dis souvent : « Lâchez prise et laissez Dieu s'occuper du reste. » Mais comment y arriver ? Nous pouvons commencer

par nous exercer à penser en termes paradoxaux en prenant conscience que désirer (vouloir) et être sans désir (permettre) sont deux choses différentes et pourtant semblables… comme les mystérieuses extrémités d'un continuum.

Désirer est l'expression physique de la création des conditions qui nous permettent d'être réceptifs, c'est-à-dire, la préparation « dans-le-monde » de la possibilité de recevoir.

Selon Lao-Tseu, vouloir connaître ou vouloir voir le mystère du Tao vous donnera des preuves de son existence sous forme de diverses manifestations, mais non sous forme du mystère lui-même. Mais ce n'est pas un cul-de-sac ! C'est dans le terreau du désir que les fleurs du mystérieux Tao s'épanouissent. C'est comme si le désir se transformait sans effort en ouverture.

Celui qui désire voit les manifestations ; celui qui est sans désir peut voir le mystère lui-même.

Quand nous nous mettons à l'écoute de ce que nous dit Lao-Tseu, il devient aussitôt évident que notre monde produit d'innombrables exemples de ce processus paradoxal. Pensez au jardinier qui désire faire pousser des jonquilles ou de succulentes tomates : ne dirait-on pas plutôt qu'il leur permet de pousser ? À présent, pensez à toutes les choses de la vie qui impliquent un désir, puis réfléchissez à la façon dont ce désir se distingue du fait de permettre : vouloir s'endormir, par exemple, plutôt que s'endormir. Vouloir perdre du

poids, plutôt que perdre du poids. Vouloir aimer, plutôt qu'aimer. Dans le contexte du Tao, être sans désir signifie faire confiance, permettre, autoriser. Le désir est à la fois le début et le terreau d'une vie sans désir, et pourtant vouloir est aussi le début et le terreau de l'acceptation. Ils sont semblables, et pourtant différents.

Prêtez attention aux occasions où vous pouvez sentir dans votre corps où vous vous situez entre les deux pôles du continuum, entre désirer et permettre (ou encore entre essayer et faire). Essayer d'apprendre le piano, de conduire une voiture ou de rouler à bicyclette, ce n'est pas la même chose que d'apprendre le piano, de conduire une voiture ou de rouler à bicyclette. Une fois que vous avez désiré et appris l'une de ces activités du monde extérieur, il vient un temps où votre seule action consiste à permettre. L'important ici est de sentir dans votre corps la différence entre essayer et accepter, puis de prendre conscience de la sensation de facilité qui accompagne cette dernière action. Cet exercice va aussi vous amener à développer une plus grande sensibilité au mystère invisible et aux dix mille choses, qui ne sont que les

phénomènes visibles de notre monde.

Les dix mille choses auxquelles Lao-Tseu fait allusion représentent les objets scientifiquement catégorisés, classifiés et nommés que l'on retrouve sur la Terre, et qui nous aident à communiquer et à identifier les choses dont nous parlons ou auxquelles nous pensons. Pourtant, en dépit de toute notre expertise et de nos catégorisations scientifiques, nous sommes incapables de créer un œil ou un foie humain, ou même un grain de blé, d'ailleurs. Chacune de ces choses – comme toutes celles qui sont comprises dans le monde connu et nommé –

émergent du mystère, du Tao éternel. Tout comme le monde ne se réduit pas à ses parties nommées, nous ne sommes pas uniquement composés de peau, d'os et de fluides corporels.

Nous sommes, nous aussi, le Tao éternel, animant invisiblement notre langue pour parler, nos oreilles pour entendre et nos yeux pour

voir, et faire l'expérience du mystère et de ses manifestations. L'acceptation consciente de ce mystère sans nom est la façon suprême de pratiquer le Tao.

Est-ce que cela signifie que vous devez vous exposer au danger ? Bien sûr que non. Est-ce que cela signifie que vous devez faire confiance au mystère au moment où l'on vous agresse ou vous maltraite ? Probablement pas. Est-ce que cela signifie que vous ne devez jamais essayer de changer les choses ? Non. Cela veut dire que vous devez cultiver une façon d'être dans le mystère et permettre à celui-ci de s'écouler librement à travers vous. Cela signifie que vous devez permettre au paradoxe de prendre forme tout en permettant au mystère de se dévoiler.

Pratiquez le Tao, trouvez une façon personnelle de vivre dans le mystère. Comme le dit Lao-Tseu dans ce 1er verset : « Le mystère est lui-même la porte de toute compréhension. »

Voici ce que je conseille à ceux qui souhaiteraient mettre ce passage en pratique dans leur vie de tous les jours en ce début de xxie siècle :

D'abord et avant tout, aimez le

mystère !

Retour à la table des matières

Laissez le monde se révéler à vous sans toujours essayer de

tout comprendre. Par exemple, acceptez vos relations comme elles sont, puisque l'ordre divin finira par s'imposer de toute façon. Ne faites pas tant d'efforts pour faire fonctionner ce qui marche plus ou moins bien ; acceptez, tout simplement. Ne cherchez pas toujours à comprendre votre conjoint, vos enfants, vos parents, votre patron ou qui que ce soit, puisque le Tao est toujours à l'œuvre. Quand vos espérances sont déçues, acceptez les choses comme elles sont. Détendez-vous, lâchez prise, acceptez et prenez conscience que

certains de vos désirs portent sur le monde tel que vous voudriez qu'il soit, et non tel qu'il est en ce moment. Devenez un observateur attentif… jugez moins et écoutez davantage. Prenez le temps de vous ouvrir à ce fascinant mystère et à cette incertitude dont nous faisons tous l'expérience.

Exercez-vous à ne pas toujours

nommer et étiqueter.

Retour à la table des matières

La plupart d'entre nous ont appris à l'école l'art d'apposer des étiquettes. Nous avons consacré de longues heures à l'étude pour être capables de définir correctement les choses et obtenir ce que nous appelons de « bonnes notes ». La plupart des institutions d'enseignement insistent sur la nécessité d'identifier tout ce qui existe, jusqu'à nous apposer une étiquette qui nous distingue des autres en tant que diplômés possédant des connaissances sur des sujets spécifiques. Pourtant, nous savons, même si personne ne nous l'a dit, qu'aucun titre, diplôme ou étiquette ne peut vraiment nous définir. De la même façon que la nature de l'eau ne s'épuise pas dans le mot eau – ni dans le mot aqua ou H2O – rien dans l'Univers ne se résume au nom qu'il porte. Malgré nos catégorisations sans fin, nous ne pouvons jamais décrire véritablement un animal, une fleur, un minéral ou un être humain. C'est pourquoi le Tao nous dit que « le nom que l'on peut nommer n'est pas le nom éternel ». Nous devons baigner dans la

magnificence de ce qui peut être vu et senti, au lieu de toujours chercher à mémoriser et à catégoriser les êtres.

Mettez le Tao en pratique dès

aujourd'hui

Retour à la table des matières

Au cours de la journée, notez un geste ou une situation qui vous agace ou vous irrite. Choisissez à cet instant de mettre en pratique le Tao (ou la Voie) en rentrant en vous-même pour voir où vous vous situez sur le continuum qui va du désir à l'acceptation. Acceptez le paradoxe de vouloir voir l'irritant disparaître tout en lui permettant d'être ce qu'il est. Regardez en vous-même et dans vos pensées, et acceptez de sentir ce paradoxe dans votre corps, peu importe où il se trouve, peu importe où il va.

Ne prêtez attention qu'à la nécessité d'être ouvert d'esprit, en acceptant que la permissivité tende la main au mystère qui se trouve à l'intérieur de vous. Notez comment se manifeste cette sensation : avez-vous des papillons dans l'estomac ? Éprouvez-vous une sensation de raideur ? Votre cœur bat-il plus vite qu'à l'habitude ? Votre gorge se noue-telle ? Quoi que vous ressentiez, permettez-le, comme s'il s'agissait d'un messager énigmatique à l'intérieur de vous, et observez-le sans le juger. Notez votre désir de voir cette sensation disparaître et acceptez de suivre ses progrès avec compassion. Acceptez tout ce qui se produira. Allez à la rencontre du mystère en vous sans apposer d'étiquette, sans tenter de l'expliquer, sans chercher à vous en défendre. Cette distinction peut sembler subtile au départ, mais vous devez prendre la responsabilité personnelle de l'identifier. Vous seul pouvez préparer le terrain pour faire l'expérience de vivre le mystère.

Vivre l'unité paradoxale

Retour à la table des matières

2e verset

Sous le ciel tous peuvent voir la beauté en tant que beauté, uniquement parce qu'il y a la laideur.

Tous peuvent connaître le bien en tant que bien parce qu'il y a le mal. L'être et le non-être s'engendrent l'un et l'autre. Le difficile voit le jour dans le facile. Le long se définit par le court, le haut par le bas. L'avant et l'après vont main dans la main. Donc le sage vit ouvertement

avec cette apparente dualité et cette paradoxale unité. Le sage peut agir sans effort et enseigner sans dire un mot. Prenant soin des choses sans les posséder, il travaille, mais non pour les récompenses ; il accepte la compétition, mais non pour les résultats. Quand le travail est terminé, il est aussitôt oublié. C'est pourquoi il dure toujours.

Le concept du beau, qu'il s'agisse d'une chose ou d'une personne, s'enracine dans un système de croyances qui fait la promotion de la dualité et des jugements de valeur. Cette façon de penser est fort répandue dans notre culture, au point de devenir un lieu commun ayant une certaine valeur dans notre société. Je vous encourage à explorer le concept de l'unité paradoxale présenté dans ce 2e verset du Tao Te King. En changeant vos pensées, vous pouvez changer votre vie et vivre véritablement le bonheur de l'unité.

Avez-vous déjà songé que la beauté dépend de l'existence d'une chose que l'on dit être laide ? Par conséquent, l'idée de la beauté produit l'idée de la laideur, et vice versa. Pensez un instant à tous ces concepts à l'intérieur de ce système de croyances basé sur la dualité, qui dépendent de leur contraire : une personne n'est grande que dans la mesure où il existe un système de croyances qui inclut l'idée d'être petit. Notre idée de la vie ne pourrait exister sans celle de la mort. Le jour est le contraire de la nuit. Le masculin est l'antithèse du féminin.

Que se passerait-il si vous décidiez plutôt de tout voir comme une partie (ou un aperçu) de la perfection de l'unité ? Je crois que c'est ce que Lao-Tseu nous suggère avec sa description du sage qui « vit ouvertement cette apparente dualité et cette unité paradoxale ». Imaginez l'unité parfaite coexistant aux côtés de la dualité apparente, où les contraires ne sont que des jugements issus de l'esprit humain dans le monde des dix mille choses. Il est certain que la jonquille ne pense pas que la marguerite est plus belle ou plus laide qu'elle, tout comme l'aigle et la souris ne savent rien des contraires que nous appelons la vie et la mort. Les arbres, les fleurs et les animaux ne connaissent ni la beauté ni la laideur ; ils se contentent d'être… en harmonie avec le Tao éternel, sans porter de jugement.

Tandis que le sage vit ouvertement avec cette apparente dualité, il synthétise l'origine et la manifestation sans se faire d'opinion à leur sujet. Lao-Tseu invite ses lecteurs à vivre sans porter de jugement au sein de la parfaite unité. Il invite notre sagesse à combiner ce que nous percevons comme des

contraires et à vivre une vie unifiée. La perfection du Tao consiste à accepter la dualité apparente tout en voyant l'unité qui est l'ultime réalité. La vie et la mort sont identiques. La vertu et le péché sont des jugements de valeur qui ont besoin l'un de l'autre pour exister. Tels sont les paradoxes d'une vie non unifiée ; telle est la vie centrée sur le Tao éternel. Une fois que les dichotomies ou les contraires sont transcendés, ou à tout le moins perçus pour ce qu'ils sont, ils vont et viennent dans nos vies comme les marées.

Exercez-vous à devenir un être de paradoxe à tout instant de votre vie. Le corps possède des frontières physiques, un commencement et une fin, et

une substance matérielle. Pourtant, il renferme quelque chose qui n'a ni frontière ni substance, quelque chose qui est infini et dépourvu de forme. Vous êtes simultanément le Tao et le monde des dix mille choses. Laissez les contraires et les idées opposées subsister en vous en même temps. Acceptez d'avoir à l'esprit ces pensées

contradictoires sans qu'elles ne s'annulent les unes les autres. Croyez fermement en votre libre arbitre et en votre capacité à influencer votre environnement tout en vous abandonnant simultanément à l'énergie qui est en vous.

Prenez conscience que le bien et le mal sont deux aspects d'une union. Autrement dit, acceptez la dualité du monde matériel tout en demeurant constamment en contact avec l'unité du Tao éternel. Le besoin débilitant de toujours avoir raison et de réfuter les autres diminuera avec le temps.

Je crois que s'il vivait à notre époque, Lao-Tseu mettrait le Tao Te King en pratique de la façon suivante : **Vivez une vie unifiée.**

Retour à la table des matières

Entrez dans le monde de l'unité en étant conscient de notre propension à tout compartimenter comme étant soit bon ou mauvais, vrai ou faux. Beau et laid sont des standards du monde physique, non du Tao. Contemplez l'idée que la dualité n'est qu'un jeu de l'esprit. Autrement dit, les gens ont l'apparence qu'ils ont, point – critiquer n'est pas toujours nécessaire ou utile. Voyez le dévoilement du Tao en chacun, y compris en vous-même, et soyez en paix avec ce que vous observez.

Soyez un bon animal et déplacez-vous librement sans vous

soucier de ce que vous devriez être ou de ce que vous devriez faire. Imaginez, par exemple, que vous êtes une loutre qui vit simplement sa « loutritude ». Vous n'êtes ni bon ni mauvais, ni beau ni laid, ni vaillant ni paresseux…

vous êtes simplement une loutre qui se déplace librement sous l'eau ou sur la terre ferme, sereine, espiègle et sans préjugés. Quand le temps sera venu de quitter votre corps, vous le quitterez et reprendrez votre place dans le pur mystère de l'unité. C'est ce que Lao-Tseu veut dire quand il dit : « Quand le travail est terminé, il est aussitôt oublié. Et c'est pourquoi il dure toujours. »

Autrement dit, il n'est pas nécessaire de quitter votre corps pour faire l'expérience de l'éternité ; il est possible de connaître votre moi éternel, même dans une condition incarnée. Quand la dualité et les jugements de valeur refont surface, acceptez-les comme faisant partie de la parfaite unité. Même si les gens autour de vous créent des dichotomies, vous pouvez toujours connaître l'unité en pratiquant le Tao.

Accomplir davantage en faisant

moins d'efforts.

Retour à la table des matières

L'effort n'est qu'une partie du tout ; l'autre partie est le non-effort. Fusionnez ces dichotomies et vous obtenez une action aisée qui ne se soucie pas du résultat. C'est exactement ce qui se produit quand vous dansez avec quelqu'un : vous vous approchez, vous prenez position, vous écoutez la musique tout en acceptant de vous laisser aller, de bouger sans effort avec votre partenaire. Vous combinez ces soi-disant contraires dans l'unité de l'être sans porter de jugement, sans éprouver de peur. Dire d'une action qu'elle constitue un « bel effort » implique la croyance que faire de grands efforts est préférable à ne pas faire d'efforts du tout. Mais cette croyance existe uniquement parce que nous croyons également qu'il est possible de ne pas essayer. Essayer de ramasser une ordure, c'est précisément ne pas la ramasser. Une fois que vous l'avez ramassée, essayer ou ne pas essayer n'a plus aucune importance.

Comprenez que vous pouvez agir sans porter les jugements de valeur sous-entendus par des mots

comme effort ou essayer. Vous pouvez participer à une compétition sans vous concentrer sur le résultat final.

Paradoxalement, éliminer les oppositions permet de les unifier, de sorte qu'il n'est plus nécessaire de s'identifier à l'une ou l'autre de ces deux positions. Dans le langage d'aujourd'hui, j'imagine que

Lao-Tseu résumerait ce second verset du Tao Te King en disant : Soyez, tout simplement.

Mettez le Tao en pratique dès

aujourd'hui

Retour à la table des matières

Mettez le Tao en pratique aujourd'hui en ignorant une situation où l'on vous donne l'occasion de vous défendre ou de vous expliquer. Rentrez plutôt en vous-même et sentez la texture de ce malentendu, prenez conscience des émotions qu'il suscite dans votre système. Acceptez d'être avec ce qui est, au lieu de chercher à l'étouffer en prenant le chemin du monde extérieur qui vous invite à vous défendre et à vous expliquer. Ne vous laissez pas prendre au piège de l'apparente dualité avoir raison/avoir tort. Félicitez-vous d'avoir fait le choix de l'union paradoxale, de l'unité où tout le spectre existe, tout simplement. Savourez en silence cette occasion, de même que votre volonté de mettre en pratique votre sagesse !

Vivre dans le contentement

Retour à la table des matières

3e verset

Accordez de la valeur à un statut et vous provoquerez des litiges. Surévaluez vos possessions, et les gens se mettront à voler. En n'étalant pas ce qui est désirable, vous contribuez à ne pas troubler le cœur

des gens. Le sage gouverne en vidant les cœurs et les esprits, en affaiblissant les ambitions et en renforçant les os. Exercez-vous à ne rien faire… Lorsqu'une action est pure et désintéressée, tout s'arrange à la perfection.

Ce 3e verset du Tao Te King nous conseille, si nous voulons connaître le contentement, de réarranger nos priorités. Le fait

de se concentrer sur l'obtention de plus d'objets qui suscitent notre convoitise encourage des facteurs externes à prendre le contrôle de notre vie. Chercher à obtenir un statut particulier, qu'il soit relié à l'argent ou à une position de pouvoir, nous aveugle sur la nature de notre relation au Tao éternel, et nous prive ainsi de la vie de contentement qui nous est offerte.

Surévaluer nos possessions et nos accomplissements est une tendance qui trouve sa source dans la fixation de notre ego à en vouloir toujours plus : richesse, biens personnels, statut, pouvoir et tout le reste. Le Tao nous conseille de nous détourner de ce genre de vie insatisfaisante qui mène au vol, à la discorde et à la confusion. Ce n'est pas la recherche du

« toujours plus », mais la pratique de la gratitude, telle qu'enseignée par le Tao, qui mène au contentement. Nous devons remplacer nos désirs personnels par cette question inspirée du Tao : Comment puis-je rendre service ? Or, il suffit de changer notre façon de penser pour voir se produire des changements majeurs dans notre vie.

Est-ce que Lao-Tseu encourage la paresse et la faillite de la société quand il nous invite à nous exercer « à ne rien faire »

et à croire que tout s'arrangera pour le mieux ? Je ne le crois pas. Il ne fait pas l'éloge de la paresse et de l'inaction ; au contraire, il suggère que faire confiance au Tao est la voie pour ceux qui souhaitent être dirigés par la Source de la création et guidés par un principe supérieur à leur ego et ses désirs.

Les désirs qui obsèdent l'ego peuvent entraver l'essence divine, et c'est pourquoi vous devriez vous exercer à mettre votre ego de côté pour vous laisser guider par le Tao dans tout ce que vous faites. Vous êtes pressé ? Faites confiance au Tao.

Soyez à l'écoute de ce qui vous fait avancer, de ce qui n'est pas sous la domination de l'ego, et vous deviendrez, paradoxalement, beaucoup plus productif. Permettez à ce qui est en vous de s'avancer sur le devant de la scène en suspendant votre détermination temporelle. Ainsi, ce ne sera plus seulement vous qui dirigerez cet orchestre que vous appelez votre vie.

L'essentiel de ce 3e verset porte sur l'art de gouverner. J'y vois, non pas un conseil de nature politique ou administrative, mais un conseil qui s'applique à notre vie personnelle et à celle de ceux dont nous avons la charge, à savoir, notre famille immédiate, et plus généralement, la famille humaine qui comprend tous ceux avec qui nous entrons en contact sur une base quotidienne.

Encouragez vos proches à chasser de leur esprit toute pensée relative à l'obtention d'un statut ou à l'acquisition de biens matériels, puis invitez-les à penser plutôt à servir les autres et à contribuer au bien-être et à la force de tous. Prenez cette harmonie pour modèle ; après tout, nous avons tous une vocation. La Source de la création ne s'intéresse ni à votre statut social ni à vos possessions matérielles. Elle vous fournira ce dont vous avez besoin : elle vous guidera, vous motivera et vous influencera, vous et les vôtres. L'ego (et son incessant inventaire de désirs) doit probablement être affaibli pour que la splendeur du Tao puisse être ressentie.

Démontrez-le à ceux qui vous entourent en devenant un chef de file qui chasse les tentations égocentriques qui alimentent l'envie, la

colère et la compétition.

Si Lao-Tseu pouvait voir notre monde contemporain avec deux mille cinq cents ans de recul, je crois qu'il offrirait le conseil suivant en se basant sur le 3e verset du Tao Te King : Rappelez-vous quotidiennement qu'il n'y a pas de voie qui mène au bonheur ; le bonheur est la voie.

Vous avez peut-être une longue liste d'objectifs qui vous apporteront, du moins le croyez-vous, satisfaction une fois que vous les aurez atteints, et pourtant, si vous vouliez évaluer votre niveau de bonheur actuel, vous remarqueriez que, précédemment, la réalisation de vos ambitions n'a pas créé en vous un sentiment de joie durable. Les désirs peuvent engendrer de l'anxiété, du stress et un esprit de compétition, et vous devez reconnaître ceux qui en sont la cause.

Manifestez de la bonne humeur dans toutes vos rencontres, au lieu d'attendre que les événements extérieurs vous procurent de la joie. En demeurant en harmonie sur la voie du Tao, tout le contentement dont vous pouvez rêver se manifestera dans votre vie : les bonnes personnes, les moyens de financer vos projets d'avenir et les facteurs indispensables à votre réussite.

« Arrêtez de vous pousser à la limite, dirait Lao-Tseu. Éprouvez plutôt de la gratitude et de l'émerveillement pour ce qui est.

Votre vie est dirigée par quelque chose de beaucoup plus grand et de beaucoup plus important que les détails insignifiants de vos aspirations hautaines. »

Faites confiance à la perfection du Tao éternel, car il est la Source du monde des dix mille choses.

Le Tao travaille pour vous et avec vous, donc vous n'avez pas besoin de lui rappeler ce qui vous fait envie, ou ce que vous

croyez qu'il a pu oublier à votre sujet. Faites confiance à l'harmonie du Tao. Il a pris soin de tout ce dont vous avez eu besoin depuis que vous avez été conçu, et même au cours des neuf premiers mois où il n'a reçu aucune aide de vous, étant totalement indépendant des désirs qui ont pu vous habiter. Le Tao continuera à prendre soin de vous, si vous lui faites confiance, tout en vous exerçant à ne rien faire.

Dressez l'inventaire de vos désirs, puis remettez-les à l'innommé. Oui, remettez-les et ne faites rien d'autre qu'avoir confiance. Au même moment, écoutez et soyez attentif à ses conseils, puis branchez-vous sur l'énergie parfaite qui envoie tout ce qui est nécessaire à votre vie. Vous (c'est-à-dire votre ego) n'avez rien à faire. Acceptez tout simplement que la perfection éternelle du Tao œuvre à travers vous. Voilà le message que Lao-Tseu adresse au monde d'aujourd'hui.

Henry David Thoreau a fait l'observation suivante au milieu du XIXe siècle, alors qu'il écrivait à Walden Pond, et j'ai l'impression qu'elle résume à merveille ce 3e verset du Tao Te King :

Consacrons une journée à vivre aussi délibérément que la Nature, sans dérailler à la moindre coquille de noix ou aile de moustique qui tombe sur les rails […]. Si la locomotive siffle, laissons-la siffler jusqu'à ce qu'elle en ait la voix enrouée. Si la cloche sonne, pourquoi devrions-nous courir ? […] J'ai toujours regretté de ne pas avoir été aussi sage qu'au jour de ma naissance.

Faites confiance à votre sagesse fondamentale. Ne laissez pas vos désirs obscurcir le lien éternel qui vous unit au Tao.

Mettez le Tao en pratique dès

aujourd'hui

Retour à la table des matières

Tâchez aujourd'hui de vous surprendre alors que vous êtes en train de planifier un achat. Choisissez de mettre le Tao en pratique et de porter attention à ce qu'il vous conseillera. Soyez reconnaissant d'avoir le choix de faire ou non cet achat, puis essayez de vous mettre à l'écoute de vous-même et de ne rien faire. À travers vos émotions, le Tao vous révélera la voie. Faites-lui confiance. Vous serez

peut-être guidé à acheter l'article en question et à savourer cet instant avec gratitude ou à le donner, à vous procurer un article et un autre pour quelqu'un d'autre, à donner l'argent qui devait servir à son achat à un organisme de charité, ou à ne pas l'acheter du tout.

Mettez le Tao en pratique dans votre vie de tous les jours et vous connaîtrez un profond sentiment de contentement.

Comme le dit ce verset : « Lorsqu'une action est pure et désintéressée, tout s'arrange à la perfection. » Voilà ma définition du contentement !

Vivre dans l'infini

Retour à la table des matières

4e verset

Le Tao est vide mais inépuisable, illimité, et l'ancêtre de toutes choses. En lui, les arêtes effilées s'adoucissent ; les nœuds entremêlés se défont ; le soleil est adouci par un nuage ; la poussière retombe. Il est caché mais toujours présent. Je ne sais qui lui a donné naissance. Il semble être l'ancêtre commun de tout, le père de toutes choses.

Le Tao est la Source de toute vie, et pourtant il est vide et illimité et ne peut être restreint, quantifié ou mesuré. Cette énergie créatrice qui donne la vie est une insondable Source de joie, accessible en tout temps. Si vous vivez à partir d'une perspective infinie, vous abandonnerez l'idée que votre seule identité est celle du corps physique dans lequel vous progressez de votre naissance jusqu'à votre mort. Dans votre entièreté, vous êtes un être infini sous les traits d'une personne qui existe dans le monde des « arêtes effilées » et des « nœuds entremêlés » auxquels ce verset fait allusion. La force vitale et invisible du Tao se fond continuellement à l'intérieur et autour de vous. Elle est illimitée. Elle est insondable. Elle est inépuisable.

Ce 4e verset du Tao vous invite à réarranger vos pensées quant à la personne que vous croyez être. Il semble dire que cultiver la conscience de l'aspect infini de vous-même est la façon de puiser dans la Source illimitée de l'énergie créatrice qui circule en vous. Par exemple, vous voulez peut-être aider les moins fortunés à améliorer leur existence quotidienne, mais vous croyez que vous n'avez ni le temps ni l'énergie pour

le faire en raison de qui vous êtes ou de ce que vous faites. En abandonnant l'idée que vous êtes l'emploi que vous occupez ou la vie que vous menez pour chercher à vous familiariser avec l'énergie créatrice illimitée qui fait partie de vous, le temps et l'énergie dont vous avez besoin apparaîtront comme par magie.

Le fait de vous imaginer en train d'aider les autres, guidé par l'aspect infini de vous-même, générera les comportements et les actions qui compléteront votre vision grâce à « l'ancêtre commun » du Tao. Finalement, vous cultiverez la certitude absolue que toute l'assistance dont vous avez besoin est disponible ici et maintenant, devant, derrière, au-dessus et en dessous de vous. Le Tao est vide, et pourtant éminemment présent. Il est, comme nous le rappelle Lao-Tseu,

« inépuisable, illimité, et l'ancêtre de toutes choses ».

La conscience de l'omniprésence du Tao signifie que les pensées de manque et de pénurie ne dominent plus notre esprit. Les croyances qui s'expriment dans des affirmations telles que « Cela ne peut pas se produire », « Ce n'est pas mon destin » ou « Connaissant ma chance, cela ne fonctionnera jamais », cesseront d'occuper votre cerveau.

Mieux encore, vous commencerez à croire que ce que vous avez imaginé pour vous-même est non seulement en voie de se réaliser, mais déjà réalité ! Ce nouvel autoportrait basé sur la présence coopérative du Tao invisible vous élèvera à vivre une vie inspirée, c'est-à-dire une vie où vous êtes « en esprit » ou éternellement en contact avec le Tao. Quand vous vivez dans l'infini, vous êtes récompensé par un sentiment de joie sereine, car vous savez que tout est en ordre.

Voici comment j'interprète les paroles de Lao-Tseu dans notre contexte moderne :

Considérez tout ce qui vous semble problématique à partir de la perspective du Tao éternel.

Croire à l'existence d'un manque est le signal qu'il est temps de penser en termes de l'inépuisable Source du Tao. Comme tout ce qui existe sur notre planète, l'argent est disponible en quantités illimitées. Ne l'oubliez pas et branchez-vous sur la réserve insondable. Faites-le d'abord en pensée, en affirmant : Tout ce dont

j’ai besoin maintenant est ici. Les pensées axées sur la prospérité sont des instructions énergétiques pour accéder au moi infini et agir en

conséquence.

Utilisez la même approche – en demeurant en harmonie avec le Tao – pour régler tous vos problèmes et avoir accès à cette réserve englobante de bien-être. Donc, au lieu de gaspiller votre énergie avec la maladie et ce que vous percevez comme de la malchance, demeurez avec le Tao. Demeurez avec ce qui ne peut jamais s’épuiser. Demeurez avec le Père de toutes choses, la Source créatrice de tout ce qui existe. Le Tao travaillera avec vous et pour vous, en fonction de vos pensées, puis de vos émotions, et finalement, de vos actions.

Soyez un observateur infini.

Retour à la table des matières

Lorsqu’on voit dans l’inquiétude un signe de changement, celle-ci n’est que transitoire : elle fait simplement partie du monde du changement. Si vous examinez votre vie à partir du point de vue privilégié de l’observateur infini, soucis, anxiétés et luttes s’entremêlent pour former un mélange éternel. À partir de cette perspective sans âge, imaginez l’importance qu’auront les choses qui vous dépriment présentement dans cent, mille, un million ou un nombre incalculable d’années. Rappelez-vous que vous faites partie, tout comme le Tao infini d’où vous tirez votre origine, d’une réalité éternelle.

Réarrangez vos pensées pour vous exercer à penser en harmonie avec le Tao. Avec l’aide du Tao éternel, toutes les arêtes effilées de la vie

s’adoucissent, les nœuds se défont et la poussière retombe.

Essayez pour voir !

Mettez le Tao en pratique dès

aujourd'hui

Retour à la table des matières

Choisissez aujourd'hui une situation (qu'importe laquelle), et au lieu de répondre verbalement, demeurez silencieux et écoutez ce que vous disent vos pensées. Par exemple, lors d'une assemblée sociale ou d'une réunion d'affaires, choisissez de chercher le vide qui se terre dans le silence afin de prendre conscience de votre moi infini. Invitez-le à

vous dire quand ou quoi répondre. Si vous vous rendez compte que votre ego mondain est en train d'interpréter ou de juger ce qui est dit, contentez-vous de l'observer sans critiquer ou changer quoi que ce soit. Vous découvrirez de plus en plus de situations où vous éprouverez un sentiment de paix et de joie à vous abstenir de répondre… et à demeurer dans l'infini qui se cache, mais qui est toujours présent.

Vous devriez peut-être reproduire ce conseil de mon maître Nisargadatta Maharaj et l'afficher à un endroit où vous pourrez le lire tous les jours :

La sagesse, c'est savoir que je ne suis rien, L'amour, c'est savoir que je suis tout, et entre les deux, je vis ma vie.

Et pendant que vous la vivez, demeurez le plus près possible de l'amour.

Vivre dans l'impartialité

Retour à la table des matières

5e verset

Le ciel et la terre sont impartiaux ; ils voient les dix mille choses

comme des chiens de paille. Le sage n'est pas sentimental ; il traite tous les gens comme des chiens de paille. Le sage est comme le ciel et la terre : Personne ne lui est particulièrement cher, et il ne voit personne d'un mauvais œil. Il donne et donne encore, sans condition, offrant à tous ses trésors. Entre le ciel et la terre se trouve un espace semblable à un soufflet ; vide et pourtant inépuisable, car plus on l'utilise, plus il produit. Tenez-vous au centre. L'homme a été créé pour demeurer assis en silence et trouver en lui la vérité.

Le Tao ne fait pas de distinction – point ! Comme le ciel et la terre, il est impartial. Le Tao est la Source de tout, le grand pourvoyeur invisible. Il ne donne pas d'énergie à quelques-uns au détriment des autres ; au contraire, il fournit les éléments de base à la vie sur Terre, l'air, le soleil, l'atmosphère et la pluie, à tous ceux qui vivent sur notre planète. En choisissant d'harmoniser notre conscience intérieure et extérieure à cette puissante

caractéristique du Tao, nous pouvons prendre conscience de notre véritable moi. Le moi véritable est ce sage qui ne succombe pas à la sentimentalité et qui vit en harmonie avec le Tao. Il ne considère pas certaines formes de vie comme étant plus méritoires que d'autres, et il refuse de faire du favoritisme. Ou, comme le dit Lao-Tseu, « Il traite tous les gens comme des chiens de paille. »

Lao-Tseu utilise cette expression pour décrire comment le Tao (ainsi que ceux qui ont connu l'illumination) traite les dix mille choses qui constituent le monde de l'évident. Dans sa traduction du Tao Te King, Stephen Michael explique que les

« chiens de paille étaient des objets rituels, vénérés avant la cérémonie, puis abandonnés et foulés aux pieds ». Autrement dit, le Taoïsme vénère et respecte tout ce qui existe de façon impartiale, comme les flux et reflux qui doivent être vénérés, puis relâchés.

Toujours impartial, le sage voit véritablement le caractère sacré de tous les chiens de paille de cette cérémonie que nous appelons la vie.

Ce 5e verset nous encourage à prendre conscience de l'équité de la Source et à goûter la nature paradoxale du Tao. Plus nous entrons fréquemment en contact avec l'énergie du Tao et plus nous vivons à partir de sa perspective créatrice, plus elle nous devient accessible. Il est impossible de l'épuiser : si nous en consommons davantage, nous en recevons tout simplement davantage. Mais si nous essayons de l'emmagasiner, nous connaîtrons le manque, en plus de n'avoir rien compris.

Paradoxalement, le Tao et sa puissance inépuisable disparaissent aussitôt que nous essayons d'exclure quelqu'un de sa nature bienveillante.

Les diverses formes de vie ne sont qu'une illusion en ce qui concerne le Tao, donc personne n'est spécial ou meilleur que les autres. Ce sentiment trouve d'ailleurs un écho dans les Écritures chrétiennes : « [Dieu] fait tomber la pluie sur les justes et les injustes » (Matthieu 5,45).

Vous exercer à l'impartialité est une façon d'intégrer les enseignements du 5e verset du Tao Te King dans votre vie et de mettre en pratique sa sagesse dans le monde d'aujourd'hui.

À cette fin, voici, selon moi, ce que Lao-Tseu essaie de nous dire à deux mille cinq cents ans d'ici : **Demeurez en harmonie avec**

l'essence impartiale du Tao dans

toutes vos pensées et toutes vos actions.

Retour à la table des matières

Quand vous avez une pensée qui exclut les autres, vous choisissez de vous voir comme un être « spécial » qui mérite par conséquent

un traitement de faveur de la part de la Source de l'être. À l'instant où vous vous accordez ce statut privilégié, vous vous placez de fait au-dessus de ceux que vous considérez comme étant moins méritants. Or, cette façon de

penser vous privera du pouvoir englobant du Tao. Les organisations – y compris les organisations religieuses – qui désignent certains de leurs membres comme étant

« favorisés » ne sont pas centrées sur le Tao. Peu importe les efforts que ceux-ci déploieront pour se convaincre et convaincre les autres de leur relation spirituelle privilégiée, le fait d'exclure et de se montrer partiaux les empêche de fonctionner à partir de leur véritable moi. En d'autres termes, si une pensée ou un comportement nous divise, cette pensée ou ce comportement ne vient pas de Dieu ; si au contraire, cela nous unit, alors cela vient de Dieu.

Demeurez concentré sur ce Tao à l'intérieur de vous, conseille Lao-Tseu, et vous n'aurez jamais de pensées qui ne sont pas en harmonie avec l'esprit.

Offrez vos trésors à tout le monde.

Retour à la table des matières

C'est ce que fait le Tao à chaque instant, offrant à chacun d'entre vous tout le spectre de la création. Considérez ceci comme un processus en trois étapes faciles : 1. Chassez de vos pensées les jugements que vous portez sur les autres. La façon la plus simple et la plus naturelle d'y parvenir consiste à se mettre à la place des autres.

Rappelez-vous que vous avez quelque chose en commun avec ceux que vous jugez : le Tao ! Donc, au lieu de vous arrêter aux apparences, qui ne sont rien de plus que des chiens de paille, voyez le dévoilement du Tao dans chacune de vos rencontres, et les critiques et les étiquettes disparaîtront d'elles-mêmes.

2. Éliminez le mot « spécial » de votre vocabulaire quand vous faites allusion à vous-même ou à quelqu'un d'autre. Si quelqu'un est spécial, alors nous le sommes tous. Et si nous sommes tous exceptionnels, alors nous n'avons pas besoin d'un tel mot pour nous définir, puisqu'il sous-entend clairement que certains le seraient plus que les autres !

3. Finalement, passez à la troisième étape de ce processus qui consiste à élargir le cercle de votre générosité en vivant le Tao de façon impartiale et en prenant contact avec l'espace intérieur de l'être du Tao. Dans cet espace, vous serez capable d'examiner vos possessions sans préjugés et de reconnaître qu'elles ne sont pas exclusivement vôtres, mais plutôt une partie de la totalité. En partageant et en donnant de façon inconditionnelle, vous connaîtrez le frisson de vivre le Tao et d'être débarrassé de vos préjugés.

Le Tao est votre vérité ; il réside en vous. En silence, éprouvez la joie et la paix que procure le lien qui vous unit à l'inépuisable Tao.

Mettez le Tao en pratique dès

aujourd'hui

Retour à la table des matières

Aujourd'hui, aussi souvent que possible, choisissez d'approcher les gens ou les situations dans un esprit de parfaite impartialité en qui vous ferez confiance et qui guidera vos réactions. Faites-le le plus souvent possible pendant toute une journée avec des individus, des groupes, des amis, des membres de la famille ou des inconnus. Créez de courtes phrases que vous répéterez en silence de façon continuelle pour vous rappeler d'aborder ces situations sans idées préconçues, telles que Tao, guide-moi ; Esprit saint, guide-moi ; ou Esprit saint, aide-moi. Le fait de répéter régulièrement ce genre de phrases empêchera vos préjugés de refaire surface et vous procurera un sentiment de détente et d'ouverture vis-à-vis de tout ce qui pourra se produire au cours de ces moments d'impartialité.

Vivre dans la créativité

Retour à la table des matières

6e verset

L’esprit qui ne meurt jamais est appelé le mystérieux féminin. Même si elle devient la totalité de l’Univers, sa pureté immaculée n’est jamais perdue. Même si elle prend d’innombrables formes, sa véritable identité demeure intacte. La porte de la femelle mystérieuse est appelée la racine de la création. Écoutez sa voix, entendez son écho à travers toute la création. Inévitablement, elle révèle sa présence. Inévitablement, elle nous élève à notre propre perfection. Bien qu’invisible, elle perdure ; et n’aura jamais de fin.

Dans ce 6e verset, Lao-Tseu fait allusion à une force créatrice éternelle et indescriptible qui donne continuellement naissance à la vie. Il nous dit que l’énergie de cette

« mystérieuse femelle » se révèle continuellement dans sa perfection, et nous invite à prendre conscience de cette voix créatrice qui résonne à travers la vie d’innombrables façons.

Pour moi, « vivre dans la créativité », c’est vivre en étant pleinement conscient de la présence de ce principe féminin.

Cette mystérieuse femelle est toujours en train de donner naissance, et le Tao Te King donne à sa porte le nom de

« racine de la création ». Cela nous dit que nous pouvons puiser dans ce champ illimité et créer avec lui, ou comme je le disais, vivre dans la créativité grâce au Tao. L’énergie formatrice immortelle est à la fois notre héritage et notre destinée, fonctionnant en permanence, que nous en soyons conscients ou non. Mais en pratiquant le Tao, nous pouvons en prendre conscience et participer au processus, ce qui nous mènera en retour vers cette intégralité qui est notre ultime tâche ici-bas.

Bien que ses écrits soient vieux de près de trois mille ans, Lao-Tseu nous offre ici un conseil parfaitement adapté au xxie siècle, un message qui est aussi intemporel et éternel que le Tao lui-même.

Les mots peuvent changer, mais soyez assuré que l'énergie féminine peut vous élever à votre propre perfection. Si vous choisissez d'être conscient de la créativité inhérente qui résonne au plus profond de vous, là où le chant du Tao invisible est le plus fort, vous contribuerez à donner naissance à de nouvelles idées, à de nouveaux exploits, à de nouveaux projets et à de nouvelles façons de comprendre votre vie.

Dans son livre, Le Tao au jour le jour : 365 méditations taoïstes, Deng Ming-Dao compare la divine énergie féminine au son d'oiseaux qui s'élèvent et planent dans le ciel au-dessus

d'un vaste paysage :

Vous pouvez le sentir dans votre vie : les événements s'enchaînent à une vitesse parfaite, à une glorieuse cadence.

Vous pouvez le sentir dans votre corps : l'énergie monte en vous dans un extraordinaire crescendo, embrasant jusqu'à la racine de vos nerfs. Vous pouvez le sentir dans votre esprit : vous êtes dans un état de grâce si parfaite que votre voix résonne dans le monde réel comme le chant éphémère d'un oiseau.

Quand le Tao vient à vous de cette façon, chevauchez-le en donnant le meilleur de vous-même. N'essayez pas de l'interrompre, de l'arrêter ou de le diriger. Laissez-le suivre son cours et suivez-le… Tant que le chant durera, suivez-le.

Suivez-le, tout simplement.

Voici quelques pensées pour vous aider à vivre une vie créatrice :

Sachez que votre naissance est un acte de création divine, non pas de vos parents, mais de la divine Mère spirituelle, le Tao.

Quand vous êtes en contact avec l'énergie de vos origines, vous offrez au monde votre intelligence, vos talents et vos actions. Vous

créez conjointement avec le moi qui tire son origine du Tao, avec la mesure même de votre essence.

Le Tao ne se demande pas ce qu'il doit créer ni comment il doit s'y prendre, car tel est l'héritage que vous a légué le mystérieux féminin. Soyez attentif à vos appels intérieurs, ignorez ceux qui cherchent à rediriger vos énergies vitales, et acceptez d'irradier autour de vous ce que vous ressentez au plus profond de vous-même. Vous avez en vous un réservoir de talents, d'habiletés et d'intelligence aussi infini et inépuisable que le Tao lui-même. Il doit en être ainsi, puisque vous êtes d'où vous venez et que vous venez de la divine Mère, de la mystérieuse femelle du Tao, omniprésente et infiniment créatrice.

Quel que soit l'appel que vous entendez au fond de vous –

quelle que soit la chose qui vous fait sentir vivant –, sachez dans votre cœur que cet enthousiasme est la seule preuve dont vous avez besoin pour faire de cette passion une réalité. C'est précisément ainsi que fonctionne la création… et c'est cette énergie qui s'harmonise avec le Tao.

Soyez créatif – dans vos pensées, vos émotions et toutes vos actions.

Appliquez votre propre unicité à

tout ce que vous entreprenez.

Retour à la table des matières

Quelle que soit la chose que vous ayez envie de faire – que ce soit écrire de la musique, inventer un programme informatique, faire des arrangements floraux, travailler en dentisterie ou conduire un taxi – faites-le en suivant votre flair. Être créatif, c'est faire confiance à votre appel intérieur, ignorer les critiques et les préjugés, et éliminer ce qui vous empêche de développer vos talents naturels.

Relisez ce 6e verset en prêtant une attention toute particulière au passage suivant : « Inévitablement, elle révèle sa présence. Inévitablement, elle nous élève jusqu'à notre propre perfection. » Puis choisissez de vous libérer du doute et de la peur que vous entretenez quant à vos capacités afin de vivre en harmonie avec la puissance créatrice, un pouvoir qui non seulement est plus grand que votre vie individuelle, mais qui estla vie elle-même.

Comme nous le rappelle Hafiz, le grand poète soufi du xive siècle :

Assoyez-vous sans plus attendre Ne faites rien Reposez-vous. Car votre séparation d'avec Dieu, D'avec l'amour, Est la chose la plus difficile En ce monde.

Quand vous reprendrez contact avec la divine Mère, vous vivrez dans la créativité. Vous vivrez, en fait, le Tao !

Mettez le Tao en pratique dès

aujourd'hui

Retour à la table des matières

Aujourd'hui, portez attention aux bébés et aux petits enfants. Cherchez le mystérieux féminin dans les petits garçons et les petites filles qui n'ont pas encore été happés par les demandes culturelles et sociétales qui obscurcissent notre véritable moi. En voyez-vous dont la nature inhérente est encore intacte ? Notez ce qui semble être leur caractère

naturel ou les dons qui leur viennent du Tao. Puis essayez de vous souvenir de votre enfance, quand votre moi naturel, octroyé par le Tao, ignorait le rôle de l'ego, quand les biens matériels et le pouvoir n'avaient pour vous aucune importance. Qui étiez-vous ? Qui êtes-vous ?

Passez aujourd'hui quelques moments avec un jeune enfant et contemplez le lien qui l'unit au Tao et comment il se dévoile

parfaitement sans aucune interférence.

Vivre par-delà l’ego

Retour à la table des matières

7e verset

Le ciel est éternel, la terre perdure. Pourquoi le ciel et la terre ont-ils une durée éternelle ? Parce qu'ils ne vivent pas seulement pour eux-mêmes. Voilà le secret de leur durée. Pour cette même raison, le sage se place

derrière les autres et termine premier. Il demeure un témoin de la vie, et donc il perdure. Comblez les besoins des autres, et tous vos besoins seront comblés. C'est par l'action désintéressée

que la satisfaction est atteinte.

La première phrase du 7e verset du Tao Te King est un rappel que le Tao, la Source du ciel et de la terre, est éternel. Par extension, la nature originelle de la vie est immortelle et éternelle. Cette durée repose toutefois sur une qualité, et cette qualité répond quand nous vivons en harmonie avec le Tao, plutôt qu'en fonction de notre ego mondain. S'identifier exclusivement à l'aspect physique de la vie, en fondant notre existence sur la nécessité d'acquérir et d'accomplir des choses, c'est mépriser notre nature infinie et limiter notre conscience du Tao. Dans un tel système fini, il peut, par conséquent, sembler logique de s'acharner à acquérir des biens et à accomplir des exploits.

Être civilisé, dans la plupart des cultures humaines, signifie avant tout être consumé par le désir d'avoir du succès en acquérant du pouvoir et des biens matériels, deux choses qui doivent, dit-on, nous assurer le bonheur et nous protéger du malheur. Ici, l'idée fondamentale est celle d'un moi doté d'un nom dont l'être est séparé des autres êtres, dans un corps séparé des autres corps, et dont les données culturelles et

biologiques sont identiques aux valeurs et au patriotisme de ceux qui l'entourent. Le Tao, en particulier dans ce 7e verset, nous suggère de mettre à jour ces notions en choisissant de ne pas exister

uniquement pour nous-mêmes ou notre tribu ; autrement dit, de changer radicalement notre pensée avant de changer notre vie.

Lao-Tseu dit que le secret de l'ineffable nature du Tao éternel est qu'elle ne s'identifie pas à ses possessions et n'exige rien de ses infinies créations. Le Tao est une machine à donner qui ne manque jamais de cadeaux à offrir, et qui pourtant ne demande rien en retour. En raison de sa tendance à vivre pour les autres, le Tao enseigne qu'il ne peut pas mourir. Don et immortalité vont donc de pair.

Le sage qui a saisi la nature éternelle du Tao ne s'identifie plus à son ego et vit en contact avec le Tao. Cette personne fait des autres sa priorité, ne demande rien en retour et rend service en y mettant tout son cœur. Ainsi, le sage vit l'ultime paradoxe du Tao : en donnant sans demander, il attire dans sa vie tout ce dont il peut avoir besoin, dans la mesure de ses moyens. En passant après tout le monde, le sage termine en tête. En faisant passer les autres devant, il résiste au temps tout comme le Tao. Le sage imite la philanthropie naturelle du Tao, et le Tao comble tous ses besoins par le fait même.

L'ego est une force exigeante qui n'est jamais satisfaite : elle demande constamment à ce que nous acquérions plus d'argent, de pouvoir, de biens, de gloire et de prestige pour lui fournir le carburant dont elle croit avoir besoin. Vivre une vie centrée sur le Tao, plutôt que centrée sur l'ego, nous permet d'échapper à cette course folle et de recevoir en retour tranquillité d'esprit et contentement.

Voici ce que nous dit, selon moi, la sagesse de ce verset du Tao Te King en ce début de XXIe siècle :

Essayez de vous défaire de l'emprise de l'ego en mettant en pratique

l'enseignement du Tao qui nous dit

« qu'en comblant les besoins des

autres, tous nos besoins seront

aussi comblés ».

Retour à la table des matières

En rendant service aux autres dans un esprit de générosité, non seulement vivrez-vous une vie plus satisfaisante, mais vos actions se synchroniseront au rythme perpétuel du Tao et sa puissance circulera librement en vous. Toutefois, votre ego veut exactement le contraire, et c'est pourquoi il vous dit de toujours penser d'abord à vous-même et de prendre

« votre part » avant que quelqu'un d'autre ne vous devance.

Le problème avec les conseils de l'ego, c'est qu'ils vous font inévitablement tomber dans le piège du désir et de la frustration. Et par conséquent, vous avez toujours l'impression qu'il vous manque quelque chose.

Quand vous tendez la main, en pensée ou en action, vous déclenchez une énergie aimante synonyme de don. Faites passer les autres avant vous de toutes les façons possibles en affirmant : Je vois la Source sacrée et invisible toujours en train de donner sans rien demander en retour. Je veux, moi aussi, être à son image, dans mes pensées et mes actions.

Quand vous êtes tenté de vous concentrer sur vos succès et vos échecs personnels, portez aussitôt votre attention sur une personne moins

fortunée. Vous vous sentirez plus solidement ancré dans la vie et plus satisfait que si vous vous laissiez aller à ressasser les circonstances de votre propre vie. Imaginez ce que serait votre vie si vous vous libériez de l'emprise de votre ego. Rendez service aux autres et il vous sera rendu au centuple.

Le poète Hafiz a exprimé cette attitude à la perfection : Dieu s'exprime à travers chacun de nous. Pourquoi ne pas être poli et écouter ce qu'Il a à nous dire ?Arrêtez de courir

et devenez un témoin.

Plus vous pourchassez vos désirs, plus ils vous échappent.

Essayez de laisser la vie venir à vous et remarquez les indices qui montrent l'approche de l'objet tant convoité.

Vous êtes dans un état de réception constante en raison de la générosité incessante du Tao éternel. L'air que vous respirez, l'eau que vous buvez, les aliments que vous mangez, le soleil qui vous réchauffe, les nutriments qui maintiennent votre corps en vie, et même les pensées qui remplissent votre esprit sont tous des dons du Tao éternel.

Soyez reconnaissant pour tout ce que vous recevez, sachant que tout cela provient de la Source qui veille à tout. Arrêtez de courir et devenez un témoin : libérez-vous de vos vieilles habitudes en refusant de continuer à courir pour en avoir toujours davantage. En lâchant prise, vous laissez Dieu s'occuper de tout, et mieux encore, vous serez davantage à l'image de Dieu et moins à l'image de votre ego, dont l'action se résume à chasser Dieu de votre vie.

Mettez le Tao en pratique dès

aujourd'hui

Retour à la table des matières

Soyez attentif aux demandes de votre ego durant la journée. Choisissez de les désamorcer autant que possible, sans toutefois dépasser la mesure, en leur assignant, par exemple, un « degré d'intensité ». Les situations où vous pouvez facilement surmonter les exigences de votre ego correspondent à un degré faible, alors que

celles que vous pouvez difficilement étouffer correspondent à un degré élevé.

Par exemple, disons que votre conjoint est au volant d'une voiture dans laquelle vous êtes passager. Vous voyez une place de stationnement parfaite, mais votre conjoint passe à côté sans la voir ou emprunte un chemin différent de celui que vous prenez d'habitude. En silence, notez le degré d'inconfort que provoque votre décision de ne rien dire.

Est-ce que votre ego vous fait savoir ce qu'il préfère ?

Ou encore si l'occasion vous est donnée de mettre en évidence vos connaissances spécialisées ou de raconter un événement où vous avez été honoré ou vainqueur, notez l'inconfort qui suivra votre décision de

demeurer silencieux. Est-ce que votre ego vous fait savoir ce qu'il préfère ? Comme le dit Lao-Tseu dans ce verset :

« C'est par l'action désintéressée que la satisfaction est atteinte. » En réprimant les demandes de l'ego, ne serait-ce que quelques instants, vous éprouverez de plus en plus de contentement.

Vivre au gré du courant

Retour à la table des matières

8e verset

Le bien suprême est semblable à l'eau qui nourrit toutes choses sans même essayer. Il s'infiltre dans des bas-fonds exécrés

par tous les êtres. Par conséquent, il est semblable au Tao. Vivez en harmonie avec la nature des choses. Demeurez près de la Terre. Allez profondément dans votre cœur quand vous méditez. Soyez gentil et bon avec les autres. Tenez vos promesses. Gouvernez avec équité. Sachez sauter sur l'occasion quand elle se présente. Celui qui vit en harmonie avec la nature ne va jamais à l'encontre du cours des choses. Il bouge en harmonie avec le moment présent, sachant toujours la vérité de ce qu'il faut faire.

Tao et eau sont synonymes dans les enseignements de Lao-Tseu. Vous êtes eau, et vice versa. Pensez aux neuf premiers mois qui ont suivi votre conception : vous avez vécu et grandi dans le liquide amniotique, incarnation de l'amour inconditionnel qui circulait en vous… en tant que vous. Vous êtes aujourd'hui composé à soixante-quinze pour cent d'eau (quatre-vingt-cinq pour cent pour ce qui est de votre cerveau), et le reste n'est que de l'eau en puissance.

Pensez à la nature mystérieuse et magique de cette énergie liquide que nous prenons pour acquise. Essayez de la presser entre vos mains, et elle vous échappera ; plongez-y vos mains, et vous en ferez aussitôt l'expérience. Si elle demeure immobile, elle deviendra stagnante ; si on la laisse circuler, elle demeurera pure. Elle ne cherche pas les hauteurs pour être au-dessus de tout, mais s'installe dans les endroits les plus bas. Elle forme des rivières, des lacs et des ruisseaux, se précipite dans les mers, puis s'évapore et retombe sous forme de pluie. Elle ne prévoit rien à l'avance et n'a pas de préférés : elle n'a pas l'intention de fournir ce dont les plantes et les

animaux ont besoin pour vivre. Elle n'a pas planifié d'irriguer les champs, d'étancher notre soif ou de nous donner l'occasion de nager, de faire de la voile, du ski nautique ou de la plongée.

Voilà quelques-uns des bienfaits qui nous viennent naturellement de l'eau, qui se contente de faire ce qu'elle a à faire et d'être ce qu'elle est.

Le Tao vous demande de voir le parallèle entre vous et cette substance naturelle fluide qui permet à la vie de se maintenir.

Vivez comme l'eau vit, puisque vous êtes eau. Soyez aussi satisfait que le fluide qui vous anime et vous nourrit. Laissez vos pensées et vos actions se dérouler en douceur en accord avec la nature de toutes choses. Il est naturel pour vous d'être gentil, de laisser les gens aller là où bon leur semble, être ce qu'ils ont besoin d'être, sans intervention de votre part. Il est naturel de faire confiance au courant éternel, d'assumer vos tendances personnelles et de tenir vos promesses. Il est naturel de traiter tout le monde d'égal à égal. Toutes ces leçons sont accessibles à celui qui observe comment l'eau, source de vie, se comporte. Elle s'écoule, tout simplement, et les bienfaits qu'elle procure viennent du fait qu'elle est ce qu'elle est, en harmonie avec le moment présent et sachant précisément comment se comporter.

Voici, d'après moi, ce que Lao-Tseu vous dirait aujourd'hui en se basant sur le 8e verset du Tao Te King : **Quand vous êtes libre comme l'eau,**

vous êtes libre de communiquer

naturellement : on assiste alors à

un échange d'informations, et les

connaissances progressent d'une

façon qui bénéficie à tout le monde.

Retour à la table des matières

Faites attention de ne pas vous assigner une position plus importante que celle des autres. Soyez ouvert à tous ceux qui vous abordent, en particulier à ceux qu'on respecte rarement : les gens peu éduqués, les itinérants et les êtres dérangés. Allez dans ces « bas-fonds exécrés par tous les êtres », et faites preuve d'ouverture d'esprit pendant que vous y êtes. Cherchez le Tao chez les gens que vous rencontrez et efforcez-vous tout particulièrement de laisser

l'acceptation, la gentillesse et la bonté s'exprimer à travers vous.

En n'étant pas contrariant, vous serez reçu avec respect.

En faisant tout votre possible pour ne pas vous ingérer dans la vie des autres, vous vivrez en paix et en harmonie avec l'ordre naturel du Tao. Voilà la façon de nourrir vos relations avec les autres sans même essayer. Soyez semblable à l'eau qui nous permet de nager, de pêcher, de faire du surf, de boire, de patauger, de flotter et de profiter d'innombrables bienfaits, simplement en s'écoulant.

Laissez vos pensées flotter

librement.

Retour à la table des matières

Arrêtez de vous battre contre la vie ou d'essayer d'être quelqu'un d'autre ; acceptez plutôt d'être semblable au matériau qui compose tous les aspects de votre être physique. Dans son livre Le miracle de l'eau, Masaru Emoto explique que nous sommes de l'eau, et que l'eau veut être libre. L'auteur a étudié à fond les diverses réactions de ce composé et découvert qu'en le respectant et en l'aimant, nous pouvons littéralement modifier son

processus de cristallisation. Si l'on verse de l'eau dans un contenant sur lequel sont écrits les mots amour, merci ou tu es belle, l'eau se transforme en magnifiques cristaux étincelants. À l'inverse, écrivez les mots idiot, Satan ou Je vais te tuer, et les cristaux apparaissent défaits, distordus et confus.

Les implications des travaux d'Emoto sont prodigieuses.

Puisque notre conscience est située à l'intérieur de nous et que nous sommes essentiellement composés d'eau, il est donc possible, si nos intentions ne sont pas équilibrées, qu'elles aient un impact destructeur sur l'ensemble de la planète (voire au-delà de cette planète). Comme le dirait sans doute notre créateur, le Tao éternel : « L'eau de la vie, je suis, versée pour tous les hommes qui ont soif. »

Mettez le Tao en pratique dès aujourd'hui

Retour à la table des matières

Buvez aujourd'hui un verre d'eau en silence, tout en vous rappelant à chaque gorgée de nourrir les autres comme le ruisseau qui désaltère les animaux et la pluie qui fait pousser les plantes. Notez tous les endroits où l'eau est là pour vous, en s'écoulant naturellement. Récitez une prière de remerciement pour cette substance toujours en mouvement qui nous maintient en vie.

Vivre humblement

Retour à la table des matières

9e verset

Il est préférable d'arrêter que de continuer à remplir. Il vaut mieux arrêter de verser avant que nos mains ne puissent plus rien contenir. Aiguisez une lame à l'excès et son tranchant sera bientôt perdu. Remplissez votre maison de jade et d'or et vous ne serez plus en sécurité. Enorgueillissez-vous d'honneur et de fierté et personne ne pourra vous sauver d'une chute. Retirez-vous quand le travail est terminé ; telle est la voie du ciel.

Comme le Tao éternel est constamment en train de créer, il sait précisément quand assez, c'est assez. Au plus profond de nous-mêmes, nous sentons que ce principe organisationnel, qui pourvoit de manière inconditionnelle à tous nos besoins, sait quand s'arrêter, donc il n'est pas nécessaire de remettre en question les quantités que le Tao nous offre. La Source créatrice est parfaitement équilibrée en fonction du principe d'humilité exposé au 9e verset du Tao Te King.

Le Tao est capable de générer n'importe quoi en quantités stupéfiantes, et pourtant sa douce humilité semble savoir quand il y a assez d'arbres, de fleurs, d'abeilles, d'hippopotames ou de tout autre être vivant. Le Tao s'abstient de l'excès. Il n'a pas besoin de faire étalage de ses capacités créatrices illimitées ; il sait exactement quand s'arrêter. Ce verset nous invite à nous lier spirituellement à cette caractéristique du Tao.

Accumuler possessions, plaisirs, fierté et activités alors que nous avons de toute évidence atteint un point où cela ne nous apporte plus rien, c'est être en harmonie avec l'ego, non avec le Tao ! Celui qui vit humblement sait quand s'arrêter, lâcher prise et profiter des fruits de son labeur. Ce verset montre clairement que le fait de désirer toujours plus de gloire, d'argent, d'approbation, de biens matériels, est aussi ridicule que le fait de continuer à aiguiser un couteau une fois que son tranchant est à son maximum. De toute

évidence, continuer à l'aiguiser ne ferait que l'émousser, comme il est évident qu'une lame bien affûtée représente la perfection.

Lao-Tseu nous conseille d'être prudents pour ce qui est d'amasser de grandes richesses et de les entreposer. Cette pratique implique une vie consacrée à la protection de cette fortune et le sentiment constant d'avoir besoin d'en acquérir davantage. Il nous conseille de nous satisfaire d'un niveau de vie qui favorise l'humilité. Si nous désirons la richesse et la gloire, nous devons savoir quand nous retirer de cette course folle et devenir semblables au Tao. Telle est la voie du ciel qui s'oppose à celle du monde dans lequel nous vivons, qui est obsédé par l'idée du toujours plus.

Nous pouvons nous rappeler que la publicité, étant principalement conçue pour vendre des produits et des services, tente de nous convaincre que nous avons besoin de ceci ou de cela pour être heureux. Les analystes peuvent bien nous dire que l'économie est en crise, si elle n'est pas en constante progression, mais nous pouvons aussi prendre conscience du fait qu'une croissance excessive, comme un cancer, se détruira elle-même un jour ou l'autre. Nous pouvons observer les conséquences de la surproduction dans les bouchons de circulation qui paralysent la plupart des autoroutes : on met aujourd'hui plus de temps à traverser la ville de Londres qu'avant l'invention de l'automobile ! Nous voyons également ce principe à l'œuvre chaque fois que nous allons dans les magasins. J'appelle ce phénomène la

« surcharge de choix » : comprimés pour les maux de dos, les douleurs menstruelles, les maux de tête, les articulations, à prendre le matin ou le soir, en capsule ou en liquide ou en poudre ? Et ceci est valable que nous achetions du papier hygiénique, du jus d'orange ou n'importe quoi d'autre.

Je crois que Lao-Tseu nous offre le conseil suivant, d'une brûlante actualité, par-delà les siècles : **Saisissez le concept radical du**

« assez, c'est assez » !

Retour à la table des matières

Engagez-vous à suivre ce conseil, même si vous vivez dans un monde convaincu qu'on ne peut jamais avoir assez de quelque chose. Pour paraphraser Lao-Tseu, faites ce que vous avez à faire, puis prenez du recul. Soyez humble, au lieu de verser dans l'ostentation et la consommation incontrôlée. L'épidémie d'obésité qui sévit en Occident, en particulier aux États-Unis, est la conséquence directe de notre incompréhension face à la sagesse toute simple du 9e verset du Tao Te King. Mangez, mais arrêtez-vous une fois que vous êtes rassasié ; si vous continuez à vous empiffrer, même si votre corps est repu, vous devenez prisonnier de la croyance que l'excès est la cause de votre bonheur. Et cela vaut aussi pour les symboles artificiels de la réussite. Pensez plutôt à la sagesse infinie du Tao qui vous dit : « Il est préférable d'arrêter que de continuer à remplir. » Assez, c'est non seulement assez, mais c'est aussi s'aligner sur la perfection du Tao éternel.

Cherchez la joie dans vos activités,

au lieu de vous concentrer sur les

demandes de votre ego.

Retour à la table des matières

L'ego veut que vous accumuliez toujours plus de récompenses en retour de vos actions. Si vous vivez à chaque instant dans un état où règnent l'amour et la reconnaissance, vous n'avez pas besoin de l'idée absurde que vous êtes ici-bas pour accumuler ces récompenses et ces honneurs. Ayez du plaisir à faire ce que vous faites, au lieu de penser à ce que vos efforts pourraient vous rapporter. Faites confiance à la sagesse infinie qui a présidé à votre naissance dans ce monde matériel. Après tout, elle savait le moment précis de votre venue au monde. Elle n'a pas dit : « Si neuf mois mènent à la création d'un si beau bébé, faisons en sorte que la gestation dure cinq ans. Ainsi nous aurons une création encore plus parfaite ! » Non, le Tao dit que neuf mois est la durée parfaite : c'est

le temps qui vous est alloué, et vous n'en avez pas besoin davantage.

La prochaine fois que vous ressentirez le besoin d'en avoir

plus, arrêtez-vous et pensez au Tao. Ce principe créateur exprime clairement l'idée qu'une fois le travail accompli, pour l'amour de Dieu, il est temps de s'arrêter ! Comme le suggère Lao-Tseu, « telle est la voie du ciel ». Pourquoi choisirait-on d'entrer en conflit avec ce principe ?

Mettez le Tao en pratique dès

aujourd'hui

Retour à la table des matières

Lors de votre prochain repas, réduisez vos portions en vous demandant après quelques bouchées si vous avez encore faim. Si la réponse est négative, arrêtez-vous et attendez. Si la sensation de faim ne réapparaît pas, considérez que vous avez terminé. Au cours de ce repas, vous aurez mis en pratique la dernière phrase du 9e verset du Tao Te King qui dit : « Retirez-vous quand le [repas] est terminé ; telle est la voie du ciel. »

Vivre dans l'unité

Retour à la table des matières

10e verset

Étant porteur d'une âme et d'un corps et embrassant l'unité, pouvez-vous éviter la séparation ? Pouvez-vous laisser votre corps devenir aussi souple que celui d'un nouveau-né ? À

l'ouverture et à la fermeture des portes du ciel, pouvez-vous jouer la part féminine en vous ? Pouvez-vous aimer vos gens et gouverner votre royaume sans faire preuve de suffisance ? Donner naissance et nourrir ; avoir, sans posséder ; travailler, sans s'attribuer de mérite ; diriger sans maîtriser ou dominer. Celui qui tient compte de ce pouvoir fait advenir le Tao sur cette Terre. C'est la vertu première.

Ce verset du Tao examine la nature paradoxale de la vie sur Terre. Lao-Tseu nous encourage à faire la paix avec les notions apparemment opposées de corps et d'âme, notions qui forment la base de notre vie quotidienne. Nous sommes en contact avec le pouvoir du Tao éternel, tout en étant simultanément des êtres mortels. En adoptant cette posture apparemment ambiguë, le monde se dévoile à nous comme étant sans

défauts. Tout ce qui semble absolu est une occasion de prendre conscience de sa réalité paradoxale.

Cet enseignement se présente sous forme d'une série de questions : Un adulte peut-il, en tenant compte de tous les facteurs inhérents au processus de vieillissement – raideur, douleur, limitations causées par des problèmes d'articulation, etc. –, être aussi souple qu'un nouveau-né ?

Peut-on à la fois travailler et se battre, et demeurer néanmoins cette prolifique création de l'esprit féminin ? Peut-on réussir à faire tout cela et plus encore sans devenir suffisant ? Est-il possible de rester fidèle au Tao en ne permettant pas à l'ego de dominer, et néanmoins réussir dans un monde dominé par l'ego ?

Ce 10e verset vous invite à vous laisser guider par le pouvoir de l'unité quand l'illusion de la dualité semble prendre le dessus. Lisez ce poème écrit par Hafiz des milliers d'années après la rédaction du Tao Te King :

Seul Celui qui a connu L'illumination Qui persiste À séduire l'informe vers la forme Possède assez de charme pour gagner mon Cœur. Seul celui qui est parfait Qui toujours se moque Du mot deux Peut vous faire connaître De L'amour.

Notre origine est indivisible, et pourtant nous vivons dans un monde qui, trop souvent, semble rejeter la parfaite unité du Tao. Nous pouvons vivre le Tao dans notre vie personnelle en cessant de croire aux oppositions et en réactivant notre conscience de leur unité, c'est-à-dire en abandonnant notre ego pour vivre dans ce monde, sans toutefois en être le produit.

Voici mon interprétation de ce conseil que Lao-Tseu nous prodigue avec deux mille cinq cents ans de recul : **Embrassez l'unité en vous voyant**

vous-même chez tous ceux que vous

rencontrez.

Retour à la table des matières

Au lieu de porter des jugements sur ceux que vous considérez comme des êtres différents ou distincts de vous, voyelles comme une extension de vous-même. Cela diminuera votre sentiment d'importance et vous unira à ce

que Lao-Tseu appelle « la vertu première ». Le fait de chasser les pensées dominées par l'ego vous permet également de sentir le lien qui vous unit aux autres et vous donne par le fait même l'occasion d'entrer en contact avec une partie de l'omniprésent Tao.

Exercez-vous à vous reprendre chaque fois que vous êtes sur le point de critiquer quelqu'un ou un groupe. Les journaux télévisés, conçus pour encourager votre sentiment de séparation ou de supériorité, par rapport aux autres, sont une excellente occasion de vous y exercer : découvrez que vous êtes, vous aussi, l'un d'eux. Dans les situations où l'on s'attend à ce que vous détestiez un présumé ennemi, abstenez-vous de juger et essayez plutôt de vous mettre à sa place. Faites de même avec toutes les formes de vie, même les plantes. Voyez-vous, vous-même, dans tout le monde et dans toute la création, en vous rappelant cette simple observation inspirée du Tao : Nous sommes le monde.

Profitez de ce que vous possédez

sans vous attacher à ces choses.

Retour à la table des matières

Cessez de vous identifier à vos possessions et à vos réalisations. Essayez plutôt d'apprécier ce que vous faites et tout ce qui entre dans votre vie simplement pour le plaisir de faire quelque chose et d'observer ce mouvement.

Vous ne possédez littéralement rien ni personne : tout ce qui est composé sera décomposé ; tout ce qui vous appartient vous abandonnera et deviendra le bien d'un autre. Alors, prenez un peu de recul et acceptez d'être un observateur de ce monde des formes. Le fait de devenir un témoin détaché vous fera éprouver un sentiment d'allégresse, tout en desserrant le lien étroit qui vous unit à vos possessions. C'est au cours de ce processus de libération que vous acquerrez la liberté de vivre ce que le Tao nous enseigne depuis toujours.

Mettez le Tao en pratique dès

aujourd'hui

Retour à la table des matières

Aujourd’hui, exercez-vous à voir l’unité là où précédemment régnait pour vous la dualité (séparation). Sentez l’énergie invisible qui bat dans votre cœur, puis notez la présence de ce même battement dans le cœur de toutes les créatures vivantes. Sentez l’énergie invisible qui vous permet de penser, et sentez son action chez tous les êtres qui sont présentement en vie.

Méditez ces paroles tirées de l’Évangile de Thomas : « Ses disciples lui demandèrent : quand le Royaume viendra-t-il ?

Et Jésus leur répondit : Ne le cherchez pas à l’extérieur.

Dieu ne dira pas : “Regardez de ce côté-ci ou regardez de ce côté-là.” Non, le Royaume du Père est partout à la surface de la Terre, mais les hommes ne le voient pas. »

Aujourd’hui, sachez que le fait de vous exercer à voir partout l’unité vous aidera à voir ce Royaume.

Vivre à partir du vide

Retour à la table des matières

11e verset

Trente rayons convergent vers un même moyeu ; mais c'est dans le trou au centre de la roue que la charrette trouve son usage. Façonnez de l'argile pour en faire un récipient ; c'est l'espace à l'intérieur qui le rend utile. Sculptez de magnifiques portes et fenêtres, mais la pièce est utile que si elle est vide. L'utilité de ce qui est dépend de ce qui n'est pas.

Dans cet inspirant 11e verset du Tao Te King, Lao-Tseu nous rappelle la valeur d'un vide qui passe souvent inaperçu. Il illustre cette idée en ayant recours à l'image du trou au centre d'un moyeu, de l'espace à l'intérieur d'un récipient d'argile et de l'espace à l'intérieur d'une pièce, et conclut que « l'utilité de ce qui est, dépend de ce qui n'est pas ». Autrement dit, c'est le centre qui procure une utilité à des pièces séparées. Ce passage nous invite à vivre à partir du vide qui est au cœur de notre être, c'est-à-dire à changer notre façon de le concevoir.

Considérez le terme paradoxal de non-être tandis que vous méditez sur la nature de votre propre existence. Vous êtes composé d'os, d'organes et de divers fluides encapsulés dans un énorme drap de peau moulé pour faire tenir le tout ensemble. Il existe certainement une qualité distinctive de votre être qui fait que cet arrangement de parties corporelles

est « vous », et pourtant, si on pouvait vous désassembler et étendre toutes vos composantes physiques sur une table, on n'y trouverait pas ce « vous ». Même si tous les morceaux sont présents, leur utilité dépend de quelque chose « qui n'est pas », comme le dit Lao-Tseu.

Imaginez que vous alignez sur une même ligne tous les murs de la pièce dans laquelle vous vous trouvez avec tous les éléments présents ; sans l'espace au centre, ce n'est plus une pièce, même si tout le reste est demeuré identique. Une jarre d'argile n'est pas un

récipient sans le vide encapsulé dans l'argile. Une maison n'est pas une maison si elle n'a pas d'espace intérieur.

Un compositeur m'a dit un jour que le silence d'où émerge chaque note est plus important que les notes elles-mêmes. Il m'a dit que c'est l'espace vide entre les notes qui permet littéralement à la musique d'être musique ; sans vide, il n'y aurait qu'un son continu. Vous pouvez appliquer cette subtile conscience du vide à toutes les choses dont vous faites l'expérience au cours de votre journée. Demandez-vous ce qui fait d'un arbre, un arbre. L'écorce ? Les branches ? Les racines ? Les feuilles ? Toutes ces choses sont « ce qui est ».

Mais toutes ensemble, elles ne constituent pas un arbre. Ce qu'il faut à un arbre pour être arbre, c'est « ce qui n'est pas » : une force vitale invisible et imperceptible qui échappe à nos cinq sens. Vous pouvez découper, creuser et chercher à l'intérieur des cellules d'un arbre sans jamais la capturer.

À la première ligne de ce verset, le trou au centre du moyeu, nécessaire au mouvement de la roue, peut être assimilé à ce même vide qui vous est vital pour vous déplacer dans la vie.

Vous avez au cœur de votre être un non-être, donc prenez note de ce qui est visible (votre corps), mais aussi de l'essence invisible dont dépend votre existence… de la part de vous-même qui est le Tao.

Voici, selon moi, ce que Lao-Tseu veut vous dire quant à la possibilité de vivre à partir du vide dans le monde d'aujourd'hui :

Votre centre imperceptible est votre

essence vitale.

Retour à la table des matières

Prenez le temps de tourner votre attention vers ce soi-disant rien qui est votre essence. Vers quoi vous attire-t-il ?

L’espace qui émane de l’invisibilité est responsable de toute la création, et les pensées qui émergent de votre moi intérieur sont de pures pensées d’amour et de bonté.

Votre non-être intérieur n’est pas une partie distincte de vous, vous pouvez donc chercher ce centre mystérieux et l’explorer. Pensez à un espace contenant votre moi physique et à partir duquel toutes vos pensées et perceptions s’écoulent dans le monde. Au lieu d’essayer d’entretenir des notions positives et aimantes, soyez tout simplement sensible à l’essence de votre être. La voie du Tao consiste à permettre plutôt qu’à essayer. Par conséquent, permettez que ce centre essentiel de pur amour active ce qui vous rend utile de façon unique. Permettez aux pensées qui émergent d’entrer dans votre moi physique, puis d’en ressortir. Permettez et laissez faire, comme vous respirez.

Et jurez de consacrer chaque jour du temps au pouvoir extraordinaire de votre imperceptible essence vitale.

Mettez tous les jours en pratique le

pouvoir du silence.

Retour à la table des matières

Il existe plusieurs façons individuelles de s’y exercer. Par exemple, la méditation est un merveilleux outil qui vous aidera à ressentir la plénitude qui accompagne la prise de contact avec votre vide intérieur, cet endroit à partir duquel vous faites l’expérience du Tao. Jurez d’être davantage conscient de ce « lieu qui n’est nulle part » à l’intérieur de vous, d’où toutes vos pensées s’écoulent vers l’extérieur.

Trouvez une façon d’entrer en vous dans cet espace propre, pur et en harmonie avec l’amour.

La différence entre les saints et le reste d’entre nous ne tient pas au fait qu’ils auraient des croyances pures et aimantes et que nous n’en

aurions pas ; c'est plutôt qu'ils fonctionnent uniquement sur la base de leur essence, où la voie du Tao coule invisiblement à travers leur être physique. Voilà la principale fonction de la méditation et du silence qui invite votre essence à se révéler et vous permet de vivre à l'intérieur de ce vide.

Mettez le Tao en pratique dès aujourd'hui

Retour à la table des matières

Consacrez au moins quinze minutes aujourd'hui à vivre dans le vide qui est vous. Ignorez votre corps et ce qui vous entoure ; laissez derrière vous vos signes d'identification matériels comme votre nom, votre âge, votre ethnie, votre fonction et ainsi de suite ; et demeurez simplement dans cet entre-deux, ce vide qui est absolument vital à votre existence. Observez votre monde à partir de ce « qui n'est pas » et goûtez le fait que votre utilité en tant qu'être matériel dépend entièrement de ce vide. Tâchez aujourd'hui de vous familiariser avec la part de vous-même « qui n'est pas ».

Vivre avec ses convictions

intérieures

Retour à la table des matières

12e verset

Les cinq couleurs aveuglent l'œil. Les cinq tons assourdissent l'oreille. Les cinq saveurs émoussent le goût. La poursuite et la chasse rendent les gens fous. Gaspiller de l'énergie pour acquérir des objets rares ralentit la croissance de l'individu. Le maître observe le monde, mais fait confiance à sa vision intérieure. Il permet aux choses d'aller et venir. Il préfère ce qu'il y a à l'intérieur à ce qu'il y a à l'extérieur.

Dans ce passage du Tao Te King, Lao-Tseu nous rappelle que nous portons beaucoup trop d'attention aux plaisirs des sens, aux dépens de notre vision intérieure. Le fait de se concentrer uniquement sur les données sensorielles engendre un monde d'apparences qui n'est finalement qu'illusion. Puisque tout va et vient, la nature du monde matériel est forcément limitée à un statut transitoire. Quand nos yeux ne voient que les couleurs devant eux, ils deviennent aveugles à tout ce qui est au-delà du monde des apparences. Nous ne pouvons pas connaître le créateur si nous nous concentrons uniquement sur ce qu'il a créé. De la même façon, nous perdons notre propre créativité quand nous oublions ce qui rend possible tout acte

de création.

La vue, l'odorat, l'ouïe, le toucher et le goût sont du domaine des sens. Si vous entretenez la croyance que la poursuite de la satisfaction sensorielle est le but de la vie, vous deviendrez obnubilé par ce que Lao-Tseu appelle « la poursuite ». Cette quête d'adulation, d'argent et de pouvoir est un gaspillage d'énergie, car vous n'en aurez jamais assez et cette lutte opiniâtre deviendra votre menu quotidien. Vous ne pouvez espérer atteindre cet état de paix et de satisfaction quand toute votre existence est motivée par le fait de ne pas en avoir assez. En fait, Lao-Tseu affirme que cette poursuite acharnée mène à la folie.

La personne qui vit conformément à la voie du Tao est appelée sage ou maître, un être qui observe le monde sans s'identifier

exclusivement à ce qui est visible ; qui est dans le monde tout en étant conscient de ne pas être de ce monde. Le maître rentre en lui-même, où ses convictions intérieures remplacent la chasse. En silence, il goûte la valeur nutritive des aliments au-delà des diktats de son palais. À partir de sa perspective intérieure, rien de plus n'est nécessaire. Conscient de sa nature infinie, le sage sait qu'il vit dans un monde d'apparences temporaires, ce qui inclut le corps dans lequel il est venu au monde et qu'il quittera un jour. Le maître voit la folie des apparences et évite les séduisantes tentations des acquisitions et de la gloire.

Je crois que notre vieil ami et maître Lao-Tseu voulait nous faire comprendre ces simples vérités quand il a rédigé ce 12e verset du Tao Te King :

Étendez votre perspective au-delà

du niveau sensoriel.

Retour à la table des matières

Votre conviction intérieure vous dit qu'une rose est plus qu'une fleur, car elle possède aussi un parfum agréable et des pétales veloutés. Utilisez ce même savoir pour percevoir la force créatrice et invisible qui permet l'éclosion de cette fleur miraculeuse ici et maintenant.

Faites l'expérience de l'essence du créateur qui permet l'éclosion de ce chef-d'œuvre à partir

d'une graine minuscule. Notez que la graine vient de ce

qu'on peut uniquement appeler le monde de l'esprit ou du rien informe. Examinez cet esprit tandis qu'il anime couleurs, odeurs et textures, puis observez toutes les formes de vie à partir de cette perspective transcendante.

Vous aurez moins tendance à vous joindre à la chasse et serez plus enclin à vivre en vous appuyant sur cette conviction intérieure qui

vous dit que votre essence n’est pas de ce monde.

Arrêtez de vous pousser à en

accumuler toujours plus.

Retour à la table des matières

Pendant que vous apprenez à vous détendre, laissez les autres se consumer de cette poursuite incessante s’ils le désirent. Au lieu de vous concentrer sur l’extérieur, tournez-vous vers l’intérieur. Faites de l’émerveillement et de la reconnaissance vos pierres de touche, au lieu de chercher à l’extérieur gloire et possessions. Quand vous voyez un beau paysage, entendez un son enchanteur ou goûtez un mets délicat, pensez au miracle qui rend possibles ces plaisirs sensoriels. Soyez comme le maître qui préfère « ce qui est à l’intérieur à ce qui est à l’extérieur ».

Laissez les choses aller et venir sans sentir le besoin urgent de vous attacher à ce monde éphémère où tout va et vient.

Mettez le Tao en pratique dès

aujourd’hui

Retour à la table des matières

Plantez une graine et cultivez-la, observez sa nature intérieure durant son existence. Notez dans un journal ce que vous voyez à l’intérieur du bourgeon et observez avec émotion ce qui, dans cette graine, va un jour créer une fleur. Puis étendez cet émerveillement à vous-même et à la graine qui vous a, vous aussi, contenu un jour. Utilisez cette image pour vous souvenir de votre moi invisible, qui est en fait, le Tao à l’œuvre en vous.

Vivre avec un esprit

indépendant

Retour à la table des matières

13e verset

Les faveurs et les disgrâces semblent alarmantes. Les rangs élevés vous affligent grandement. Pourquoi les faveurs et les disgrâces sont-elles alarmantes ? Rechercher les faveurs d'autrui est dégradant : alarmantes quand on les obtient, alarmantes quand on les perd. Pourquoi les rangs élevés nous affligent-ils ? La raison est que nous avons beaucoup de problèmes parce que nous avons un moi. Sans ce moi, quels problèmes pourrions-nous avoir ? Le véritable moi de l'homme est éternel, Et pourtant il pense :Je suis ce corps et je vais bientôt mourir . Si nous n'avions pas de corps, quelles calamités

pourrions-nous craindre ? Celui qui se voit en toutes choses est fait pour

être le gardien du monde. Celui qui s'aime comme il aime chacun est fait pour être le maître du monde.

Le message essentiel de ce 13e verset du Tao Te King semble être qu'il est crucial de demeurer indépendant, à la fois des opinions positives et négatives de ceux qui nous entourent.

Qu'ils nous aiment ou qu'ils nous méprisent, si nous accordons plus d'importance à leur jugement qu'au nôtre, nous en serons grandement affectés.

Chercher à obtenir les faveurs des autres n'est pas la voie du Tao. Tenter d'obtenir un rang élevé interrompt la circulation naturelle de l'énergie divine dans votre esprit. Vous possédez une nature qui vous est propre : apprenez à faire confiance au Tao et à vous libérer de l'opinion des autres. Laissez-vous guider par votre être essentiel, ce « moi naturel » qui nourrit votre esprit indépendant. À l'inverse, vouloir obtenir un rang supérieur ou un titre pompeux pour mettre en évidence votre importance est l'exemple d'un esprit qui s'en remet à des signaux externes plutôt qu'à sa voix intérieure naturelle.

Le Tao ne brusque jamais les choses, pas plus qu'il n'interfère avec elles ; il les laisse faire ce qu'elles ont à faire de façon naturelle. Quelle que soit l'approbation que vous êtes censé

recevoir, celle-ci viendra au moment opportun. Lao-Tseu souligne, non sans quelque ironie, que rechercher les faveurs d'autrui est alarmant, quel que soit le résultat obtenu. Si vous recevez cette approbation, vous deviendrez l'esclave d'un message de louange venu de l'extérieur ; l'opinion de quelqu'un d'autre dirigera alors votre vie. Si vous recevez un message de désapprobation, vous ferez pareillement de plus grands efforts pour changer les esprits, et vous serez à nouveau à la merci de forces venues de l'extérieur. Ces deux résultats sont le fruit de la domination de l'esprit dépendant, opposé à la voie du Tao dans lequel se meut librement l'esprit indépendant.

Ce 13e verset souligne que l'ego et le besoin de se sentir important sont des obstacles qui tirent leur énergie de votre être « dans-le-monde ». La voie du Tao consiste à être conscient de notre nature éternelle et à se distancier de notre moi ou de notre corps. Sans ego, pas de problèmes ; mais gros ego égale gros problèmes. Le Tao Te King pose cette question rhétorique : « Si nous n'avions pas de corps, quelles calamités pourrions-nous craindre ? » Si vous vous posez cette question, vous découvrirez une âme divine et invisible indépendante de l'opinion de tous ces chercheurs affligés qui peuplent le monde. Dans l'esprit du Tao, votre véritable nature remplacera la poursuite des faveurs extérieures par la prise de conscience que l'opinion des autres ne vous concerne pas !

Mettez en pratique les principes au cœur du message de Lao-Tseu et vous jouirez d'une tranquillité intérieure incommensurable. Vous serez en harmonie avec la loi naturelle de l'Univers, vivant avec un esprit indépendant dans l'esprit du Tao.

Apprenez à faire confiance à votre

propre nature intérieure.

Retour à la table des matières

Toutes les pensées passionnées qui vous viennent à l'esprit concernant la façon dont vous voulez mener votre vie sont la preuve que vous êtes en harmonie avec votre propre nature : votre conviction est tout ce dont vous avez besoin.

Si vous éprouvez de l'insécurité parce que les autres ne sont pas d'accord avec vous, rappelez-vous que Lao-Tseu dit que « rechercher les faveurs d'autrui est dégradant », et que cela vous amènera à perdre de vue votre moi véritable.

Accordez-vous la permission de vous rappeler que vous n'êtes pas seulement un corps, et que l'opinion des autres quant à ce que vous devriez faire ou ne pas faire ne tient probablement pas compte de votre être véritable et éternel.

Ces gens ne sont pas non plus uniquement des corps, donc le fait de rechercher leur approbation amplifie l'illusion que nous ne sommes que matière.

Puisque votre moi mondain n'est pas votre véritable identité, faites confiance à votre moi éternel et il communiquera avec vous. Il le fera par l'intermédiaire de votre nature intérieure, où vous l'honorerez par un esprit indépendant. Respectez votre vision et faites confiance aux pensées naturelles et passionnées qui sont en harmonie avec l'essence aimante du Tao.

Exercez-vous à être la personne

décrite par Lao-Tseu dans ce

13e verset.

Retour à la table des matières

Répétez les affirmations suivantes : Je suis le gardien du monde et Je suis fait pour être le maître du monde.

Pourquoi ? Parce que vous avez reconnu l'existence du lien qui vous unit à chacun et à toutes choses grâce à un esprit indépendant qui est la Source de l'amour. En vivant sur la base de votre moi éternel, vous deviendrez un maître et un gardien mystique. L'approbation que votre moi mondain réclame sera perçue pour ce qu'elle est vraiment : la lutte d'un esprit dépendant pour s'engager dans la vie comme s'il dépendait d'une approbation extérieure.

Mettez le Tao en pratique dès

aujourd'hui

Retour à la table des matières

Demandez-vous à l'instant même : Quelle est ma véritable nature si aucune force extérieure ne me dit qui je suis ou ce que je devrais être ? Puis efforcez-vous de vivre en parfaite harmonie avec votre propre nature, en

ignorant les pressions pour vivre autrement. Par exemple,

si votre nature intérieure en est une de paix, d'amour et d'harmonie telle un génie musical, alors agissez en conséquence sans plus tarder.

Vivre au-delà du monde des

formes

Retour à la table des matières

14e verset

Ce qu'on ne peut voir, on l'appelle invisible. Ce qu'on ne peut entendre, on l'appelle inaudible. Ce qu'on ne peut toucher, on l'appelle intangible. Ces trois qualités ne peuvent être définies ; c'est pourquoi on les fusionne pour n'en faire qu'une. Chacun de ces sens est subtil dans sa description. Intuitivement on peut le voir, l'entendre, et le sentir. Alors l'invisible, l'inaudible, et l'intangible ne font plus qu'un. Son lever n'entraîne aucune aurore, son coucher aucunes ténèbres ; il continue encore et encore, innommable, puis retourne au néant. Approchez-le, il n'a pas de commencement ; suivez-le, il n'a pas de fin. Vous ne pouvez le connaître, mais vous pouvez l'incarner dans votre propre vie. Découvrir comment les choses ont toujours été, c'est être en harmonie avec la Voie.

Essayez d'imaginer l'idée d'éternité : quelque chose qui ne change jamais, qui n'a ni commencement ni fin. On ne peut ni la voir, ni l'entendre, ni la toucher… mais vous savez qu'elle existe et qu'elle a toujours existé. Pensez ce qui, à l'instant même, au moment où vous lisez ces lignes, est la compréhension de toutes choses à l'intérieur de vous : l'essence qui vous habite, vous et tout le reste, et qui, pourtant, toujours vous échappe.

Ce principe primordial a gouverné – et gouverne encore – sur tous les êtres ; tout ce qui est, ou qui a été, est la conséquence de son dévoilement. Lao-Tseu insiste pour que vous preniez conscience de ce précepte sans forme en cessant de vous fier à vos sens pour faire l'expérience de cette unité. Au début de ce verset, on vous incite à voir sans yeux, à entendre sans oreilles et à tenir sans toucher ; ces trois façons de vivre au-delà du monde des formes doivent être présentes à votre conscience.

Ces domaines sans forme fusionnent pour ne faire qu'un dans le monde de l'esprit (celui du Tao), qui a créé et gouverne

toutes vies. On vous encourage à vivre en étant parfaitement conscient de ce principe englobant.

Certains spécialistes considèrent que ce 14e verset du Tao Te King, qui en compte quatre-vingt-un, est le plus significatif, car il insiste sur l'importance du principe unique qui sous-tend l'existence de toutes choses. Puiser à même cette force invisible, intangible et incommensurable vous permettra de connaître l'harmonie qui découle du contact de l'unité, une harmonie qui est le but ultime d'une vie spirituelle. Vous devez apprendre à abandonner

votre ego – qui s'identifie au monde des choses, des possessions et des accomplissements – et retourner à cet endroit qui n'est nulle part et qui est pourtant l'origine de tout ce qui existe. Ce faisant, vous recouvrerez les pouvoirs mystiques, quasi magiques, de la Source éternelle de votre être pour vivre au-delà du monde des formes.

Quand vous vivez exclusivement dans le monde des formes, vous vous concentrez sur l'accumulation d'actions « dans les formes ». Ce 14e verset du Tao vous invite à vous immerger dans l'inspiration plutôt que dans l'information, à ne faire qu'un avec ce qui a toujours été. Et comme nous le rappelle la conclusion de ce verset du Tao, d'une grande perspicacité :

« Découvrir comment les choses ont toujours été, c'est être en harmonie avec la Voie. »

La Voie ne connaît pas de conflits. Comment le pourrait-elle ?

Elle est une, mélange d'invisible, d'inaudible et d'intangible.

Imaginez un monde où les conflits sont une impossibilité, un monde, comme le dit Lao-Tseu, où il n'y a ni lumière ni ténèbres. Comme la Source innommée qui a toujours été ne peut donner que la paix et l'harmonie que vous désirez, reconnaissez cette unité infinie et gardez-la à l'esprit. Vous saurez que la Voie est simplement la Voie quand vous arrêterez de vous demander pourquoi les choses sont ce qu'elles sont !

Débarrassé des peurs qui vous poussent à vous identifier uniquement à ce monde des formes, vous pourrez embrasser et aimer votre nature infinie et éternelle, au lieu de craindre que la vie ne s'arrête avec la mort du corps. Vous, votre corps, et tout ce qui est vivant sont le résultat du déroulement de cette éternité.

Voici ce à quoi fait allusion Lao-Tseu dans ce 14e verset du Tao Te King, dans une perspective d'il y a deux mille cinq cents ans :

Utilisez la technique de la marche méditative pour acquérir la

connaissance de l'absolu.

Retour à la table des matières

Gardez toujours à l'esprit le principe éternel qui anime tous les êtres vivants. En voyant dans chaque rencontre, et dans tout ce qui vous identifie au monde de l'ego, une occasion d'assister au dévoilement de Dieu, vous deviendrez davantage comme Lui, et moins comme ce qui a terni le lien qui vous unit à Lui. Voilà ce qui ramènera l'équilibre et restaurera l'harmonie qui est votre véritable nature, débarrassée de l'emprise de l'ego.

Améliorez votre vision en regardant

au-delà de ce que vos yeux peuvent

percevoir.

Retour à la table des matières

Chaque fois que vous posez les yeux sur quelqu'un ou quelque chose, demandez-vous : Quelle est la véritable essence de ce que mes yeux me révèlent ? Songez à ce je-ne-sais-quoi de magique qui s'éveille dans les arbres au printemps et aux bourgeons qui éclatent là où il n'y avait que des branches gelées quelques semaines plus tôt. Posez-vous la question : Quelle est l'énergie qui a rendu possible la création de ce moustique ou de n'importe laquelle de

mes pensées ? Faites de même pour tout ce que vous entendez. Ces sons émergent du monde du silence, puis y retournent : améliorez votre ouïe en écoutant ces

« sons du silence ».

Vous éprouverez davantage d'émerveillement et de reconnaissance quand vous aurez embrassé ce principe éternel. Mais mieux encore, vous découvrirez de nouvelles possibilités, y compris celle de votre propre magnificence divine. Votre esprit se libérera de la fausse identification à ce monde transitoire, et vous verrez l'éternel dans toutes choses. Oui, Lao-Tseu vous le dit, vous transformerez votre vie en choisissant d'être en Esprit. C'est alors que vous comprendrez cette vision poétique que Rumi nous a offerte

mille cinq cents ans après Lao-Tseu : Chaque arbre et chaque plante dans le pré semblent danser, mais ceux qui ont des yeux ordinaires vous diront qu'ils sont fixes et immobiles.

Je vous encourage à voir la danse de « ce qui a toujours été » dans le présent invisible, inaudible et intangible.

Mettez le Tao en pratique dès

aujourd'hui

Retour à la table des matières

Notez tout ce qu'il y a d'invisibilité autour de vous quand vous observez un arbre, une étoile lointaine, une montagne, un nuage ou quoi que ce soit d'autre dans le monde naturel.

Embrassez le principe qui permet à cette invisibilité d'être, puis rentrez en vous-même et agissez de même envers votre propre existence physique. C'est ce principe qui permet à vos poumons de se gonfler, à votre cœur de battre et à vos ongles de pousser : vivez selon ce principe pendant dix minutes aujourd'hui et notez comment

vous vous sentez tout à coup en contact avec la Source de votre être.

Vivre sans se presser

Retour à la table des matières

15e verset

Les maîtres anciens étaient profonds et subtils. Leur sagesse était insondable. Elle était indescriptible. On ne peut que les décrire vaguement

par leur apparence. Attentifs, comme des hommes qui traversent

un ruisseau gelé. Alertes, comme des hommes conscients du danger. Simples comme du bois que personne n'a sculpté. Creux comme une grotte. Toujours prêts à céder comme la glace

sur le point de fondre. Informes, comme de l'eau boueuse. Mais l'eau la

plus trouble finit par s'éclaircir à force d'immobilité. Et de cette immobilité émerge la vie. Celui qui détient le Tao ne veut

pas de la satiété. Mais précisément parce qu'il n'est jamais rassasié, il peut demeurer comme la graine cachée, sans se précipiter vers un mûrissement trop hâtif.

Ce 15e verset nous parle de maîtres anciens qui jouissaient d'un niveau de coopération avec leur monde d'une profondeur indescriptible. Lao-Tseu a recours à des images pour illustrer la flexibilité et la tranquillité de leur vie. Imaginez que vous traversez un ruisseau gelé dont la glace risque de se lézarder à tout moment, mais que vous demeurez prudent et vigilant tout en étant conscient du danger imminent. Cette image est celle de ceux qui vivent sans se presser, mais qui sont néanmoins parfaitement conscients de ce qui les entoure.

Considérez les deux façons d'être présentées dans ce verset du Tao Te King : la première consiste à fusionner avec votre environnement immédiat, et par conséquent, à ne faire qu'un avec ce dernier ; la deuxième, à demeurer détendu, conscient que votre immobilité

permet à tout ce qui vous entoure de retomber à sa place, entraînant ainsi une grande clarté de vue.

Soyez alerte et vigilant, tout en demeurant immobile à l'intérieur : sans vous presser, sans formuler d'exigences, et en parfait contrôle de votre monde intérieur. Ce passage du Tao Te King me fait penser à ces paroles de la Bible : « Lâchez les armes, reconnaissez que je suis Dieu » (Psaumes 46,11).

Le lieu de votre origine est l'immobilité, d'où est sortie toute la création. Demeurez dans un état d'esprit simple et créatif, celui que Lao-Tseu décrit comme « du bois que personne n'a sculpté », symbole de l'esprit du débutant et de son potentiel illimité. Couvez un esprit qui accepte de suivre le courant de la vie et d'être façonné par les forces éternelles du Tao. Adoptez toutes les qualités mentionnées dans ce 15e verset du Tao : vigilant, mais détendu et serein ; alerte, mais confiant et tranquille ; flexible, mais capable de demeurer immobile et d'attendre que la poussière retombe.

Ce verset nous rappelle que tout finit par s'éclaircir si nous laissons agir la nature. Votre rôle est de demeurer en harmonie avec la nature comme la graine cachée sous la surface du sol, qui attend, sans se presser, d'émerger et d'accomplir sa destinée. Avec la nature, on ne peut précipiter les choses. Le processus de création se déroule à son propre rythme. Cette métaphore vaut également pour vous : votre vie se déploie selon un ordre divin. Tout ce dont vous avez besoin vous sera fourni en temps et lieu. Laissez de côté vos demandes et faites confiance au parfait déroulement du Tao. Soyez reconnaissant

et vigilant et alignez-vous sur la Voie.

Après avoir tenté d'accéder à l'esprit et aux intentions de Lao-Tseu grâce à la méditation et à mes propres recherches, voici selon moi, ce qu'il vous dirait s'il était encore vivant aujourd'hui :

Cessez de courir après vos rêves.

Retour à la table des matières

Laissez-les venir à vous dans un ordre parfait, à un rythme indiscuté. Ralentissez votre cadence frénétique et exercez-vous à être creux comme une grotte, ouvert à tous les possibles comme un morceau de bois encore intact.

Exercez-vous tous les jours à rester tranquille. Imaginez tout ce dont vous aimeriez faire l'expérience au cours de votre vie, puis lâchez prise. Faites confiance au Tao et à sa divine perfection qui gouverne tout ce qui existe sur cette planète. Vous n'avez pas besoin de précipiter ou de forcer quoi que ce soit. Soyez un observateur et un récepteur plutôt que l'orchestrateur arriviste de votre propre vie.

C'est à travers ce déroulement serein que vous deviendrez maître de votre vie à la façon du Tao.

Joignez le courant de la vie et

laissez-vous porter doucement par

ses flots.

Retour à la table des matières

Arrêtez de vous battre et commencez à faire confiance à la sagesse du Tao. Vous recevrez ce qui vous revient quand vous arrêterez de nager à contre-courant. Par le passé, on vous a probablement encouragé à prendre votre vie en main et à tenter de combler tous vos désirs… à présent, il est temps de faire confiance à la sagesse éternelle qui circule en vous.

Witter Bynner, qui a traduit The Way of Life According to Lao-Tzu en 1944, a résumé poétiquement le 15e verset du Tao de la façon suivante :

Comment un homme peut-il garder le cap S'il n'est pas prêt à suivre le courant ? Ceux qui se laissent porter par les flots

de la vie Savent qu'ils n'ont besoin d'aucune autre force : Ils ne souffrent ni usure, ni déchirure, Ils n'ont besoin ni d'être raccommodés, ni d'être réparés.

Voilà un excellent conseil pour ceux qui souhaitent vivre sans se presser.

Mettez le Tao en pratique dès

aujourd'hui

Retour à la table des matières

Déposez ce livre et prenez dix minutes pour vous asseoir en silence tout en méditant sur tout ce que vous avez et tout ce qui va et vient dans votre vie selon un calendrier divinement orchestré. Soyez en paix et reconnaissant pour ce qui permet à votre vie de se dérouler parfaitement. Et laissez derrière vous les pensées qui vous disent de vous hâter.

Vivre avec constance

Retour à la table des matières

16e verset

Devenez complètement vide. Laissez votre cœur être en paix. Au milieu des va-et-vient incessants du monde, observez comment les fins deviennent des débuts. Les choses fleurissent, une à une, mais finissent toutes par retourner à la Source… À ce qui est et ce qui sera. Retourner à l'origine, c'est trouver la paix. Trouver la paix, c'est accomplir sa destinée. Accomplir sa destinée, c'est être constant. Connaître la constance, c'est être éclairé. Ne pas connaître ce cycle mène au désastre éternel. Connaître la constance procure une perspective. Cette perspective est impartiale. L'impartialité est la plus haute forme de noblesse ; la plus haute forme de noblesse est divine. Étant divin, vous ne ferez plus qu'un avec le Tao. Ne faire qu'un avec le Tao, c'est être

sur la voie de l'éternité. Cette voie est infinie, et ignore les dangers de la mort physique.

Le 16e verset du Tao Te King décrit l'importance d'être suprêmement conscient du cycle constant de toutes choses. Au

lieu de considérer tout changement comme un événement perturbateur et indésirable, vous pouvez décider de voir les variations qui surviennent dans votre monde comme des influences précieuses dans le cycle d'une existence centrée sur le Tao.

Quand vous considérez le changement comme la seule véritable constante, vous découvrez en lui une expression du cours de la vie qui vous fournit des indices bienvenus sur le but et la signification de votre propre existence. De cette façon, vous pouvez retourner à l'expérience de votre Source et à la paix dans une perspective impartiale. Commencez ce processus en modifiant vos pensées qui tirent leur origine de l'ego, puis en vous laissant gagner par la plénitude qui découle de votre union avec le Tao. Devenez ensuite un observateur attentif du fonctionnement du monde en acceptant d'être en harmonie avec la nature cyclique de tous les êtres vivants.

Il existe un cycle immuable de la « non-vie, vie, non-vie » dont nous faisons tous partie. Tout va et vient. La vie se matérialise sous diverses formes : elle voit le jour, puis elle finit par s'éteindre avec ce que nous appelons la mort. Ce va-et-vient peut sembler temporaire, mais il s'agit en fait d'une constante invariable. Embrassez le mouvement cyclique du changement et vous prospérerez.

Toute fin peut sembler une raison d'être en deuil, qu'il s'agisse d'une période de votre vie qui prend fin, d'un projet qui arrive à son terme, d'une

relation amoureuse qui se défait ou d'un décès en tant que tel.

Mais Lao-Tseu vous invite à prendre conscience qu'après la floraison, il faut retourner « à la Source… à ce qui est et ce qui sera ». La constance des cycles de la vie est une occasion de retourner à l'origine, où se trouve ce qui est et ce qui sera. Ce lieu de paix et de lumière se cache dans le continuel retour vers ce site innommé et intangible de votre origine.

Lao-Tseu vous dit que la tranquillité d'esprit découle de ce retour à la Source, où tous les cycles naissent et meurent. Il s'agit en fait de l'accomplissement de votre propre destinée ; c'est-à-dire, connaître et incarner le Tao, la constance au-delà du va-et-vient de la vie. Vous avez déjà eu plusieurs corps, et vous en retrouvez un nouveau chaque jour. Vous avez tissé des liens qui se sont rompus, et pourtant votre moi éternel a survécu malgré ces transitions marquées par un début et une fin. On vous encourage à présent à découvrir que vous êtes

vous-même à la fois une création physique et une partie du Tao éternel.

Le Tao qui anime tous les êtres vivants, vous y compris, est totalement impartial. Il ne fait jamais de favoritisme : l'hiver vient toujours que vous le vouliez ou non. Il envoie ceux que vous aimez vers d'autres personnes, puis vers leur Source ; même si vous

auriez préféré que les choses se passent autrement. Tout ce qui est vivant doit y retourner, il n'y a ni exception, ni excuse.

Quand vous n'êtes pas conscient de l'influence de cette constante, vous vous attachez à l'un des éléments du cycle de la vie, ce qui vous mène, comme le dit Lao-Tseu, au « désastre éternel ». Si quelqu'un vous quitte, vous avez l'impression que c'est la fin du monde. Vous vous sentez déprimé si l'une de vos entreprises échoue, si vous ratez un examen ou si vous souffrez d'une maladie ou d'une blessure douloureuse. Si vous vous laissez prendre au piège de ces émotions, vous ne leur donnez pas la chance de devenir aussi une partie naturelle de votre vie, et vous vous sentirez par conséquent coupé de votre Source. Vous demeurerez coincé dans le va-et-vient du monde, incapable de vous souvenir de la constance où « les fins deviennent des débuts ».

En réalité, les commencements ont souvent l'apparence de fins douloureuses. Mais quand vous savez qu'il y a une constante au-delà des déceptions du moment présent, vous sentez que cela aussi finira par passer : il en a été et en sera toujours ainsi. Quand vous changez le regard que vous posez sur le monde, le monde se met à changer !

Voici, selon moi, ce que Lao-Tseu semble vous dire dans ce 16e verset du Tao Te King :

Prenez le temps d'être un

observateur impartial de la vie,

surtout si la fin

de quelque chose est pour vous une

cause de désespoir.

Retour à la table des matières

N’oubliez pas que votre Source est à l’œuvre dans cet

événement, puis prenez la décision d’entrer en contact avec la Source de vos pensées. Toute fin est un moment d’un processus cyclique ; vous ne faites que retourner à une vie de constance, comme nous l’enseigne Lao-Tseu dans ce passage. Il n’est pas nécessaire d’apprendre quelque chose de nouveau, changez votre comportement ou adoptez de nouvelles stratégies : pensez simplement au mot « retour »

et trouvez un réconfort dans l’idée du Tao éternellement constant qui apporte la paix aux désespérés. Le Tao, toujours impartial, ne vous quittera et ne vous décevra jamais. Quel que soit l’endroit où vous vous trouvez durant un cycle émotionnel, sachez qu’on ne vous juge pas. Vous apprenez à connaître toutes les phases afin de vivre dans la constance et libre de tous jugements.

Prenez cette phrase en note et

affichez-la dans un endroit bien

visible de votre

environnement : Tout passe.

Retour à la table des matières

Cette phrase vous rappellera que le changement est la seule constante de la vie. Tout le reste est cyclique. Tout ! Il n’y a aucune exception. Sachez-le et laissez vos pensées suivre la constante du changement. C’est l’origine, la Source de toutes manifestations cycliques. Elle est parfaite.

Elle est divine. Vous pouvez totalement vous y fier. Elle apporte les fleurs au printemps, le processus de vieillissement, le renouveau, les nouvelles relations : c’est aussi le Tao et sa constance. Retournez-y et faites l’expérience de votre essence éternelle, ici et maintenant,

dans le véhicule temporaire que vous appelez votre corps et qui est la cause de tous ces drames. Tout passe… vous pouvez en être sûr.

Mettez le Tao en pratique dès

aujourd'hui

Retour à la table des matières

Consacrez une journée à chercher consciemment des situations où vous pourrez observer de façon impartiale des fins qui sont aussi des débuts, en vous fixant pour objectif

d'en observer un certain nombre avant midi. Commencez dès le matin en prenant conscience que la fin de votre période de sommeil marque le début de votre journée.

Divisez votre journée en différentes sections, en notant, sans porter de jugement, les fins qui laisseront la place à des débuts. Apprenez à vivre consciemment dans la constance en ouvrant votre esprit au fait que le changement est la seule chose dont nous puissions être certains. Rappelez-vous d'inclure toutes vos émotions dans son cycle. Par exemple, le fait d'observer de façon impartiale un sentiment de tristesse permet de transformer sa fin naturelle en recommencement. Et ce faisant, vous mettez le Tao en pratique !

Vivre comme un dirigeant

éclairé

Retour à la table des matières

17e verset

Sous la gouverne du plus grand dirigeant, le peuple se rend à peine compte de son existence. Puis vient un dirigeant qu'ils aiment et louangent. Puis en vient un autre qu'ils craignent. Puis un autre qu'ils méprisent et défient. Quand un dirigeant ne fait confiance à personne, personne ne lui fait confiance. Le plus grand des dirigeants parle peu. Il ne dit rien sans réfléchir. Il travaille pour autrui et ne laisse aucune trace. Quand tout est fini, le peuple dit : « C'est nous qui avons tout fait. »

Mettre en pratique la leçon de ce verset du Tao Te King signifie changer notre façon de voir l'autorité : les dirigeants éclairés sont en fait ceux qui ne dirigent personne ! Dans la perspective du Tao, de tels individus créent un environnement où tout le monde a l'impression d'avoir une responsabilité et de faire partie du processus. En adoptant ce modèle, vous ne verrez plus du même œil ceux que vous avez critiqués par le passé et vous en viendrez même à admirer les commandants d'industrie, les membres du Gouvernement et les chefs religieux, tout en modifiant la façon dont vous guidez vous-même ceux qui vous entourent.

Le conseil contenu dans ce 17e verset s'adresse d'abord aux dirigeants de toutes sortes, mais vous pouvez le personnaliser

en remplaçant dirigeant par parent ou enseignant. Examinez comment vous percevez vos propres tactiques, puis modifiez-les de façon à devenir une personne qui fait une différence éclairée dans la vie des autres. Pour commencer, tenez-vous à l'écart et devenez un observateur attentif de ce qui se passe sous vos yeux ; puis demandez-vous comment vous pouvez, sans ingérence de votre part, créer un environnement qui aidera tout le monde à agir de façon responsable.

Le Tao vous conseille de vous faire le moins visible possible si vous souhaitez réellement être un dirigeant efficace. Par conséquent, votre meilleure stratégie est sans doute de quitter la pièce et de

permettre aux autres d'interagir sans éprouver le besoin de vous impressionner. Faites une suggestion avant de partir, mais un sourire ou un geste approbateur est encore la meilleure façon de leur faire comprendre que vous avez confiance en eux et que vous ne doutez pas de leur capacité à trouver une solution satisfaisante. Vous pouvez aussi raconter brièvement comment d'autres ont résolu des problèmes similaires ou tout simplement méditer et envoyer une énergie qui aidera les individus présents à résoudre le conflit.

Quelle que soit votre décision, vous serez conscient de l'importance de créer un environnement où tout le monde pourra dire : « Nous avons résolu

ce problème sans l'aide de personne ; nous n'avons vraiment pas besoin d'un superviseur. » Bien sûr, cette approche implique que vous renonciez à être perçu comme une figure d'autorité.

Les dirigeants vraiment inspirés obtiennent des résultats en donnant l'exemple : ils encouragent les autres à être responsables et à faire ce qu'ils ont à faire, mais jamais en se vantant de posséder des techniques de gestion irréprochables.

Ils créent un espace où les autres peuvent trouver de l'inspiration et exprimer leur plein potentiel. Lorsque vient le temps des accolades, ils se retirent à l'arrière-plan afin que tous les membres du groupe aient l'impression que leurs accomplissements sont le résultat de leur propre leadership.

Le dirigeant taoïste par excellence laisse toujours les gens choisir et poursuivre leur propre mode de vie, leur propre conception du bien. Les dirigeants éclairés ne se reconnaissent pas dans la figure du chef autoritaire ; ils préfèrent plutôt hausser le niveau d'énergie d'un environnement en adoptant un point de vue qui stimule les prédispositions de chacun.

Dans ce verset, le Tao présente trois autres façons d'être un dirigeant. La première consiste à faire une différence dans la vie des autres en résolvant les conflits par la voie de l'amour.

En devenant l'instrument de l'amour et en faisant l'effort de louanger les autres, ce dirigeant demeure en harmonie avec le Tao. Les gens qui reçoivent des éloges ont tendance à avoir une meilleure estime d'eux-mêmes et à coopérer au lieu de s'affronter. Malheureusement, si votre source de motivation est l'approbation et l'affection d'un dirigeant, cela veut dire que vous avez cédé la maîtrise de votre vie à cette personne.

Mais si vous n'avez le choix qu'entre l'amour et la peur, le Tao considère toujours l'amour comme supérieur.

On comprend facilement pourquoi la peur comme moyen de diriger est inefficace : si je parviens à vous faire faire ce que je désire à l'aide de cette arme, vous agirez comme je l'exige uniquement dans la mesure où je possède le pouvoir de vous menacer. En quittant, mon influence sur vous s'évanouira à son tour. Des études ont mesuré l'efficacité d'enseignants considérés comme étant très stricts sur le plan de la discipline.

Les étudiants se comportaient convenablement en leur présence, mais dès que l'enseignant sortait de la classe, c'était aussitôt le chaos.

Le contraire était vrai pour ceux qui considéraient l'éducation comme une occasion de louanger et d'encourager les étudiants : leur présence ou leur absence n'avait aucun impact notable. Voilà quelque chose à ne pas oublier si vous êtes un père ou une mère de famille. Voulez-vous que vos enfants se tiennent bien uniquement quand vous êtes présent ou voulez-vous qu'ils aient assez d'autodiscipline pour se conduire sagement que vous soyez là ou non ? J'ai toujours cru que le rôle des parents n'était pas

d'offrir un soutien, mais d'être présents afin d'éliminer le besoin d'être soutenu.

La manière la plus inefficace de diriger consiste à utiliser des tactiques qui encouragent les autres à vous mépriser, à défier vos directives et ce que vous représentez dès que vous avez le dos

tourné. Les dictateurs finissent toujours par s'en rendre compte, mais trop tard, quand le peuple dont ils ont abusé se soulève pour leur faire goûter leur propre médecine. Les enfants qui méprisent leurs parents ont, eux aussi, tendance à reprendre les tactiques haineuses qu'ils ont subies, ou à carrément couper les ponts entre eux et ces adultes dictatoriaux afin de panser les plaies infligées par ces terribles

traitements.

Les dirigeants éclairés font confiance à ceux qui sont sous leur gouverne. Cette façon de voir permet d'établir un lien de confiance, car celui ou celle qui a foi dans le peuple se méritera en retour sa confiance. Et par conséquent, le peuple pourra dire : « Nous l'avons fait nous-même. » Donc tâchez d'élever vos enfants afin qu'ils deviennent autosuffisants, qu'ils soient capables de prendre leurs propres décisions dès qu'ils en auront l'âge, et finalement, qu'ils soient fiers des décisions qu'ils prendront. Soyez un dirigeant éclairé et montrez au monde qu'un autre type de leadership est possible. Les enfants qui grandiront dans cette perspective formeront la nouvelle génération de dirigeants décrits par Lao-Tseu.

Voici, selon moi, ce que notre estimé maître Lao-Tseu nous offre aujourd'hui :

Au lieu de croire que vous savez ce

qui est le mieux pour les autres,

faites-leur confiance en vous disant

qu'ils savent ce qui est le mieux

pour eux.

Retour à la table des matières

Laissez les autres exprimer leurs pensées quant à ce qu'ils entrevoient pour leur avenir. Faites-leur connaître votre position, mais faites-leur également savoir que vous êtes confiant qu'ils feront le bon choix. Puis retirez-vous en toute sérénité, convaincu que la façon dont vous percevez cette situation changera. Félicitez ceux qui sont sous votre responsabilité quand ils prennent leurs propres décisions, même si leur comportement n'est pas toujours celui que vous escomptez. Faites-vous confiance et vous donnerez la bonne réponse en cessant de vous voir comme quelqu'un qui sait toujours ce qu'il faut faire. Rappelez-vous cette phrase du Tao Te King : « Quand un dirigeant ne fait confiance à personne, personne ne lui fait confiance. » La façon la plus sûre d'obtenir l'adhésion de ceux que vous gouvernez ou supervisez consiste à les laisser prendre le plus de décisions possible.

Soyez fier de ne pas vous attribuer

de mérite pour les

accomplissements des autres.

Retour à la table des matières

Si vous considérez les accomplissements des autres comme un motif pour être récompensé, promu ou complimenté, changez votre façon de voir. Que les éloges soient attribués à ceux qui bénéficient de votre leadership. Prenez moins souvent la parole et mettez vos propres intérêts de côté ; laissez plutôt s'exprimer les gens qui sont à votre charge.

Au lieu de considérer leur performance comme le résultat de votre propre compétence, laissez-les s'enthousiasmer pour ce qu'ils ont accompli. Vous cesserez alors de vouloir être récompensé et partagerez leur bonheur et leur fierté.

Voici comment Hafiz décrit cette expérience dans ce poème du XIVe siècle :

Même après tout ce temps Le soleil ne dit jamais à la terre : « Tu me dois quelque chose. » Voyez ce qui se passe Avec un tel amour : Il illumine tout le ciel.

Aimez ceux qu'on vous a chargé de diriger, tout comme le Soleil aime notre planète. Soyez tout simplement à leur service, sans jamais rien demander en retour.

Mettez le Tao en pratique dès

aujourd'hui

Retour à la table des matières

Profitez des occasions où vous êtes avec vos enfants (ou ceux qu'on vous a chargé de superviser) pour devenir un observateur actif. Acquiescez de la tête, souriez, froncez les sourcils ou faites des gestes sans dire un mot, là où vous auriez précédemment eu tendance à vous immiscer dans leurs affaires. Notez comment votre observation active influence ceux que vous devez diriger.

Vivre sans règles

Retour à la table des matières

18e verset

Quand la grandeur du Tao est présente, l'action vient du fond du cœur. Quand la grandeur du Tao est absente, l'action suit les règles de « la bonté et la justice ».Si vous avez besoin de règles pour être bon et juste, si vous agissez de façon vertueuse, c'est un signe certain que la vertu est absente. Et nous voyons naître une grande hypocrisie. Quand la discorde règne entre les parents, la piété et les rites de dévotions voient le jour. Quand le pays sombre dans le chaos, on voit apparaître des sujets fidèles et une montée du patriotisme.

Imaginez que vous vivez dans un monde où il n'y a ni règles ni lois, où tout le monde vit en paix et en harmonie. Il n'y a dans ce monde ni anarchie, ni vol, ni haine, ni guerre ; les gens vivent, travaillent, aiment et s'amusent tout simplement, sans ressentir le besoin d'être gouvernés. Pouvez-vous imaginer une planète où les codes de conduite et les décrets pour gouverner la population ne sont plus nécessaires ? Voilà le genre d'idéal qui a conduit Lao-Tseu à créer ce 18e verset du Tao Te King, dans lequel il affirme clairement que vous n'avez pas besoin de règles pour être bon et juste.

Je vous suggère donc qu'en changeant votre façon de voir les raisons derrière ces règles, les organisations qui régissent la société, les politiciens et le système de justice finiront par changer. (Dois-je ajouter qu'elles changeront « pour le mieux » ?) Quand vous modifiez votre point de vue afin qu'il corresponde à celui du Tao, vous cessez de voir votre principale raison d'être et d'agir comme étant dictée par votre nation, votre ville, votre école, votre religion ou même votre coopérative d'habitation ! Plusieurs perçoivent les règles et les lois comme étant la seule façon d'obtenir des gens qu'ils se comportent avec bonté, justice et amour, mais vous pouvez choisir de vivre selon votre cœur, en considérant ces vertus comme des responsabilités individuelles auxquelles vous adhérez sans qu'un règlement ou une convention ne vous y pousse. Voilà ce que j'entends par vivre sans règles : vous pouvez choisir d'être en harmonie avec les règles et les lois de votre entreprise, de votre gouvernement, de votre famille ou de votre religion au lieu d'agir à cause d'elles. Je vous promets que si vous passez d'une façon de penser ancrée dans la loi à une façon de penser ancrée dans le cœur, votre vie ne sera plus jamais la même !

Selon le Tao, une joie, une bonté, une abondance et un bien-être illimités circulent en chacun de nous ; voir la vie de cette

façon rend toutes les règles caduques. Vous pouvez agir en accord avec cette magnificence et cette bienveillance qui sont l'essence du Tao. Faites de l'amour la pierre angulaire de votre famille, et vos enfants cesseront d'être gentils les uns envers les autres

uniquement parce qu'ils s'y sentent obligés. Cela ne veut pas dire qu'il faille renoncer à la bienséance et à une certaine étiquette. Au contraire, il faut agir de la sorte afin que l'amour et la bonté circulent à travers tous les individus. Et s'il est un « crime », c'est bien d'interrompre ou d'entraver cette énergie du Tao.

Vous et vos enfants pouvez apprendre à modifier votre vision des ordres et des lois. Quand l'harmonie est rompue, les règles peuvent sembler utiles, mais assurez-vous que tous les membres de votre famille soient conscients que vous les invitez à vivre sans elles ! L'existence des codes de conduite est la preuve que nous ne laissons pas le Tao circuler librement dans notre vie. Apprendre qu'il est de la responsabilité de chaque individu de vivre sans être gouverné par un autre démontre qu'en modifiant nos pensées, nous modifions réellement notre vie.

Cette idée va encore plus loin : demandez-vous si les lois produisent une société saine, et si le patriotisme est une bonne chose. Ou s'il semble nécessaire, lorsqu'un pays a sombré dans le chaos ou une forme de guerre civile, de renforcer les lois et les codes qui stimulent le patriotisme. Les règles sont créées pour imposer des peines afin de maîtriser et de diriger les gens qui n'ont pas appris quelle est leur responsabilité individuelle en tant que partie d'un tout. Et pourtant, nous n'avons pas besoin d'un sentiment d'unité nationale pour réglementer un sentiment universel puisque l'unité du Tao est plus grande que celle de n'importe quel groupe sur Terre.

Nous avons donc ici un résumé de ce qui se produit lorsque la Grande Voie est désertée : un besoin de justice apparaît. La fausseté parmi la population crée un besoin pour l'établissement de règles et la venue de dirigeants qui rétabliront l'ordre. Les ministres du Gouvernement semblent éclairer le désordre et les ténèbres. Sachant tout cela, je crois qu'il est essentiel de revenir à cette image que je vous ai demandé d'envisager quelques paragraphes plus tôt et d'appliquer ce que Lao-Tseu nous dit dans ce profond verset du Tao Te King :

Laissez vos actions surgir de votre

cœur, en harmonie avec le Tao.

Retour à la table des matières

Quand vous êtes en harmonie avec le Tao, vous n'avez pas besoin de règles et vous n'êtes aucunement lié par ce qu'elles déclarent être légal ou illégal. La raison pour laquelle vous ne volez pas vos voisins n'a rien à voir avec la loi ; vous agissez ainsi parce que vous assumez la responsabilité personnelle de vos actions. Votre vie n'est pas basée sur un ensemble de règles, et si vous ne volez pas, c'est parce que vous respectez les droits de vos semblables à vivre sans avoir peur de se faire voler, car cela correspond au Tao. Dans le Tao, il n'y a pas de vol, car tout appartient à tout le monde. Il n'y a ni titre de propriété ni terre à posséder : il n'y a que la volonté d'aimer et de respecter tout le monde et toutes choses. Les lois qui rendent le vol, les coups et les blessures illégaux sont apparues parce que nous avons perdu le contact avec le Tao.

N'agissez pas de façon

vertueuse ; soyez vertueux.

Retour à la table des matières

Agir de façon vertueuse, ce n'est pas être vertueux, et c'est pourquoi le Tao vous demande d'être authentique dans toutes vos relations avec les autres. Soyez pieux parce que vous sentez dans votre cœur la grande piété qu'est le Tao.

Soyez spontanément généreux parce qu'une voix intérieure le demande, et non parce que d'autres ont décidé d'établir des codes qui

stipulent que c'est ainsi que vous devriez vous comporter.

N'attendez pas la venue du chaos avant d'être bon et généreux envers les autres. Les catastrophes naturelles peuvent stimuler votre désir d'aider et de porter secours à vos frères humains, mais si vous

changez votre façon de voir les catastrophes naturelles, elles vous rappelleront également l'importance de vous laisser guider en tout temps par l'esprit du Tao. Il élargira votre patriotisme afin qu'il englobe toute l'humanité, et non pas seulement les gens qui sont nés au même endroit que vous.

J'aimerais à nouveau vous rappeler une idée similaire

exprimée par Hafiz, le grand poète soufi : Dieu s'exprime À travers chacun de nous. Pourquoi ne pas être poli Et écouter ce qu'Il a À nous dire ?

Et quand il dit « chacun de nous », cela veut vraiment dire chacun de nous, et non seulement ceux qui obéissent à vos règles et à vos lois.

Mettez le Tao en pratique dès

aujourd'hui

Retour à la table des matières

Mettez l'accent sur la raison pour laquelle vous obéissez aux décrets créés par d'autres humains. Consacrez du temps à prendre contact avec ce qui vous amène à vous arrêter à un feu rouge, à posséder un permis de conduire, à porter votre ceinture de sécurité, à payer votre place au cinéma ou à vous abstenir de boire quand vous devez prendre le volant. Voyez si votre ego prend plaisir à

« violer » les règles pour son propre avantage en dressant la liste de toutes les règles et lois auxquelles vous obéissez au cours d'une journée, puis identifiez celles qui trouvent un écho dans votre cœur.

Vivre sans attaches

Retour à la table des matières

19e verset

Renoncez à la sainteté, renoncez à la sagesse, et tout le monde s'en portera cent fois mieux. Rejetez la moralité et la justice et les gens prendront les bonnes décisions. Rejetez le travail et le profit et il n'y aura plus de voleurs. Toutes ces choses ne sont que des formes extérieures ; elles ne se suffisent pas à elles-mêmes. Il est plus important de voir la simplicité, de prendre conscience de sa propre nature, de se libérer de l'égoïsme et de tempérer ses désirs.

À la lecture de ce 19e verset du Tao Te King, il semble que Lao-Tseu nous encourage à abandonner les principes les plus élevés du Tao. Renoncez à la sainteté, à la sagesse, à la moralité, à la justice, au travail et au profit,

nous dit ce grand sage, et tout ira pour le mieux. Lao-Tseu nous dit que « toutes ces choses ne sont que des formes extérieures », insuffisantes en elles-mêmes pour vivre en harmonie avec la Voie.

La première de ces catégories représente l'éducation et la façon dont vous considérerez vos sources d'apprentissage. Ce verset vous conseille d'oublier l'idée qu'il est possible d'atteindre la sainteté uniquement en suivant les enseignements d'une religion organisée et de ne plus vous enorgueillir des diplômes que vous avez reçus d'une institution d'enseignement. Lao-Tseu vous informe discrètement qu'il est beaucoup plus précieux de cultiver votre propre nature.

Comme pratiquement tous les enseignements du Tao, l'accent est mis sur l'importance d'accéder au cœur sacré du Tao en vous-même. En vous se trouve une parcelle de Dieu qui sait instinctivement ce qu'il faut faire et ce qu'il faut être. Faites-vous confiance, vous conseille Lao-Tseu, et réévaluez l'importance des institutions religieuses et d'enseignement.

Quand vous aurez appris à les voir d'une autre façon, vous remarquerez que la véritable essence de votre être est à présent «

cent fois mieux pour tout le monde ». Lao-Tseu dirait sans doute qu'une vérité est une vérité jusqu'à ce qu'on en fasse la base d'une organisation, alors elle devient mensonge.

Pourquoi ? Parce que le rôle de l'organisation finit par prendre le dessus sur ce qu'elle voulait au départ préserver.

« Rejetez la moralité et la justice, nous exhorte ce verset, et les gens prendront les bonnes décisions. » Quant à la seconde de ces formes extérieures, Lao-Tseu nous révèle un système légal qui a pris le dessus sur notre intégrité naturelle. Quand vous savez que vous êtes issu d'une Source irréprochable d'honneur et d'équité, vous n'avez pas besoin de vous en remettre à un système de justice. Lao-Tseu vous rappelle qu'il est important de ne pas vous imaginer que vous occupez un rang inférieur parce que les lois de la moralité vous ont dit que c'était là votre « véritable » place. Ayez une image de vous-même en harmonie avec le Tao, qui est en fait votre véritable nature, au lieu d'avoir besoin de consulter un livre de loi, une cour de justice ou un juge pour déterminer votre statut éthique. Ces systèmes labyrinthiques conçus pour statuer sur ce qui est bien et mal sont la preuve que nous avons perdu de vue la simplicité de notre nature innée.

La dernière des formes extérieures englobe l'ensemble du monde des affaires. « Renoncez à la recherche du profit,

laissez de côté votre ingéniosité, et débarrassez-vous de vos livres de comptes, et les voleurs disparaîtront du même coup », semble-t-on nous dire. Lao-Tseu vous conseille de demeurer centré sur l'intégrité englobante du Tao et de vous libérer de l'idée que les profits et les gains sont la mesure du succès.

Quand vous considérez votre vie à travers le prisme des enseignements du

Tao, vous n'avez nul besoin d'engranger d'énormes sommes d'argent. Au contraire, vous découvrez le plaisir de rendre service aux autres dans un esprit de générosité infinie. Ou comme le dit le

Tao Te King, vous vous libérez de l'égoïsme et apprenez à tempérer vos désirs.

Voilà donc les trois formes extérieures : celles de l'éducation, de la justice et des affaires. On vous encourage à mettre à jour votre façon de voir les raisons et les méthodes que des personnes bien intentionnées ont utilisées pour vous inculquer la valeur de ces trois arènes de la vie. Quand vous aurez appris à les voir autrement, vous noterez la simplicité et le caractère sacré du principe supérieur qui enrichira ces institutions grâce à la libre circulation du Tao. Vous prendrez conscience de votre propre nature, rejetterez l'égoïsme, et tempérerez vos désirs.

Soyez dans le monde de l'éducation, de la justice et des affaires – et non de ces mondes – et vous verrez le monde intérieur où vous êtes centré sur le Tao.

Voici ce que Lao-Tseu vous dit, à travers moi, de son observatoire à deux mille cinq cents ans de distance : **Observez votre relation avec les**

systèmes d'éducation, de justice, et

des affaires.

Retour à la table des matières

Notez les tendances à vous compartimenter : êtes-vous dépendant de l'approbation d'un système fonctionnant sur la base de récompenses et de punitions ? Est-ce que les règles et les codes de conduite que vous observez proviennent du cœur ou ont-ils été conçus pour vous donner l'impression que vous êtes « spécial » ? Ne combattez pas ces pressions institutionnelles ou même le fait qu'elles existent : coupez tout simplement les liens qui vous rattachent à ces dernières. Vous n'êtes pas une bonne personne parce qu'une organisation vous le dit, mais parce

que vous demeurez en contact avec la divinité de votre origine. Vous n'êtes pas intelligent parce que vous possédez des diplômes ; vous êtes l'intelligence même, celle qui n'a besoin d'aucune confirmation extérieure. Vous n'êtes pas un être moral parce que vous obéissez à des lois ; vous êtes un être moral parce que vous êtes semblable à la Source dont vous êtes issu.

Choisissez de voir ces formes extérieures comme un médiocre substitut à votre véritable nature et vous pourrez couper les liens qui vous rattachent à ces formes. Vous percevrez vos propres lois intérieures, lois qui n'ont jamais besoin d'être codifiées, et vous vivrez une vie de liberté et de simplicité. Bref, ayez confiance en vous, d'abord et avant tout.

Vivre sans attaches en étant

généreux.

Retour à la table des matières

Cessez de vous évaluer à l'aune de ce que vous avez accumulé et du contenu de votre portefeuille financier.

Arrêtez de mettre une valeur

matérielle sur ce que vous avez et ce que vous faites.

Libérez-vous de votre besoin de faire de « bonnes affaires »

en choisissant plutôt d'être généreux. Vous serez agréablement surpris du bien-être que vous ressentirez quand vous aurez cessé de penser qu'il faut gagner de l'argent pour avoir du succès dans la vie. Moins vous vous concentrerez sur la recherche du profit – en concentrant plutôt votre énergie à vivre en harmonie avec tous ceux qui vous entourent – plus vous obtiendrez facilement de l'argent et plus vous aurez l'occasion d'être généreux.

Le monde des pressions institutionnelles est construit sur une liste infinie, inventée par des humains, de choses à faire ou à ne pas faire. Lao-Tseu vous invite plutôt à découvrir ce que désire réellement votre cœur, en vous rappelant que personne d'autre ne le sait à part vous.

Mettez le Tao en pratique dès aujourd'hui

Retour à la table des matières

Inscrivez l'affirmation suivante quelque part afin de l'avoir constamment sous les yeux : Je suis un être moral et fructueux, un extraordinaire génie, peu importe ce qui est inscrit dans mon livret de banque. Répétez ce mantra jusqu'à ce qu'il devienne votre façon d'être. Une fois libéré de l'emprise que les formes extérieures ont sur vous, vous éprouverez un grand sentiment de paix intérieure.

Vivre sans acharnement

Retour à la table des matières

20e verset

Abandonnez l'apprentissage et vous serez libéré de tous vos soucis. Quelle est la différence entre oui et non ? Quelle est la différence entre le bien et le mal ? Dois-je craindre ce que les autres craignent ? Dois-je avoir peur du manque quand il y a abondance ? Dois-je avoir peur des ténèbres quand la lumière brille partout ? Au printemps, certains vont au parc et montent sur la terrasse, mais je suis le seul à errer, ne sachant pas où je suis. Comme un nouveau-né avant qu'il ait appris à sourire, je suis seul, n'ayant nulle part où aller. La plupart des gens en ont trop ; mais je suis le seul à qui il semble manquer quelque chose. J'ai effectivement l'esprit d'un ignare dans sa simplicité inaltérée. Je ne suis qu'un visiteur dans ce monde. Alors que les autres se dépêchent d'accomplir leurs tâches, j'accepte ce qui m'est offert. Moi seul semble ridicule, gagnant peu, dépensant peu. Les autres courent après la gloire ; j'évite les feux de la rampe préférant qu'on me laisse seul. En effet, on pourrait me croire idiot : sans esprit, ni soucis. Je dérive comme une vague sur l'océan. Je souffle au hasard comme le vent. Tous les hommes s'installent dans leurs habitudes ; moi seul suis assez entêté pour demeurer à l'extérieur. Mais à

l'intérieur je suis différent des autres, car je sais tirer ma subsistance de la grande Mère !

Dans ce verset du Tao Te King, on vous encourage à faire

l'expérience d'une vie exempte des luttes propres à ce monde.

Lao-Tseu vous conseille de mettre en sourdine vos demandes incessantes et de cesser de toujours vivre le moment présent dans l'attente de vous trouver ailleurs. On vous invite à vivre votre vie ici et maintenant, comme nous le rappelle le titre du livre de Ram Dass, Be Here Now.

Soyez présent à votre esprit ainsi qu'à votre corps, dans un état qui dénote votre reconnaissance et votre absence d'envie.

Ne vous préoccupez plus de prendre les bonnes décisions.

Libérez-vous de ce qui aurait pu être et de tous vos projets d'avenir, en les remplaçant par le pouvoir de l'instant présent.

Vivez le moment présent sans plus attendre, car le fait de penser aux endroits où vous aimeriez mieux être vous prive de ces précieux moments présents. Le sage prend l'habitude de s'immerger complètement dans l'ici et le maintenant de sa vie.

Être ici et maintenant est possible en acceptant la vie comme la grande Mère – ou le Tao – vous la présente. Vous devez vous abandonner à ce processus, en permettant à cette Source nourrissante, d'où origine toute création, de vous amener là où elle le désire. À l'avenir, abandonnez l'idée d'acquérir davantage de biens ou de vous trouver ailleurs, et voyez-vous plutôt comme un être déjà entier et complet en lui-même. Ce processus d'abandon vous permet de témoigner de l'abondance illimitée et de la lumière éternelle qui est toujours présente. Vous apprendrez à rejeter les croyances qui entretiennent en vous les idées de manque et de pénurie pour faire confiance à la Source qui veille à combler tous vos besoins, comme elle veille à combler ceux de tous les êtres.

Lao-Tseu souligne que ce n'était pas un idéal socialement acceptable il y a deux mille cinq cents ans, puisqu'il se décrit lui-même comme un marginal qui ne partage pas les idées de la majorité. S'acharner pour obtenir satisfaction était considéré à l'époque comme un but raisonnable dans la vie, comme ce l'est encore aujourd'hui. Le narrateur de ce verset admet qu'il dérive, sans savoir où il est, mais il le dit sur un ton ironique. C'est un peu comme s'il disait : « Personne ne sait vraiment où il se trouve dans cet Univers infini qui n'a ni commencement ni fin, alors pourquoi ne pas le reconnaître et vous laisser transporter par le Tao qui vous a amené ici alors que vous étiez nulle part ? »

On vous encourage à simplifier votre vie en cessant de chercher à en avoir toujours plus. Oui, il se peut que les autres s'étonnent de votre manque d'ambition et vous traitent

d’ignare, mais vous serez récompensé par un puissant sentiment de paix intérieure, sachant que vous êtes ici un visiteur qui ne manquera jamais de rien. En apparence, il vous manquera ceci ou cela, mais tout cela n’est qu’une illusion. Vous n’aurez plus le désir d’être quelqu’un d’autre ou d’obtenir ce que tout le monde autour de vous semble posséder : vous n’aurez plus à faire d’efforts, car vous serez déjà arrivé à destination.

« J’accepte ce qui m’est offert », dit le narrateur de ce verset provocateur du Tao Te King. Il poursuit en disant que cela peut sembler ridicule, faisant probablement écho aux pensées qui surgissent en vous à l’idée d’abandonner cette lutte acharnée.

Lao-Tseu vous dit de changer votre façon de voir ce que vous avez déjà, afin que cela devienne exactement ce dont vous avez besoin pour être heureux. Autrement dit, vous pouvez choisir de voir différemment votre tendance à l’acharnement et connaître la satisfaction sans anxiété ni crainte.

Quand vous vivez selon les principes mis de l’avant dans ce verset, vous commencez à vivre une vie sans soucis. Imaginez !

Fini les peurs et les préoccupations ; vous vous sentez en contact avec la Source de toutes choses, sachant que cette même force qui s’occupe de tout s’occupera également de vous. Lao-Tseu vous enseigne à libérer votre esprit de cet acharnement perpétuel. Le monde et tout ce qu’il contient a déjà été pris en charge par le Tao… il en est ainsi depuis toujours, et il en sera toujours ainsi.

Votre esprit vous pousse continuellement à vous acharner en dépit de la perfection et l’abondance du Tao ; il vous incite à courir après la gloire, à rechercher une routine ou un but. Lao-Tseu vous encourage à faire précisément le contraire : quittez la jungle des affaires et laissez votre esprit vivre en paix, en harmonie avec le Tao, au lieu de vous inquiéter et de vous débattre. La dernière phrase de ce passage du Tao Te King vous demande donc de changer le regard que vous portez sur votre vie en sachant que vous pouvez tirer, vous aussi, votre subsistance de la grande Mère !

Voici quelques suggestions proposées par Lao-Tseu dans ce 20e verset du Tao :

Exercez-vous à penser uniquement

aux choses qui sont présentes à

l'instant.

Retour à la table des matières

Acceptez de vous fondre dans la perfection de l'univers dans lequel vous vivez. Vous n'avez besoin de rien de plus pour être heureux ; tout ce dont vous avez besoin vous est fourni, ici et maintenant. Vivez le moment présent et libérez-vous de cette envie d'obtenir quelque chose de plus ou d'être quelqu'un d'autre. Cet exercice mental vous aidera à entrer en contact avec la sérénité du Tao. Affirmez haut et fort : Tout est parfait.

L'amour de Dieu est partout et n'oublie personne. J'ai confiance que cette force me guidera à bon port, et je ne laisserai pas mon ego prendre le dessus. Remarquez le sentiment de liberté que vous éprouvez quand vous adoptez cette attitude relaxante qui exclut les peurs et les soucis.

Prenez tous les jours le temps de

lâcher prise et laissez Dieu

s'occuper du reste.

Retour à la table des matières

Répétez ces paroles encore et encore jusqu'à ce que vous soyez en mesure de décrire l'effet qu'elles produisent en vous. Lâcher prise est une expérience physique et psychologique qui diffère grandement de notre habituel acharnement. Abandonnez vos exigences, de même que les croyances qui vous disent que vous ne pouvez être heureux parce qu'il vous manque quelque chose. Il est

complètement insensé de dire que vous avez besoin de ce que vous n'avez pas présentement ! Le fait que vous soyez capable de vivre convenablement sans toutes ces choses que vous croyez pourtant indispensables en est la preuve.

Quand vous en aurez pris conscience, vous remarquerez que vous avez déjà tout ce dont vous avez besoin pour être serein, heureux et satisfait, ici et maintenant ! Détendez-vous et répétez cette affirmation aussi souvent que possible : Je lâche prise et je laisse Dieu s'occuper du reste.

Je suis l'enfant glorieux qui tète le sein de la grande Mère qui pourvoit à tout. Remarquez à quel point vous vous sentez libre quand vous vous détendez dans cette attitude

« sans peur, sans inquiétudes ».

Mettez le Tao en pratique dès aujourd'hui

Retour à la table des matières

Notez les situations où vous ne vivez pas le moment présent parce que vous vous acharnez à compléter ou à acquérir quelque chose qui vous profitera plus tard. Vous ne vous rendez peut-être pas compte à quel point il vous arrive souvent de faire toutes sortes de choses dans l'idée que vous aurez enfin le temps de faire ce que vous aimez vraiment, une fois que vous en aurez terminé avec elles. C'est l'une des façons les plus pernicieuses d'empêcher inconsciemment (ou de remettre indéfiniment à plus tard) la réalisation d'une vie sans acharnement. En prendre conscience n'est pas facile, mais vous pouvez commencer par noter les occasions où des membres de votre famille ou des situations urgentes au travail vous privent de vos temps libres.

Voici un exemple : vous avez fait des heures supplémentaires toute la semaine afin de vous offrir une journée de temps libre au cours de laquelle vous pourrez

[insérer votre activité préférée] quand vous apprenez que votre épouse a invité un ami qui n'a jamais visité votre coin de pays – et que vous n'avez donc jamais rencontré – à passer le week-end à la maison.

Il existe deux façons de mettre en pratique votre décision de vivre sans acharnement. La première consiste à vous surprendre en train de planifier quelque chose qui vous profitera plus tard, à noter ce que vous faites, puis à vous concentrer sur le moment présent. La seconde vient après l'exemple présenté ci-dessus ; il s'agit d'un exercice difficile, mais incroyablement gratifiant. Mettez le Tao en pratique en acceptant ce qui vous est offert et en sachant que cette situation que votre ego rejette est en fait une source de subsistance venant de la grande Mère.

Vivre le paradoxe

insaisissable

Retour à la table des matières

21e verset

La plus grande vertu est de suivre le Tao et uniquement le Tao. Le Tao est insaisissable et intangible. Mais bien qu'informe et intangible, il donne naissance à la forme. Bien que vague et insaisissable, il donne naissance aux figures. Bien que sombre et obscur, il est l'esprit, l'essence, le souffle de vie de toutes choses. Au cours des âges, son nom a été préservé afin de rappeler le commencement de toutes choses. Où ai-je appris comment étaient toutes choses à leur commencement ? J'ai regardé en moi-même

et vu ce qu'il y avait en moi.

Dans ce 21e verset du Tao Te King, Lao-Tseu nous ramène à la première prémisse de ce livre : vivre le mystère. Il retourne à la définition et aux vertus de cette idée et la réexpose avec plus de clarté et de précision. Il nous demande non seulement de prendre

conscience de la nature insaisissable du Tao, un principe qu'on ne peut circonscrire ni définir par l'intermédiaire des sens, mais aussi de valider cette prise de conscience en nous reconnaissant nous-mêmes comme des exemples de cet insaisissable paradoxe.

Relisez les deux dernières lignes de cet important verset : « Où ai-je appris comment étaient toutes choses à leur commencement ? J'ai regardé en moi-même et vu ce qu'il y avait en moi. » Retournez à présent jusqu'à votre propre commencement : comment êtes-vous arrivé ici ? Je ne parle pas d'une goutte ou d'une particule de protoplasme humain –

mais bien avant cela ? La physique quantique nous dit que les particules proviennent d'un champ d'énergie invisible et informe. Donc toute création, y compris la vôtre, est fonction d'un mouvement : d'une énergie informe à une forme, d'un esprit à un corps, du Tao innommé à un objet doté d'un nom.

Le processus de création, comme le thème de la compréhension de l'éternel innommé, est omniprésent dans le Tao Te King. Voilà le paradoxe insaisissable qu'on vous invite à approfondir, à accepter et à expérimenter. Vous pouvez le connaître en examinant votre propre nature et en reconnaissant que le principe créateur à l'origine de toutes choses anime également toutes vos pensées et actions.

Prenez maintenant la décision toute simple d'agiter votre index. À présent, faites bouger vos orteils. Levez ensuite votre bras. Finalement, demandez-vous : Qu'est-ce qui me permet

d'effectuer ces mouvements ? Autrement dit, qu'est-ce qui vous permet de percevoir des formes et des couleurs ? Quelle est cette force derrière vos yeux qui vous dit que le ciel est bleu ou que cet arbre est de grande taille ? Quelle est cette énergie qui excite une vibration quelque part dans votre oreille pour donner naissance à un son ?

Cette force et cette énergie sont informes et sans nom, c'est tout ce qu'on peut en dire. Oui, c'est plutôt vague. En effet, ce n'est pas très

clair. Mais quand vous commencez à voir le monde de cette façon, vous prenez conscience de cet aspect de vous-même. C'est ce que Lao-Tseu appelle « le souffle de vie de toutes choses », et il n'est pas nécessaire que cela demeure un mystère. Vous avez le même Tao éternel à l'intérieur de vous et vous le mettez en pratique des millions de fois par jour. Il est en vous… vous êtes le Tao.

Ce verset du Tao Te King, d'une grande portée spirituelle, vous demande d'arrêter de chercher des résultats du côté de l'argent, du succès, des biens matériels, de la gloire et ainsi de suite. Portez plutôt votre attention sur l'énergie à l'origine de toutes choses : l'insaisissable et intangible Tao. La plus grande vertu consiste à trouver cette force informe et sans nom à l'intérieur de vous. Apprenez à la connaître en la voyant à l'œuvre en vous et dans toutes vos pensées et actions.

Voici ce que Lao-Tseu disait deux mille cinq cents ans avant votre naissance :

Ayez une soif inextinguible pour la

force intangible et énigmatique qui

soutient toute vie.

Retour à la table des matières

Communiquez régulièrement avec cette Source : demandez-lui conseil, et méditez sur son caractère sacré.

Plus vous manifesterez du respect bienveillant à l'égard de l'invisible Tao, plus vous vous sentirez en contact avec lui.

Le fait d'être conscient du lien qui vous unit au Tao vous libérera des soucis, du stress et de l'anxiété qui découlent de la façon dont votre ego perçoit le monde. Même si les gens qui vous entourent demeurent concentrés sur leur quête de gloire, de richesse et de

pouvoir, vous le remarquerez et leur sourirez avec compassion tandis que vous vous exercerez à apprécier le « souffle de vie » qui

anime toutes choses, vous y compris. Vous vous sentirez davantage en sécurité, sachant que vous avez pour partenaire une divinité omnisciente qui vous fournit tout ce dont vous avez besoin.

Je vous suggère de prendre un moment ou deux au cours de la journée pour dire tout haut : « Merci pour tout, mon Dieu. » Que cela devienne pour vous une sorte de rituel personnel. En fait, juste avant d'écrire ces lignes, j'ai moi-même dit : « Merci, mon Dieu, de permettre à ces mots d'apparaître supposément de ma plume. Je sais que la source de toutes choses, y compris de ces mots, est l'invisible et intangible Tao. »

Apprenez par cœur les deux

dernières lignes de ce verset et

récitez-les en silence quand vous en

ressentez le besoin.

Retour à la table des matières

Répétez ces deux phrases : « Où ai-je appris comment étaient toutes choses à leur commencement ? J'ai regardé en moi-même et vu ce qu'il y avait en moi. » Ainsi, vous n'oublierez pas que le Tao vient de la vérité qui se trouve en tout temps à l'intérieur de vous. Abandonnez l'idée de convaincre les autres de la justesse de votre point de vue ; quand ils seront prêts, leurs propres maîtres se manifesteront en temps et lieu.

Voici une dernière pensée sur la nature insaisissable du Tao, écrite par Hafiz plusieurs siècles après la mort de Lao-Tseu :

Si vous pensez que la Vérité peut s'apprendre En lisant des mots, Si vous pensez que le Soleil et l'Océan Peuvent entrer dans ce

minuscule orifice appelé la bouche. Ô quelqu'un devrait se mettre à rire ! Quelqu'un devrait se mettre à rire à gorge déployée – Maintenant !Mettez le Tao en pratique dès aujourd'hui

Aujourd'hui, prenez conscience de la force qui rend possible chacun de vos mouvements. Pendant vos cinq minutes de méditation, demeurez dans l'espace qui sépare

vos pensées et notez la présence de l'insaisissable, mais omniprésente Source invisible qui vous permet de parler, d'entendre, de toucher et de bouger. (J'ai conçu une méditation pour vous aider durant ce processus, elle est incluse dans mon livre Entrer au cœur du silence.) **Vivre avec flexibilité**

Retour à la table des matières

22e verset

Les flexibles ne cassent pas. Les tordus sont redressés. Les vides sont remplis. Les épuisés deviennent reposés. Les pauvres s'enrichissent. Les riches sont confondus. Par conséquent le sage embrasse ce qui est un. Parce qu'il ne se met jamais de l'avant, les gens peuvent voir sa lumière. Parce qu'il n'a rien à prouver, les gens peuvent lui faire confiance. Parce qu'il ne sait pas qui il est, les gens se reconnaissent en lui. Parce qu'il n'a aucun objectif en tête, tout ce qu'il fait est couronné de succès. Celui qui a dit que les flexibles ne cassent

pas ne s'est pas trompé ! Si vous avez vraiment atteint le stade de l'unicité, tout affluera vers vous.

Pour avoir vécu près de l'océan pendant plusieurs années, j'ai souvent observé la beauté et la majesté des grands palmiers qui poussent au bord de l'eau et qui peuvent mesurer jusqu'à quinze ou dix-huit mètres de haut. Ces géants majestueux sont capables de survivre à des ouragans dont les vents soufflent à plus de trois cents kilomètres à l'heure. Des milliers d'autres arbres sont déracinés et détruits par le passage de ces énormes tempêtes, pendant que les nobles palmiers demeurent fermement enracinés, se balançant noblement parmi les décombres de leur domaine aujourd'hui décimé.

Quel est donc le secret des palmiers pour demeurer en un seul morceau ? Leur flexibilité. Ils plient parfois jusqu'à toucher le sol, et c'est justement cette habileté qui leur permet de ne pas casser.

Dans ce 22e verset du Tao Te King, Lao-Tseu vous invite à embrasser une qualité similaire à l'élasticité. Sentez l'unité du Tao qui vous apporte votre résistance et vos assises, vous aidant ainsi à supporter les tempêtes de la vie avec la même flexibilité que le souple palmier. Quand une énergie

destructrice se manifeste, choisissez de résister à son désir de vous briser en pliant. Notez les occasions où vous pouvez supporter une tempête en lui permettant de souffler sans lui opposer de résistance. En refusant de lutter contre elle, en préférant plutôt vous détendre et rouler avec les coups, vous entrez dans l'espace du Tao.

Ce verset mentionne également un bénéfice supplémentaire à l'intégralité, celui d'attirer vers vous tout ce dont vous avez besoin. Par exemple, si vous voulez de l'abondance, des connaissances, de la santé, de l'amour ou tout autre attribut incarné par le Tao, vous devez être prêt à les recevoir. Lao-Tseu vous rappelle que vous devez être vide avant de pouvoir être rempli, car vos attaches vous restreignent au point où rien de nouveau ne peut entrer en vous. Être vide veut donc dire ne pas être rempli de croyances, de possessions et d'idées issues de votre ego, mais ouvert à toutes les possibilités. C'est être en harmonie avec le Tao innommé qui ne se restreint pas à un seul point de vue ou à une seule façon de faire les choses, puisqu'il est celui qui anime toutes choses. De même, la personne flexible est ouverte à toutes les possibilités : elle n'a rien à prouver puisque le Tao, et non son ego, est aux commandes.

La conscience du Tao nourrit votre flexibilité, et le fait de ne plus être rigide crée une atmosphère de confiance. Quand vous vivez dans une perspective qui vous permet de dire : « Je ne sais pas, mais je suis prêt à

vous écouter », vous devenez une personne à laquelle les autres peuvent s'identifier. Pourquoi ? Parce que votre flexibilité leur fait sentir que leur point de vue est le bienvenu.

En étant ouvert à toutes les possibilités, tous ceux que vous rencontrez sentent que leurs idées ont de la valeur et qu'il n'y a aucune raison de se disputer.

En prenant contact avec votre Tao, vous remarquerez que ce principe est perpétuellement présent, disponible à chaque instant. Autrement dit, le Tao ne cherche pas à se rendre à un endroit autre

que celui où il se trouve. Il n'a ni but, ni désir, ni préjugé ; il est partout puisqu'il est l'énergie de la création.

Être en harmonie avec le Tao, c'est être débarrassé de tout objectif, être immergé dans tout ce que vous faites, sans vous soucier des résultats. Contentez-vous de noter chaque instant et d'accepter de suivre le courant de la Source créatrice qui anime tous les êtres de l'Univers. Quand vous vivez de cette façon, l'échec n'est plus une possibilité. Comment pourriez-

vous échouer à être vous-même et à faire entièrement confiance à la sagesse de la Source à l'origine de toutes choses ? L'échec n'ayant plus sa place dans votre vie, vous comprendrez ce que Lao-Tseu entend par « tout ce qu'il fait est couronné de succès ».

Ce qui suit est le message que Lao-Tseu a voulu vous transmettre en écrivant ce 22e verset du Tao Te King, il y a plus de deux millénaires :

Changez la façon dont vous

percevez les tempêtes qui frappent

votre vie.

Retour à la table des matières

Tâchez de vous libérer de l'influence de votre ego. Libérez-vous de votre besoin d'attirer l'attention, et vous verrez que les autres seront naturellement attirés vers vous. Cessez de toujours vouloir gagner ou de prouver aux autres que vous avez raison quand on vous contredit ; assainissez plutôt l'atmosphère en disant quelque chose comme : « Vous avez certainement raison. Merci de me faire voir ce problème sous un autre angle. » Ce genre d'affirmations donne à tout le monde la permission de se détendre, car vos interlocuteurs comprennent alors que vous n'avez pas besoin de faire vos preuves ou de réfuter leurs arguments.

Si vous changez votre façon de penser, votre vie changera du même coup, alors n'hésitez pas à dire : « Je ne sais pas »

ou « Je ne suis même pas sûr de savoir pourquoi j'ai fait ce que j'ai fait. » Comme vous le rappelle Lao-Tseu, quand vous laissez de côté votre rigidité et vos manières pompeuses, les autres reconnaissent votre flexibilité et vous font confiance.

Imaginez que vous êtes un grand et

majestueux palmier.

Retour à la table des matières

Soyez un organisme n'ayant ni but ni objectif, capable de vous adapter avec succès aux forces de la nature, sans jamais rompre. Soyez prêt à vous adapter à ce que la vie vous réserve en acceptant de faire

l'expérience de cette énergie, tout comme les palmiers acceptent de plier durant les ouragans. Quand on vous critique, écoutez. Quand des forces hors du commun vous poussent dans une direction, inclinez-vous au lieu de les combattre, pliez au lieu de rompre, acceptez de ne plus être dépendant d'un ensemble de règles coulées dans le béton, et vous serez épargné. Gardez à l'esprit que le vent est le symbole des situations difficiles, puis répétez : Il n'y a aucune rigidité en moi. Je peux plier sous tous les vents sans rompre. J'utiliserai à l'avenir la force du vent pour devenir encore plus fort et mieux me protéger.

Cet enseignement est si agréable à mettre en pratique que vous vous demanderez pourquoi vous n'y avez pas pensé plus tôt. Dans l'espace du Tao, reconnaissez les

« tempêtes » pour ce qu'elles sont et acceptez de les laisser agir dans votre corps ; observez-les sans porter de jugement, comme les palmiers qui plient sous le vent. Si votre rigidité refait surface, notez-le en permettant aux vents de souffler tandis que vous mettrez le

Tao en pratique au lieu d'écouter votre ego ! Tâchez de découvrir les racines de votre rigidité afin d'affronter avec plus de souplesse les tempêtes de la vie. Quand on les considère comme une occasion de s'ouvrir à l'énergie du Tao, les tempêtes peuvent se transformer en événements exaltants qui mettent en lumière la véritable nature de notre amour.

Mettez le Tao en pratique dès

aujourd'hui

Retour à la table des matières

Durant la journée, écoutez quelqu'un dont les opinions diffèrent des vôtres. La discussion peut porter sur différents sujets, tels que la politique, l'environnement, la religion, la drogue, la guerre ou la peine de mort. Abstenez-vous d'imposer votre point de vue et faites plutôt la remarque suivante : « Je n'avais jamais envisagé la question sous cet angle. Merci de partager tes idées avec moi. » En acceptant une position contraire à la vôtre, vous reléguerez l'attitude de votre ego à l'arrière-plan et accueillerez en vous la flexibilité du Tao.

Vivre naturellement

Retour à la table des matières

23e verset

Il est naturel de parler peu : Les vents violents ne soufflent pas toute la matinée ; les averses diluviennes ne durent jamais jusqu'au soir. Qui en est la cause ? Le ciel et la terre. Mais il s'agit d'effets exagérés, forcés, et c'est pourquoi ils ne peuvent se maintenir. Si le ciel et la terre ne peuvent soutenir une action forcée, comment l'homme en serait-il capable ? Ceux qui suivent la Voie ne font qu'un avec la Voie. Ceux qui suivent la bonté ne font qu'un avec la bonté. Ceux qui s'écartent de la Voie et de la bonté ne font qu'un

avec l'échec. Si vous vous conformez à la Voie, son pouvoir circulera en vous. Vos actions deviendront celles de la nature, vos façons de faire celles du ciel. Ouvrez-vous au Tao et faites confiance aux réponses qui vous viendront naturellement… Alors tout rentrera dans l'ordre.

Toutes les choses qui sont composées finissent par se décomposer. Notez que j'ai mis l'accent sur le mot chose ; en effet, toutes les choses sur terre sont temporaires et constamment en train de changer, et puisque vous vivez sur cette planète, vous faites, vous aussi, partie de ce processus de transformation et de décomposition perpétuel. Dans ce 23e verset du Tao Te King, on vous demande d'observer le fonctionnement de la nature, puis de choisir de vivre en harmonie avec elle.

La nature n'a pas besoin d'insister, de pousser ou de forcer les choses ; après tout, les tempêtes ne durent pas toujours. Les vents se déchaînent, mais finissent par s'apaiser. Le Tao crée dans une perspective éternelle, mais toutes choses se préparent au voyage du retour dès qu'elles acquièrent l'existence. C'est pourquoi Lao-Tseu vous dit que si vous êtes en harmonie avec ce principe, vous vivrez au rythme de la nature. Libérez-vous du désir de forcer les gens et les choses, et choisissez plutôt de prendre part, cette fois consciemment, au cycle de la nature. Lao-Tseu vous rappelle que même le ciel ne peut soutenir une action forcée. Dans son être

même, chaque action possède une existence temporaire avant de retourner à un état plus calme. En langage moderne, nous

dirions que tout finit par passer.

Ce passage vous invite à faire une pause quand vous vous sentez débordé ou anxieux afin de vous rappeler que la paix et la sérénité sont en route. Ce verset vous rappelle que vous avez toujours le choix ! Quelle que soit la situation, vous pouvez choisir d'observer les énergies exagérées et forcées.

Que vous soyez tenté de prendre verbalement le contrôle d'une situation ou de maugréer contre le fil des événements, ces situations sont une occasion de vous ouvrir au Tao, même si vous êtes plongé dans le chaos et l'angoisse. Si vous désirez

« suivre la Voie », rappelez-vous que dans la nature, le calme revient toujours après la tempête. Suivez la bonté du Tao et vous ne ferez plus qu'un avec la bonté. Écartez-vous de la bonté et vous ne ferez plus qu'un avec l'échec.

Vous êtes soumis à la loi de la forme dans le temps et l'espace, à la composition et à la décomposition. Tout dans la nature finit par retourner à sa Source… La question est la suivante : souhaitez-vous participer consciemment à cette bonté naturelle ou préférez-vous vivre dans l'anxiété et la peur de l'échec ? La réponse du Tao à cette question cruciale ne se trouve pas dans votre ego, car il croit fermement que vous pouvez forcer le cours des choses, amener des événements à se produire ou être

responsable de ce qui advient. Le Tao souligne que la Voie est responsable de tout, et qu'il est dans sa nature de ne rien forcer. Il vous rappelle que ce qui vous apparaît sur le coup comme un événement dévastateur est d'une bienveillante perfection à un autre moment. Quand vous vous conformez au cycle naturel de l'Univers, vous coopérez avec ce pouvoir créateur qui circule en vous. Suspendez les projets qui découlent de votre ego et joignez-vous

plutôt au pouvoir qui vous a créé ; acceptez que cette force soit votre guide.

Voici ce que Lao-Tseu vous dit, à travers moi, dans ce verset du Tao Te King, vieux de deux mille cinq cents ans : **Changez votre vie en observant**

activement les façons de faire de la

nature.

Retour à la table des matières

Considérez les orages électriques et les vents violents

comme des phénomènes temporaires qui finissent toujours par passer, au lieu de les voir comme des événements destructeurs et désagréables. Quand vous voyez survenir une situation forcée et malencontreuse, cherchez le cycle naturel qu'elle incarne. Répétez : Ce n'est qu'un contretemps temporaire. Je me libère du besoin d'être la personne en charge. Puis observez ce que vous ressentez en vous, en étant ouvert à ce qui est, à ce moment précis.

Rappelez-vous que la nature procède toujours ainsi.

Centrez votre esprit sur la nature, en parfait accord avec la patience du Tao universel.

Changez votre vie en ayant

confiance en votre capacité à réagir

naturellement aux circonstances de

votre vie.

Retour à la table des matières

Au début, vous devrez sans doute vous observer avec sollicitude au lieu de réagir immédiatement. Quand vous sentez le besoin de faire connaître votre opinion, laissez cette envie vous dire en silence ce qu'elle désire réellement. Votre corps sait comment demeurer calme et attendre patiemment la fin des orages de la vie, mais vous devez également lui faire sentir que vous accueillez ses signaux. Demeurez immobile et acceptez d'être en harmonie avec le Tao, en vous ouvrant à sa puissance.

T. S. Eliot a évoqué ce cycle naturel dans son poème Mercredi des cendres :

Parce que je sais que le temps est toujours temps Et qu'un lieu n'est toujours qu'un lieu Que le présent n'est présent qu'un instant Et uniquement pour un seul lieu Je me réjouis que les choses soient ce qu'elles sont…

Voilà l'idée centrale : Réjouissez-vous dans l'immobilité du Tao.

Mettez le Tao en pratique dès aujourd'hui

Retour à la table des matières

Consacrez une journée à remarquer ce qui se passe dans la nature et les innombrables occasions où se manifestent ses cycles organiques. Cherchez au moins trois façons de réagir avec plus de naturel à la vie. Peut-être qu'un chat qui se dore langoureusement au soleil pourrait représenter ce que vous aimeriez être. Ou un lever de soleil qui illumine les ténèbres sans se presser. Peut-être préférez-vous vous concentrer sur la marée qui va et vient, apparemment sans porter de jugement. Trouvez des symboles qui vous représentent, quels qu'ils soient, et invitez leurs contreparties dans le Tao afin qu'ils germent en vous.

Vivre sans excès

Retour à la table des matières

24e verset

Si vous vous tenez sur la pointe des pieds, vous ne serez pas solide. Si vous faites de longues enjambées, vous n'irez pas loin. L'ostentation n'est pas un signe d'illumination. La vantardise ne donne aucun résultat. Celui qui fait preuve de suffisance n'est pas respecté. Celui qui se vante ne durera pas. Tous ces comportements sont odieux et de mauvais goût. Ce sont des excès superflus. Ils sont semblables à une douleur dans l'estomac, à une tumeur dans l'organisme. Quand on s'avance sur la voie du Tao, ce sont précisément les choses qu'il faut déraciner, jeter et laisser derrière soi .

Dans ce verset, Lao-Tseu vous dit que la voie du Tao doit être débarrassée des mauvaises herbes de la suffisance. Après tout, vos réalisations découlent de la Source créatrice que Lao-Tseu nomme le « Tao ». Tout ce que vous voyez, touchez ou possédez est un don du Tao ; par conséquent, il est de votre devoir de suspendre votre ego et de chercher à adopter une attitude qui exprime de la reconnaissance et de la générosité envers la créativité du Tao. De cette façon, vous suivrez la voie du Tao en devenant semblable à lui, en vivant dans un état de don permanent. C'est à cet état que le 24e verset du Tao Te

King vous presse de retourner.

Notez comment fonctionne le flux naturel du Tao : il vous fournit, à vous et à tous les autres, des quantités inépuisables de nourriture, d'air, d'eau, de soleil, de terre et de beauté sans que vous ayez à demander quoi que ce soit. Il est toujours en train de créer pour le bénéfice de tous, et il n'a nul besoin de se vanter ou de demander quelque chose en retour.

Ce poème de Hafiz mérite d'être répété pour illustrer ce point : Même après tout ce temps

Le Soleil ne dit jamais à la Terre :

« Tu me dois quelque chose. »

Voyez Ce qui se passe

Avec un tel amour :

Il illumine

Tout Le ciel.

Le Soleil symbolise le Tao à l'œuvre : il offre sa chaleur, sa lumière et son énergie qui donne la vie à tous, illuminant le globe sans demander de remerciements. Imaginez si le Soleil avait besoin d'attention et exigeait des marques d'approbation pour ses efforts – il brillerait seulement là où il se sentirait apprécié ou en échange d'une compensation pour son énergie vivifiante ! Toute une partie du monde serait bientôt privée de la magnificence du Soleil, et finalement, toute la planète sombrerait dans les ténèbres et des guerres éclateraient pour déterminer quelles sont les meilleures façons d'apaiser le

« dieu-soleil ». On voit facilement pourquoi Lao-Tseu dit que la vantardise et la suffisance sont des comportements « odieux »

et semblables à « une tumeur dans l'organisme ».

Suivez la voie du Tao en étant celui qui donne, au lieu de celui qui prend, en offrant ce que vous avez aux autres sans rien demander en retour. Puis voyez votre désir de vous vanter et d'obtenir l'approbation des autres comme une mauvaise herbe qui pousserait le long de votre chemin. Le fait de vous considérer vous-même comme un être important et spécial parce que vous possédez, par exemple, un certain talent artistique, vous entraînera sur la voie de l'ego. Suivre la voie du Tao consiste à exprimer votre reconnaissance pour ces mains qui vous permettent de créer une sculpture.

Voici ce que Lao-Tseu vous conseille si vous souhaitez suivre la voie du Tao, libéré de l'envie, issue de votre ego, de voir les autres reconnaître vos efforts et vos réalisations :

Changez votre vie en choisissant consciemment d'exprimer votre

reconnaissance.

Retour à la table des matières

Le voyage de votre vie prend une autre direction quand vous manifestez votre gratitude pour tout ce que vous êtes, tout ce que vous accomplissez et tout ce que vous recevez.

Exercez-vous en silence à dire Merci au cours de la journée, à votre réveil et au moment de vous mettre au lit. Que vous choisissiez de remercier Dieu, l'Esprit, Allah, le Tao, Krishna, Bouddha, la Source ou le moi n'a pas vraiment d'importance, puisque tous ces noms représentent les grandes traditions de la sagesse. Dites merci pour le Soleil, la pluie et votre corps, y compris tous ses organes.

Pourquoi ne pas dédier une journée à la célébration du cœur, du foie ou même des ongles

d'orteils ! L'expression de votre gratitude vous aidera à demeurer concentré sur la véritable Source de toutes choses, mais aussi à prendre conscience des occasions où votre ego cherche à prendre le dessus. Exercez-vous tous les jours en silence à dire merci pour le lit, les draps, les oreillers et la chambre où vous dormez chaque nuit ; et le matin, dites Merci pour ce qui vous attend. Puis commencez cette magnifique journée en faisant quelque chose pour un autre être humain, où qu'il soit sur la planète.

Changez votre vie en examinant

cette envie de vous vanter.

Retour à la table des matières

Quand vous êtes sur le point de vous vanter de vos mérites ou de vos réalisations, prenez conscience de cette envie et rappelez-vous le conseil de Lao-Tseu : « Ce sont précisément les choses qu'il faut déraciner, jeter et laisser derrière soi. » Sur la voie du Tao, l'approbation qui vient de l'intérieur est saine et pure, et rend rapidement toute envie de vantardise superflue. Si vous avez l'habitude de vous vanter, vous pouvez choisir de retourner sur la voie du Tao en vous rappelant le 24e verset du Tao Te King. Les

commentaires où percent votre orgueil et votre suffisance vous apparaîtront alors comme des mauvaises herbes dont vous n'avez pas besoin. En adoptant une attitude d'humilité radicale et en apprenant à voir la grandeur de chacun, vous parviendrez à chasser de votre vie cette suffisance… et à renouer avec la voie du Tao.

Mettez le Tao en pratique dès

aujourd'hui

Retour à la table des matières

Demain matin, posez un geste de bonté qui prendra la personne de votre choix complètement par surprise.

Envoyez-lui un courriel dans lequel vous exprimez votre amour et votre reconnaissance. Appelez une personne âgée qui se sent peut-être seule dans son centre d'hébergement.

Envoyez des fleurs à un être cher qui souffre de la solitude, ou même à un inconnu si nécessaire. Puis notez comme l'expression de votre gratitude vous raffermit dans la voie du Tao au lieu de nourrir votre ego.

Vivre dans la grandeur

Retour à la table des matières

25e verset

Il est une chose informe et parfaite qui existait avant la naissance de l'Univers. Elle est sereine. Vide. Solitaire.

Toujours pareille à elle-même. Infinie. Éternellement présente. C'est la Mère de l'Univers. À défaut d'un meilleur nom, je l'appelle le Tao. Je l'appelle la grandeur. La grandeur est sans bornes ; sans bornes, elle est éternellement en mouvement ; étant en mouvement, elle revient constamment. Par conséquent la Voie est grande, le ciel est grand, la terre est grande, les gens sont grands. Donc, pour connaître l'humanité, vous devez comprendre la terre. Pour connaître

la terre, vous devez comprendre le ciel. Pour connaître le ciel, vous devez comprendre la Voie. Pour connaître la Voie, vous devez comprendre la grandeur qui est en vous.

Plusieurs spécialistes, parmi ceux qui ont écrit sur le Tao Te

King au cours des siècles, considèrent que le 25e verset contient l'une des leçons les plus importantes du manuscrit. Au cours de mes recherches, j'ai découvert que tous les traducteurs de ce passage avaient utilisé le mot grandeur pour la décrire.

Ce verset raconte qu'avant même le début de l'Univers, il existait « une chose informe et parfaite ». Il va sans dire que cette perfection informe est la « Mère de l'Univers ». Bien qu'innommé, on l'appelle le « Tao », et il est synonyme de tout ce qui est grand. Autrement dit, il n'y a rien dans le Tao qui soit le contraire de la grandeur : rien de malingre, d'insignifiant, de faible, de superflu ou de médiocre.

Ce récit semble vouloir amener le lecteur à prendre conscience qu'il existe une énergie pure et intemporelle à l'intérieur de tous les êtres, une énergie qui ne peut être contaminée par l'apparence solide de la forme. La conclusion est une directive adressée à l'étudiant, c'est-à-dire, à vous, cher lecteur. Pour connaître cette perfection informe,

vous devez « comprendre la grandeur qui est en vous ». Vous êtes le personnage principal de cette merveilleuse saga !

Puisque vous êtes animé par le Tao éternel, le message de grandeur de ce récit vous invite à changer votre façon de vivre et à voir changer la vie que vous menez. Vous pouvez commencer par examiner les pensées et les idées qui sont incompatibles avec cette observation phénoménale de Lao-Tseu, qui a été reprise par plusieurs autres penseurs au cours de l'histoire. Dans son livre, The Journey, publié en 1954, Lillian Smith la décrit ainsi :

Le besoin que l'on ressent chaque jour de sa vie, même si on hésite parfois à le reconnaître, d'être relié à quelque chose de plus grand que soi, de plus vivant que soi, de plus ancien, qui n'est pourtant pas encore né, et qui survivra au passage du temps.

Ce quelque chose qui perdure confirme votre grandeur, votre lien absolu avec l'infini. Il vous fait sentir que vous êtes en permanence au diapason d'une sorte de partenaire qui est la grandeur même.

Lao-Tseu vous conseille d'observer la planète, les gens et les cieux et de voir la grandeur qu'ils recèlent. Ensuite, regardez-vous et prenez conscience que vous êtes un élément de tout cela. Autrement dit, familiarisez-vous avec ce qui semble être

le grand mystère de la création en découvrant la grandeur qu'il y a en vous, puis laissez-vous envahir par la joie de savoir que vous partagez cette grandeur avec le ciel, la terre et tous ses habitants. En vous cramponnant à votre « héritage de grandeur », vous vous assurez que le Tao omniprésent est consciemment disponible.

Du point de vue de la grandeur, seule la grandeur peut émerger de vous, mais si vous adoptez le point de vue de l'infériorité, vous attirerez uniquement des événements qui correspondent à cette croyance.

Vous ne découvrirez pas votre grandeur dans une salle de classe, durant un stage de formation, auprès d'un professeur ou dans les

commentaires flatteurs que vous adressent votre famille, vos amis ou vos amoureux, même si ces derniers sont bien intentionnés. Cette grandeur, elle est en vous. Il est crucial que vous preniez conscience de la grandeur qui circule constamment en vous ; pour ce faire, rencontrez-la durant une méditation consacrée à l'expression de votre gratitude et cessez de vous laisser influencer par des points de vue opposés.

Surveillez et écoutez, tout particulièrement les commentaires critiques qui proviennent de votre dialogue intérieur. Quand de telles pensées se manifestent dans votre esprit, laissez-les vous dire ce qu'elles veulent. Si vous donnez la parole à ces notions plus ou moins exemptes de grandeur, vous vous rendrez compte qu'elles ne désirent au fond qu'une chose : votre bien-être. Donnez-leur le temps de comprendre que leur existence ne vous rapportera rien, et qu'elles seront beaucoup plus heureuses en fusionnant avec la grandeur qu'il y a en vous. Le fait d'accéder à cette qualité vous permet de participer au tout qui vous dépasse, là où le pouvoir du Tao circule sans être entravé par les préjugés qui naissent de la peur. Changez de façon de vivre en puisant dans cette grandeur, et la vie que vous vivez en sera transformée.

Voici les pensées que Lao-Tseu souhaitait vous voir adopter au moment d'écrire ce 25e verset du Tao Te King, il y a plus de vingt-cinq siècles :

Faites confiance à votre propre

grandeur.

Retour à la table des matières

Vous n'êtes pas ce corps que vous occupez, qui n'est qu'un véhicule temporaire en voie de retourner au néant d'où il vient. Vous êtes pure grandeur… précisément cette même grandeur qui crée toute vie. Gardez en tout temps cette idée à l'esprit et vous attirerez les mêmes pouvoirs de création dans votre vie : les bonnes personnes

se manifesteront, les événements que vous espériez se produiront, l'argent dont vous avez besoin vous parviendra.

La raison en est que la grandeur attire la grandeur, comme les pensées d'impuissance s'appuient sur des croyances qui feront tout en leur pouvoir pour s'assurer que cette impuissance devienne réalité. Répétez les phrases suivantes encore et encore jusqu'à ce qu'elles deviennent une réponse automatique au monde qui vous entoure : Je viens de la grandeur. J'attire la grandeur. Je suis cette grandeur.

Cherchez les croyances qui

contredisent la grandeur de votre

être.

Retour à la table des matières

Essayez de vous surprendre chaque fois que vous êtes sur le point de dire quelque chose qui indique que vous croyez être un être moyen. En silence, adressez-vous chaleureusement à cette croyance et demandez-lui ce qu'elle veut. Elle s'imagine peut-être qu'elle doit vous protéger contre la possibilité d'une déception ou d'un chagrin, comme elle a probablement dû le faire plus tôt au cours de votre existence. Mais si vous continuez à lui porter attention, elle finira par admettre qu'elle désire au fond se sentir bien. Alors laissez-la faire ! Vous êtes capable de supporter les déceptions et les douleurs qui affligent tous ceux qui vivent sur cette planète : essayer de vous en protéger en croyant que vous n'êtes pas l'incarnation de la grandeur est grandement exagéré.

Cherchez ces croyances erronées et donnez-leur la chance de se transformer en ce qu'elles désirent vraiment. Peu importe ce que vous souhaitez devenir ou attirer dans votre vie, au lieu de vous dire : Cela ne va probablement pas se produire, dites-vous : Cela va bientôt devenir réalité ! Puis portez attention aux indices, mêmes

minuscules, qui suggèrent que vous allez effectivement voir votre souhait se

réaliser sous peu. Il est toutefois crucial de garder ce vieil axiome en tête : J'obtiens ce à quoi je pense, que je le veuille ou non. Alors, pensez à la chance que vous avez d'avoir cette grandeur en vous, ce qui vous amènera à vivre l'ultime paradoxe : vous pouvez incarner la grandeur et n'être personne, simultanément.

Mettez le Tao en pratique dès

aujourd'hui

Retour à la table des matières

Copiez les phrases suivantes et appliquez-les à votre situation : Je viens de la grandeur. Je dois donc être semblable à cette grandeur dont je suis issu. Je n'abandonnerai jamais ma croyance en ma propre grandeur et en la grandeur des autres. Relisez ces mots tous les jours, en les affichant, par exemple, à un endroit où vous pourrez facilement les voir. Ils vous rappelleront la réalité de votre propre grandeur. Méditez pendant dix minutes durant la journée en vous concentrant sur votre grandeur intérieure.

Vivre dans le calme

Retour à la table des matières

26e verset

Le lourd est à la racine du léger. L'immobile est le maître de l'agité. En le réalisant, la personne qui a du succès demeure calme et posée dans toutes ses activités ; bien qu'entourée par l'opulence, celle-ci n'a pas d'emprise sur elle. Pourquoi le seigneur de ce pays devrait-il se précipiter comme un idiot ? Si vous vous laissez ballotter de gauche à droite, vous perdrez contact avec vos racines. Être agité, c'est perdre la maîtrise de soi-même.

Dans ce chapitre du Tao Te King, on vous conseille de demeurer serein, peu importe ce qui se passe autour de vous.

On vous dit également que le vrai maître est celui qui sait qu'il trouvera en lui la force de demeurer calme. Par conséquent, il est inutile d'assigner aux autres la responsabilité des émotions qui vous habitent. Même si vous vivez dans un monde où les blâmes et les accusations sont endémiques, vous pouvez rester

maître de vos émotions et de vos actions. Vous pouvez comprendre que les circonstances extérieures ne déterminent pas votre état d'esprit, puisque ce pouvoir réside en vous.

Quand la sérénité règne en vous, même en plein chaos, vous pouvez toujours modifier votre façon de vivre.

La sagesse de ce verset du Tao Te King vous presse de prendre conscience du choix qui vous est offert. Voulez-vous vivre dans la confusion ou connaître la tranquillité d'esprit ? Il n'en tient qu'à vous ! Armé de ce savoir, le maître taoïste ne permet à aucun événement extérieur de jouer les trouble-fête. Lao-Tseu vous dit que blâmer quelqu'un ou quelque chose pour votre manque de sérénité ne vous permettra jamais d'atteindre l'état d'âme auquel vous aspirez. La maîtrise de soi s'épanouit uniquement quand vous vous exercez à être conscient et responsable de vos émotions.

Ce passage du Tao Te King est sans doute l'un de ceux dans lequel vous auriez avantage à vous replonger régulièrement.

Après tout, que peut-il y avoir de mieux que la liberté de traverser votre existence sans avoir l'impression que les gens et les circonstances ont pris le contrôle de votre vie sans votre permission ? Vous sentez-vous déprimé ? Irrité ? Frustré ?

Exalté ? Follement amoureux ? Quel que soit votre état d'esprit actuel, si vous pensez que la situation économique ou une série d'événements en est responsable – et que vous utilisez par la suite ces facteurs extérieurs pour expliquer votre état d'esprit

– vous avez perdu contact avec vos racines. Pourquoi ? Parce que vous acceptez d'être « ballotté à gauche et à droite » par le vent changeant des circonstances.

La solution à une vie d'agitation consiste à choisir l'immobilité.

Le silence du Tao n'a pas conscience du vacarme qui sévit dans le monde des dix mille choses. Soyez comme le Tao, vous conseille Lao-Tseu : « L'immobilité est le maître de l'agitation. » Vous avez toujours le choix, celui d'être un hôte pour Dieu, et ainsi conserver en vous le calme incarné par le Tao, ou celui d'être indéfiniment l'otage de votre ego qui tente de

vous convaincre qu'il est normal de se sentir troublé quand le chaos règne autour de vous.

Voici ce que Lao-Tseu vous offre dans ce passage d'une profonde simplicité, après avoir lui-même choisi une vie d'une profonde simplicité, il y a plus de deux mille ans avant vous :

Engagez-vous à réagir calmement quelles que soient les circonstances

de votre vie.

Retour à la table des matières

Au milieu de l'agitation – qu'il s'agisse d'une dispute, d'un bouchon de circulation, d'une crise financière ou de quoi que ce soit d'autre –, prenez aussitôt la décision de retrouver le calme en vous. Au lieu de penser à ce qui se passe autour de vous, prenez plutôt deux ou trois profondes inspirations en rejetant tous préjugés de votre esprit, et il deviendra alors mentalement impossible de vous

« précipiter comme un idiot ». Vous possédez le don inné de choisir le calme dans des situations qui rendent fous tous ceux qui vous entourent. Cette décision, surtout si vous avez précédemment opté pour le chaos et la colère, vous mettra en contact avec le « maître de l'agitation ». À une certaine époque de ma vie, j'ai cru que cela était impossible. Aujourd'hui, je sais que même dans les moments les plus pénibles, ma première réaction est de choisir l'immobilité… la voie du Tao.

Ne perdez pas le contact avec vos

racines.

Retour à la table des matières

À l'aide d'une image ou d'un message placé à un endroit stratégique dans votre maison ou sur votre lieu de travail, rappelez-vous que personne ne peut vous couper de vos racines sans votre consentement. Répétez régulièrement la phrase suivante : Je suis capable de demeurer calme et concentré, peu importe ce qui se passe autour de moi. Puis, engagez-vous à mettre en pratique cette nouvelle façon d'être la prochaine fois que vous serez confronté à une situation dérangeante. Préparez-vous mentalement à l'avance et vous acquerrez cette maîtrise de soi à laquelle Lao-Tseu fait allusion dans ce verset. Mais plus important encore, vous serez en harmonie avec le Tao, ce à quoi vous êtes fondamentalement appelé.

Mettez le Tao en pratique dès

aujourd’hui

Retour à la table des matières

Assoyez-vous dans un endroit calme et imaginez que la personne avec laquelle vous êtes en conflit depuis longtemps se trouve devant vous. Dites à haute voix, en vous adressant directement à elle : « Je te pardonne. Je t’enveloppe d’amour et de lumière, comme je m’en entoure, moi aussi. » Vous mettrez ainsi en pratique le message du 26e verset du Tao Te King et vous éprouverez aussitôt un profond sentiment de calme.

Vivre en suivant votre

lumière intérieure

Retour à la table des matières

27e verset

Celui qui connaît la vérité se déplace sans laisser de traces, s'exprime sans causer de tort, et donne sans compter. Quand il ferme une porte, personne ne peut l'ouvrir, même si elle n'a pas de verrou. Quand il lie quelque chose, personne ne peut le délier,même s'il n'utilise pas de cordes. Faites preuve de sagesse et aidez tous les êtres de façon impartiale, en n'abandonnant personne. Ne ratez pas les occasions qui vous sont offertes. Voilà ce qu'on appelle suivre la lumière. Qu'est-ce qu'un homme bon sinon le maître de l'homme mauvais ? Qu'est-ce qu'un homme mauvais sinon l'élève

de l'homme bon ? Si on ne respecte pas le maître, si on ne s'occupe pas de l'élève, la confusion régnera, aussi intelligent que l'on soit. Voilà le grand secret.

Imaginez un instant que tous vos biens les plus précieux, ainsi qu'une importante somme d'argent, se trouvent sur votre table de chevet, à la vue de tous ceux qui peuvent entrer dans votre chambre. Imaginez ensuite que cette pile de bijoux, d'argent et de documents précieux est en parfaite sécurité : vous n'avez pas besoin de contracter une assurance puisque vous savez que personne ne peut vous dérober votre trésor. Est-il possible d'être aussi confiant ? Je le crois, puisqu'on nous y encourage dans ce 27e verset du Tao Te King : « Quand il ferme une

porte, personne ne peut l'ouvrir, même si elle n'a pas de verrou. »

Celui qui connaît la vérité vit en suivant sa lumière intérieure.

Elle lui montre que voler n'est pas la voie de la vérité, et donc qu'il est inutile de mettre des verrous. Tout bien est en sécurité chez ceux qui vivent en suivant leur lumière intérieure, car celle-ci reflète la perfection du Tao. C'est la Source qu'on vous encourage à amener partout avec vous et à consulter quand vous avez besoin d'aide ou d'un conseil.

Lao-Tseu vous conseille de donner sans compter et sans rien attendre en retour, car telle est la nature du Tao, et par conséquent, votre propre nature. Donner est synonyme de recevoir quand on vit à la clarté de cette lumière. Faites confiance à la lumière intérieure qui vous guide, car cette lumière est votre héritage. Après tout, vous êtes davantage issu du Tao que de vos parents, de votre culture ou de votre pays.

Il est également important que vous viviez plus spontanément.

En effet, il n'est pas nécessaire de planifier votre vie dans ses moindres détails. Comprenez-le et vous pourrez voyager sans vous attacher à un plan qui prend en compte tous les scénarios possibles. Votre lumière intérieure est

davantage digne de confiance que n'importe quel guide, et vous dirigera dans la direction qui vous sera la plus profitable à vous et à ceux que vous rencontrerez. Quand vous faites confiance au Tao, vous ne posez plus le même regard sur votre vie. Vous êtes émerveillé par la lumière et la clarté de ce que vous apercevez : peur, anxiété, stress et agitation vont tout simplement devenir des facettes de vous-même vues à la lumière du Tao, telles des chandelles qui illuminent votre chemin et vous aident à aimer tout le monde comme étant une partie de vous-même.

Lao-Tseu vous conseille de « faire preuve de sagesse et d'aider tous les êtres de façon impartiale, en n'abandonnant personne ». Autrement dit, vous n'avez pas besoin de suivre les règles de quelqu'un d'autre pour tendre la main aux gens dans le besoin. Donner de votre temps devient une réaction naturelle puisque vous suivez la lumière intérieure du Tao.

Vous ne faites qu'un avec le fait de donner ; vous ne faites qu'un avec le fait de recevoir. De cette façon, il n'y a personne qui n'est pas vous.

La phrase la plus révélatrice de ce verset vous rappelle qu'un homme bon est le maître de l'homme mauvais, et que l'homme

mauvais est l'élève de l'homme bon. C'est une façon extrêmement puissante de voir la vie et d'en éliminer à la fois le stress et la colère : si vous pensez être une « bonne »

personne, alors ceux que vous appelez les « mauvaises »

personnes – y compris les prisonniers et les ennemis de votre nation – sont vos élèves ! Adoptez le point de vue que vous êtes ici pour apprendre et enseigner aux autres, et vos efforts contribueront à faire augmenter le niveau d'énergie collective de l'univers. Cultivez votre conscience de la lumière qui se trouve à l'intérieur de vous. Soyez l'incarnation du Tao !

Pratiquement toutes les traductions du Tao Te King que j'ai consultées disent que nous ne faisons qu'un, et que nous devons prendre soin les uns des autres. Voici le grand secret : ne ratez aucune occasion, n'abandonnez personne, respectez vos maîtres et prenez soin de vos élèves. Vingt-cinq siècles plus tard, le Tao est toujours aussi insaisissable pour la plupart d'entre nous parce que nous ne le mettons pas assez en pratique. Il doit néanmoins être inscrit en nous si nous voulons un jour réellement marcher dans la grande lumière de la Voie.

Devenez celui qui connaît la vérité, comme vous le conseille Lao-Tseu, en oubliant les verrous, les chaînes, les cartes et les plans. Déplacez-vous sans laisser de traces, faites confiance à la bonté qui est à l'origine de tout, et au lieu de maudire les ténèbres qui semblent s'étendre, brandissez votre lumière intérieure et laissez-la briller sur ceux qui ignorent être les héritiers du Tao.

De son lointain trône spirituel, Lao-Tseu vous dit d'adopter une nouvelle façon d'être :

Faites-vous confiance.

Retour à la table des matières

Développez un code de conduite personnel basé exclusivement sur votre lien éternel avec le Tao. Quand vous faites confiance à la sagesse qui vous a créé, vous ne pouvez qu'avoir confiance en vous-même. Sachez que rien ni personne ne peut vous convaincre de renier ce code moral ou de vivre selon d'autres critères. Si l'occasion se présente de tricher, par exemple, parce qu'une caissière distraite vous a remis trop de monnaie, prenez la décision d'être honnête et de la lui remettre jusqu'au dernier sous.

Mieux encore, ayez suffisamment confiance en vous-même pour partir en voyage sans tout planifier à l'avance.

Donnez-vous la permission de vous laisser guider en toute confiance par l'énergie du Tao, au lieu de vous fier à des plans élaborés par quelqu'un d'autre.

Ne vous jugez pas, ni vous ni les

autres.

Retour à la table des matières

Ne critiquez pas le comportement ou l'apparence de ceux que vous appelez de « mauvaises personnes ». Dites-vous plutôt quelque chose du genre : Je suis mon propre élève et j'ai aujourd'hui l'occasion d'apprendre que je peux instruire les autres au lieu de les juger. Je vais à présent cesser de me critiquer et de critiquer les autres, et donner l'exemple en incarnant les valeurs du Tao. Si le monde des dix mille choses savait qu'en réalité nous ne faisons qu'un, je crois que les guerres, les conflits, la confusion et même les maladies disparaîtraient.

Pourquoi ne pas choisir de vous respecter vous-même et les autres en tant que maîtres et élèves ? Quand vous verrez toutes les occasions qui vous sont offertes d'aider les autres, une pensée et une action à la fois, vous vivrez vraiment en suivant votre lumière intérieure.

Hāfiz, le grand poète soufi, décrit justement cela dans son poème, « Plus jamais de séparation » :

À un certain point Votre relation Avec Dieu Changera : La prochaine fois que vous Le rencontrerez dans une forêt Ou sur une rue bondée Il n'y aura plus jamais de « Séparation ». Autrement dit, Dieu grimpera dans Votre poche. Et vous l'amènerez Tout simplement Avec Vous !

Mettez le Tao en pratique dès

aujourd'hui

Retour à la table des matières

Trouvez quelqu'un étiqueté comme étant une « mauvaise personne » et profitez de l'occasion pour faire votre travail.

Soyez pour elle un maître en

lui tendant la main et en lui envoyant un message d'amour ; vous pouvez lui prêter un livre, lui écrire un courriel ou une lettre, ou encore lui téléphoner. Faites ce qu'une « bonne personne » ferait à votre place, même si cette « mauvaise personne » est un prisonnier que vous ne connaissez pas.

Prenez soin de celui ou celle qui est présentement votre élève.

Vivre une vie vertueuse

Retour à la table des matières

28e verset

Ayez la force d'un homme, mais gardez les préoccupations d'une femme ! Soyez une vallée sous les cieux, et la vertu constante ne vous abandonnera pas. Vous deviendrez à nouveau comme un enfant. Apprenez à connaître le blanc, sans rejeter le noir. Soyez la trame du monde. Être la trame du monde signifie avancer constamment dans la voie de la vertu sans jamais s'en écarter, puis retourner à nouveau à l'infini. Celui qui comprend les splendeurs tout en demeurant humble agit en conformité avec la puissance éternelle. Être la fontaine du monde signifie vivre dans l'abondance d'une vie vertueuse. Quand l'informe prend la forme d'un objet, ses qualités premières demeurent dans l'objet. Si vous conservez vos qualités premières, vous pouvez gouverner n'importe quoi. Mais rappelez-vous que le meilleur gouverneur est celui qui gouverne le moins.

Dans ce verset, le mot vertu est synonyme de « nature » ou du

« Tao ». En ne faisant qu'un avec la nature, le sage est au diapason du Tao et agit comme une personne vertueuse dans sa vie de tous les jours. Ici, Lao-Tseu vous parle de votre parcours personnel et de la façon de gouverner les autres en demeurant centré sur le Tao. Ces autres personnes peuvent être des membres de votre famille, vos employés, vos associés, vos amis et même vos concitoyens, si vous faites partie d'une formation politique. En fait, pour l'essentiel, le Tao tente de nous enseigner comment créer un ordre administratif en accord avec les principes les plus élevés du Tao. J'ai fermement l'intention de faire connaître ces enseignements à travers le monde afin de faciliter la transformation de tous ceux qui se considèrent comme des « dirigeants », qui sont appelés à le devenir ou qui sont présentement au pouvoir.

Nous pouvons tous déclencher des changements majeurs qui peuvent mener à la tranquillité, à l'harmonie et à la paix qu'on nous a laissées en héritage. C'est ce que Lao-Tseu appelle conserver nos «

qualités premières ». Et comme ces qualités ont besoin d'un minimum de gouvernance, il est naturel que nous gouvernions mieux en acceptant l'épanouissement de notre nature taoïste, celle qui gouverne le moins.

Vous menez une vie vertueuse quand vous acceptez de vous laisser guider par le Tao. Le conseil de Lao-Tseu est contenu dans les quatre images distinctes de ce verset : 1. « Soyez une vallée sous les cieux. » Laissez-vous traverser par la rivière de la vie. Comme une vallée sous les cieux, vous êtes un terrain fertile pour la grâce, où toutes choses sont reçues et acceptées à bras ouverts. Cette région peut être perçue comme la plus basse dans le monde des dix mille choses ou comme le point d'où vous pouvez voir tout ce qui flotte au-dessus de vous. Dans ce lieu d'humilité, la constante vertu du Tao ne s'évanouira jamais. Alors adoptez (si vous le pouvez) le point de vue de l'enfant en vous abaissant à son niveau. Levez les yeux, et voyez s'il est plus facile d'apercevoir les « qualités premières ». Soyez comme la vallée sous les cieux, prête à accueillir et à entretenir les graines qu'y porte le vent.

2. « Soyez la trame du monde. » Voyez la nature comme préservée des souillures de la culture, comme la perfection du morceau de bois qu'aucun sculpteur n'a encore touché. La trame du monde, sur laquelle l'humain n'a pas encore mis la main, est une conception du Tao. Alors au lieu d'insister pour la changer ou lui résister, on vous encourage à vous laisser doucement porter par le courant de la rivière. Faites confiance à la perfection du Tao pour vous ramener sans encombre à votre lieu d'origine, qui est lui aussi parfait. Lao-Tseu vous dit essentiellement de lâcher prise et de laisser agir le Tao.

Congédiez cet ego que vous avez créé et acceptez de vivre dans le monde en changeant le regard que vous portez sur ce monde.

3. « [Agissez] en conformité avec la puissance éternelle. »

Examinez un instant l'idée d'une fontaine qui ne tarit jamais et qui se trouve au-delà du va-et-vient constant du monde des dix mille

choses. Cette puissance est celle qui crée, puis qui se retire, qui donne forme, puis qui la reprend. Elle est toujours présente, comme un geyser duquel jaillit sans fin l'abondance de la vie vertueuse.

Vous vivez en accord avec la puissance éternelle quand vous laissez de côté votre ego et prenez conscience du Tao qui jaillit de votre propre fontaine. Imaginez que vous émergez, non pas de l'idée que vous avez de votre propre importance ou de votre besoin de dominer les autres, mais d'une Source de bonté et de vertu intarissable, en harmonie avec votre nature infinie.

Adoptez une image de vous-même qui est celle d'un être en harmonie avec la puissance éternelle, et la vie vertueuse que vous recherchez deviendra visible.

4. « Conservez vos qualités premières. » Cette image, la quatrième, est celle que je préfère. Vos qualités premières sont celles que vous incarniez avant même d'exister ! Ce sont ces qualités auxquelles Jésus fait allusion quand il dit :

« Maintenant, Père, glorifie-moi de la gloire que j'avais auprès de toi avant que le monde fût » (Jean 17,5). Imaginez, si vous le pouvez, ce que signifie « avant que le monde fût ». Ces qualités premières dont parle Lao-Tseu sont l'amour, la bonté et la beauté qui définissent votre essence avant que vous ne receviez la forme d'une particule, puis une forme humaine.

Autrement dit, mener une vie vertueuse n'a rien à voir avec le fait d'obéir aux lois, d'être un bon citoyen ou de devenir ce que les autres attendent que vous deveniez.

Ce profond verset du Tao Te King vous dit comment vivre une vie vertueuse. Soyez une vallée sous les cieux en demeurant humble et en acceptant d'être traversé par des courants apparemment contradictoires. Soyez la trame du monde en voyant la trame de votre monde et en vivant en harmonie sans imposer votre ego aux autres. En accord avec la puissance éternelle, soyez une fontaine en faisant consciemment jaillir de vous un océan infini de bonté et de

vertu dont vous avez hérité à la naissance. Conservez vos qualités premières en renouant avec l'essence Tao, qui a précédé votre naissance.

Voici ce que Lao-Tseu vous offre d'aussi loin de ces vingt-cinq siècles dans ce 28e verset du Tao Te King : **Considérez le contraire de ce qu'on**

vous a appris à croire.

Retour à la table des matières

Au lieu de vous imaginer que vous êtes supérieur aux autres, choisissez plutôt d'être à l'image d'une vallée.

Adoptez cette position fermement ancrée dans la réalité,

fertile et réceptive, et soyez prêt à entendre et à recevoir.

Écoutez attentivement quand l'envie vous prend de donner un conseil. Au lieu de mépriser les autres, comme le voudrait votre ego, faites preuve d'humilité. À la fin du 28e verset, Lao-Tseu dit clairement que le meilleur gouverneur est celui qui gouverne le moins. Il ne vous conseille pas d'avoir une moins bonne opinion de vous-même, mais plutôt de vous voir comme étant intimement lié à la Source de l'être que vous connaissez et dont vous êtes une partie intégrante.

Remplacez toutes les émotions

négatives par de l'amour.

Retour à la table des matières

Khalil Gibran, le poète libanais, a dit un jour : « Si vous ne pouvez pas travailler dans l'amour, mais uniquement dans le dégoût, vous devriez quitter votre travail et aller vous asseoir à la porte du Temple pour recevoir l'aumône de ceux qui travaillent dans la joie. »

Commencez dès maintenant à préserver vos qualités premières en devenant l'instrument de l'Esprit, en

particulier dans les endroits où vous avez l'habitude de perdre de vue votre moi véritable et vertueux.

Mettez le Tao en pratique dès

aujourd'hui

Retour à la table des matières

Agissez comme un enfant au moins une fois par jour.

Choisissez une situation qui d'ordinaire vous stresse pour devenir une vallée sous les cieux. Jouez au lieu de travailler, même si vous êtes au travail ! Riez au lieu de prendre des grands airs. Laissez-vous gagner par l'émerveillement pendant un moment ou deux. Par exemple, si vous trouvez une toile d'araignée, observez un instant le miracle que vous avez sous les yeux : une toute petite créature a tissé une toile plus grande qu'elle pour attraper au vol des insectes qui deviendront son dîner… Wow !

Vivre selon la loi naturelle

Retour à la table des matières

29e verset

Vous croyez-vous capable de prendre

les commandes de l'Univers et de l'améliorer ? Je ne crois pas que cela soit possible. Tout ce qui existe sous les cieux est un vase sacré qui échappe à notre contrôle. Essayer de le maîtriser mène à la ruine. Vouloir le saisir mène à sa perte. Laissez votre vie se dérouler naturellement. Sachez qu'elle est, elle aussi, un vase parfait. Tout comme vous inspirez et expirez, il y a un temps pour mener et un temps pour suivre ; un temps pour bouger et un temps pour être au repos ; un temps pour être vigoureux et un temps pour être épuisé ; un temps pour être en sûreté et un temps pour être en danger. Pour le sage, tout de la vie est un mouvement vers la perfection, donc quel besoin aurait-il des excès, des extravagances et des exagérations ?

Ce verset traite de la loi naturelle et de l'impossibilité pour l'ego d'influer sur elle. Son message ? Vous n'êtes pas aux commandes : vous ne l'avez jamais été et vous ne le serez jamais. On vous conseille donc d'abandonner l'idée de maîtriser les choses et les gens qui vous entourent, y compris vous-même. Pour la plupart d'entre nous, c'est une leçon difficile à apprendre. Car comme le dit Lao-Tseu au début de ce verset : « Je ne crois pas que cela soit possible. »

Néanmoins, voici ce que disait, à propos de cette loi, l'un des plus célèbres esprits scientifiques de tous les temps, Albert Einstein :

Le sentiment religieux [du scientifique] prend la forme d'une profonde stupéfaction face à l'harmonie de la loi naturelle qui révèle une intelligence d'une telle supériorité qu'en comparaison, toutes les réflexions et les actions des êtres humains semblent parfaitement insignifiantes. Ce sentiment est le principe directeur de son travail et de sa vie […].

C’est vers ce sentiment que je vous invite à vous tourner, tandis que vous mettez en pratique la sagesse du 29e verset du Tao Te King. Vous mettre au diapason de ce sentiment

exaltant face à la divine perfection du monde vous aidera à vous libérer de votre envie de tout maîtriser. Ce faisant, vous pourrez vivre dans « l’harmonie de la loi naturelle », telle que décrite par Einstein.

Lao-Tseu vous rappelle que « tout ce qui existe sous les cieux est un vase sacré » qui n’a pas besoin de vous. Comme vous êtes, vous aussi, un de ces vases, vous devriez sans doute voir sous un autre angle votre vie et tout ce qui en découle, ainsi que votre vision de l’avenir. Que vous soyez d’accord ou non, que vous aimiez cela ou non, toutes ces choses sont hors de portée de votre ego. Tout se déroule selon la même loi naturelle qui entraîne la succession des saisons, qui nous donne l’impression que le soleil se lève et se couche, qui invite les baleines à traverser les océans et les oiseaux à migrer sans l’aide d’une carte ou d’une boussole. Quand vous serez capable de porter le même regard sur votre propre vie, vous verrez qu’elle se déroule, elle aussi, de façon organique.

Le Tao est une loi naturelle, et non quelque force qui cherche à vous manipuler. Dans son livre, The Tao of Philosophy, Alan Watts nous rappelle que Lao-Tseu a dit un jour : « Le Tao est partout, à droite comme à gauche. Il aime et nourrit toutes choses, mais il ne prend jamais des airs supérieurs. » Le Tao est le principe organisationnel de Dieu, et non le maître et le seigneur de la nature. Il n’est certainement pas un être assoiffé de pouvoir et dominé par son ego, qui cherche à tout contrôler autour de lui ! L’idée qu’on puisse être supérieur aux autres est une invention humaine. Le Tao ne se comporte pas comme un patron qui tenterait de vous forcer la main. Il permet tout simplement à la création de se révéler en temps et lieu… et tout ce qui est révélé est divin en tant que partie intégrante du Tao.

Je vous suggère de prendre le temps de relire calmement ce verset et de réfléchir à la nature divine des éléments qui constituent votre

vie. Cela inclut toutes les expériences passées qui vous ont empêché, selon vous, de jouir de l'abondance, de la santé et du bonheur auxquels vous pensiez avoir droit. Méditez l'idée qu'il y a un temps pour chaque chose : tout comme vous inspirez et expirez, vous ferez peut-être un jour l'expérience d'être un meneur si vous faites d'abord l'expérience d'être second. Toutes les fois où vous vous êtes senti trahi, abandonné, floué, intimidé, anxieux ou incomplet, ces situations sont survenues en accord avec la loi naturelle qui vous amène également à vous sentir soutenu, protégé, aimé, réconforté

et entier. Il y a un temps pour chaque chose, y compris ce que vous ressentez présentement.

Commencez par prendre conscience que chaque moment de votre vie est en accord avec le divin Tao. Ce faisant, au lieu de juger (ou de vous mettre en colère), vous manifesterez de la reconnaissance pour le fait que vous êtes capable d'être à la fois épuisé et reposé, terrifié et en sûreté, abandonné et aimé.

Tout cela fait partie de la loi naturelle. Votre ego cherche à vous protéger de la douleur en tentant de vous convaincre que vous pouvez éliminer certains aspects de votre vie. Toutefois, le sage en vous désire vivre en harmonie avec la perfection du Tao. Comment y parvenir ? Lao-Tseu vous presse d'éviter les extrêmes, les excès et les extravagances, et de vous rappeler que votre vie se déroule parfaitement, même si vos pensées vous disent que tout n'est pas parfait. Il y a également un temps pour ces pensées, mais dites-vous que dans le cours naturel des choses, de nouvelles pensées finiront par les remplacer… en temps et lieu.

Voici ce que ce verset de Lao-Tseu vous offre, selon moi, avec deux mille cinq cents ans de recul :

Libérez-vous de votre besoin de tout

contrôler.

Retour à la table des matières

Prenez l'habitude de vous abandonner et de permettre au monde et à tous ceux qui vous entourent de faire ce qu'ils ont à faire. L'abandon est un processus mental : nous devons nous arrêter à la seconde où nous prenons conscience que nous sommes sur le point de juger ou de nous laisser gagner par la frustration, et nous rappeler aussitôt à nous-même cette règle. Souvenez-vous de prendre du recul et d'être un observateur plutôt qu'un protagoniste en créant un sanctuaire pour les émotions que vous critiquez. Invitez l'ordre naturel et divin en permettant à l'expérience que vous vivez de se dérouler sans critique ou interférence de votre part ; de cette façon, vous retrouverez votre centre. Servez-vous de ce besoin de tout contrôler comme d'un signal pour permettre au Tao de circuler librement dans votre vie. Au début, votre ego va sûrement se rebiffer contre l'idée que le Tao est responsable du parfait déroulement de toutes choses. Il n'en tient qu'à vous de reconnaître qu'il est illusoire de

penser qu'on peut tout contrôler dans la vie.

Apprenez à reconnaître qu'il y a un

temps pour chaque chose.

Retour à la table des matières

Quand vous traversez un moment difficile, répétez les paroles de Lao-Tseu. C'est ce que je fais durant mes exercices de yoga, chaque fois que je me sens épuisé. Je me dis alors qu'il y a un temps pour être épuisé, et un temps pour être vigoureux. Cela me libère aussitôt de l'emprise de mon ego

qui me dit que je ne devrais pas me sentir aussi fatigué.

Vous pouvez faire de même à n'importe quel moment de votre vie. La douleur, l'abandon, la peur, la colère et même la haine semblent s'évanouir quand on se rappelle que tout cela fait partie du parfait

dévoilement de la loi naturelle, et qu'il y aura bientôt un temps pour le réconfort, la paix et l'amour.

Appliquez ce verset du Tao Te King en répétant l'affirmation de votre choix, que vous observiez des phénomènes comme la criminalité, le SIDA, la faim dans le monde et la guerre.

Dites quelque chose du genre : Oui, il semble y avoir un temps pour de telles choses, mais je choisis de n'éprouver ni ressentiment ni colère envers elles. J'ai cependant le désir de faire quelque chose pour y remédier : ce sentiment fait lui aussi partie du dévoilement de la loi naturelle. Je choisis d'agir conformément à mon désir de rectifier ces situations. En demeurant en paix avec moi-même et en évitant les extrêmes, j'aurai un impact sur le monde semblable à celui du Tao qui se manifeste depuis toujours sous forme de l'amour et de la bonté.

Ce n'est pas ce que vous voyez autour de vous qui vous maintient en contact avec le Tao ; c'est le fait de comprendre comment circule ce flux éternel. Comme le disait Ralph Waldo Emerson : « Par le biais des atomes, des broutilles et même des sots, le Ciel fonctionne. Les aiguilles ne sont rien, le magnétisme est tout. »

Mettez le Tao en pratique dès aujourd'hui

Retour à la table des matières

Trouvez un endroit où l'envie de contrôler est irrésistible et renoncez-y. Réprimez votre tendance à vouloir intervenir en vous rappelant qu'il y a un temps pour chaque chose, et vous serez davantage enclin à observer sereinement qu'à prendre les commandes.

Affichez ce conseil de Naomi Long Madgett quelque part où vous pourrez le voir tous les jours afin de vous rappeler votre désir de vivre naturellement :

Femmes avec des fleurs (« Woman with Flower ») Je ne cajolerais pas cette plante si j'étais vous.

De telles attentions pourraient lui nuire.

Laissez le sol se reposer après avoir tant creusé Et attendez qu'il sèche avant de l'arroser.

La feuille a tendance à trouver sa propre direction ; Donnez-lui la chance de chercher elle-même les rayons du soleil.

Trop d'empressement, de tendresse et d'impatience, Peuvent compromettre sa croissance.

C'est pourquoi nous devons apprendre

À laisser tranquilles les choses que nous aimons.

Vivre sans avoir recours à la

force

Retour à la table des matières

30e verset

Celui qui doit guider un meneur d'hommes dans les dédales de la vie le préviendra contre l'utilisation des armes pour des fins de conquêtes, car les armes se retournent souvent contre ceux qui les brandissent. Là où des armées s'établissent, la nature n'offre que des ronces et des épines. Après une longue bataille, le sol est maudit, les récoltes avortent, la terre est dépouillée de son caractère maternel. Une fois que vous avez atteint

votre but, vous ne devez pas faire étalage de votre succès, vous ne devez pas vous vanter de vos habiletés, vous ne devez pas éprouver de fierté ; vous devez plutôt regretter de ne pas avoir été en mesure de prévenir la guerre. Vous ne devez jamais envisager de conquérir les autres par la force. Tout ce qui s'appuie sur la force finit bientôt par se décomposer. Cela n'est pas en accord avec la Voie. Et celui qui n'est pas en accord avec la Voie, sa fin ne se fait pas attendre.

Si vous décidez de suivre scrupuleusement le conseil qui vous est offert dans ce 30e verset du Tao Te King, vous serez en mesure de mener une vie exempte de conflits.

Imaginez ! Si toute la population du globe en comprenait la portée et vivait en suivant les directives de ce chapitre du Tao, nous serions libérés du stress et des ravages que la guerre répand sur la surface de notre planète depuis que le monde est monde. Comme le soulignait avec sagesse le 29e verset, il y a un temps pour chaque chose : est-ce à présent le temps de vivre sans avoir recours à la force ?

Voici, selon moi, ce qui vous est offert dans ce verset : toute force crée une force contraire, et ce processus se poursuit jusqu'à ce qu'une guerre totale éclate. Une fois la guerre enclenchée, elle produit désolation et famine, car la terre ne peut donner de récoltes. C'est pourquoi, quand vous partez en guerre dans votre vie personnelle, vous épuisez rapidement vos

ressources d'amour, de bonté et de joie, et vous vous retrouvez, vous et tous les autres, privé de votre divine Mère. Lao-Tseu vous encourage à chercher une alternative à la force pour le règlement des conflits. Si vous n'avez aucune autre option, on vous encourage alors à laisser de côté toute allusion au fait que vous avez vaincu ou conquis votre adversaire.

Le recours à la force inclut tous les abus physiques ou mentaux où vous utilisez les armes de la haine et de l'intolérance. Il y aura toujours une force contraire à la vôtre, et votre choix ne sera jamais « en accord avec la Voie ». Cela signifie que vous finirez par perdre la bataille, ce qui est inéluctable quand on prend en considération les paroles de Martin Luther King, qui a dit un jour que seul l'amour peut convertir un ennemi en ami.

Malheureusement, chaque fois que quelqu'un a recours à la force, les gens réagissent en éprouvant du ressentiment et finalement un désir de vengeance. Dans les zones de guerre, le massacre de populations soi-disant ennemies conduit les fils et les filles des vaincus à grandir dans la haine des vainqueurs. Et un jour, ces survivants finissent par prendre les armes pour exercer leur vengeance contre les enfants de ceux qui les ont vaincus. Le recours à la force pousse des générations entières à perpétuer la guerre. Ou comme le dit Lao-Tseu : « Les armes se retournent souvent contre ceux qui les brandissent. »

Penser en accord avec le Tao s'applique à tous les conflits de la vie. Si vous choisissez d'avoir recours à la force, les disputes entre vous et votre conjoint, vos enfants, vos collègues de travail et même vos voisins, iront en s'intensifiant, car la Voie du Tao est celle de la coopération, non de la compétition.

La Source créatrice vous fournit tout ce dont vous avez besoin, sans jamais rien demander en retour, partageant avec vous son amour inhérent. Elle sait que tous les êtres font partie du monde des dix mille choses et qu'ils doivent coopérer entre eux puisqu'ils partagent la même origine. Or, chaque fois que vous vous engagez sur la pente glissante qui vous entraîne vers le

recours à la force, vous perdez de vue le lien qui vous unit au Tao. De même, tout regroupement de personnes (qu'il s'agisse des membres d'une communauté ou des citoyens d'un pays) qui a recours aux armes pour faire valoir son point de vue s'écarte de la Voie. La Terre et le cœur des gens deviennent inhabitables, et ils ne laissent derrière eux que des ronces et des épines. En choisissant de mettre en pratique le Tao, vous devez vous abstenir de participer, que ce soit physiquement ou mentalement, à toute action qui contredit votre compréhension du conseil qui vous est offert dans cet extraordinaire passage du Tao Te King.

La leçon la plus facile à retenir est sans doute celle qui vous rappelle d'éviter la vantardise et les phrases pompeuses quand vous triomphez par la force. Rappelez-vous que tout ce que vous obtenez par ce moyen crée une force contraire qui transformera finalement votre victoire en défaite. Si vous avez l'impression de ne pas avoir d'autres choix que celui de la violence pour vous

protéger, vous ou vos êtres chers, adoptez aussitôt une attitude qui ne laisse aucune place à la vantardise et à l'autocongratulation. Promettez de rétablir un équilibre harmonieux là où la haine a prévalu, et faites tout votre possible pour vous amender des torts que vous avez pu causer en ayant recours à la force. Voilà comment agit celui qui demeure dans la Voie. Cette méthode porte aussi le nom de wu- wei (« ne pas forcer »), qui signifie choisir d'offrir le moins de résistance possible dans nos actions, et ce faisant, devenir plus fort.

Voici ce que la lecture du 30e verset du Tao Te King peut vous apprendre et vous inciter à mettre en pratique : Refusez d'avoir recours à la force

physique et/ou verbale, quelle que

soit la situation.

Retour à la table des matières

Examinez les situations où vous avez fait l'expérience d'un conflit. Prenez la décision de ne plus utiliser de mots blessants ou votre force physique pour résoudre une altercation. Exercez-vous à refréner les pensées de violence en adoptant aussitôt une position d'écoute. Mordez-vous la langue s'il le faut ! Retenez-vous ! Abstenez-vous de répondre sur le moment.

Voilà d'excellentes façons de vous rappeler l'importance de vivre davantage en accord avec la Voie. N'oubliez pas que toute démonstration de force produit une force contraire, donc si vous provoquez une escalade de violence, vos armes se retourneront finalement contre vous.

Refusez de participer de quelque

façon à des actions violentes.

Retour à la table des matières

Créez de la distance entre vous et toute forme de violence. Cela inclut les journaux télévisés, les émissions de radio, et même les articles de journaux qui traitent de l'utilisation de la force un peu partout

sur la planète. Voyez si vous avez tendance à justifier votre intérêt pour ces activités hostiles en prétextant que vous désirez être « bien informé ». Une fois que vous aurez pris conscience qu'on utilise la manière forte pour subjuguer des populations entières, vous vous rendrez compte que la répétition constante de ces informations vous amène à participer vous-même à cette violence. En refusant de laisser une telle énergie entrer dans votre vie, même si vous n'êtes qu'un observateur passif, vous demeurerez en accord avec la Voie.

Finalement, quand nous serons assez nombreux à ne plus tolérer de tels comportements, nous pourrons espérer voir le jour où plus personne n'aura recours à la force sur notre planète. Rappelez-vous que tout recours à la force, même la plus insignifiante, crée une force contraire.

Voici ce que vous conseille le grand poète du XVIe siècle, saint Jean de la Croix : Vous pouvez faire taire le monde entier pendant une seconde si vous priez. Et si vous aimez, si vous aimez vraiment, nos armes se faneront.

Mettez le Tao en pratique dès

aujourd'hui

Retour à la table des matières

Tout comme on vous invite à changer le regard que vous posez sur le monde, changez de station quand vous tombez sur une émission de

télévision ou de radio qui présente des images ou des sons associés à la force ou à la violence. Puis élargissez cette ligne de conduite pour inclure les films, les vidéocassettes et les jeux vidéo qui contiennent des scènes de violence, des meurtres et des poursuites en voiture.

Vivre sans armes

Retour à la table des matières

31e verset

Les armes sont les outils de la violence ; tous les hommes de bien les détestent. Par conséquent, les disciples du Tao

ne les utilisent jamais. Les armes sont au service du mal. Ce sont les outils de ceux qui s'opposent à la sagesse de la règle.

Utilisez-les uniquement en dernier recours. L'homme de bien chérit par-dessus tout la paix

et la tranquillité, et pour lui, même une victoire n'est pas une raison de se réjouir. Celui qui pense que le triomphe est une belle chose a la volonté de tuer, et celui qui a la volonté de tuer ne doit jamais régner sur le monde. C'est un bon signe quand ce qu'il y a de plus noble dans la nature de l'homme prend le dessus. C'est un mauvais signe quand ce qu'il y a

de plus bas l'emporte. Le massacre des masses nous remplit de chagrin et de tristesse. Chaque victoire est un enterrement ; quand nous gagnons une guerre, nous célébrons en portant le deuil.

Ce 31e verset du Tao Te King affirme sans équivoque que celui qui a recours à la violence se met au service du mal. Lao-Tseu savait bien que les armes conçues pour tuer sont des outils futiles, et que celui qui a choisi de vivre en accord avec les principes du Tao doit les éviter.

Cela inclut leur conception, leur production, leur mise en vente, leur distribution, et bien sûr, leur utilisation dans le but de tuer. Le Tao est du côté de la vie ; les armes sont du côté de la mort. Le Tao est une force créatrice ; les armes sont des outils de destruction.

L'humanité n'a pas su apprendre cette leçon fondamentale du Tao, qui a pourtant été écrit à une époque où les hommes n'avaient pour armes que des arcs et des flèches, des lances et des haches, et autres choses du genre.

De sa position d'observateur, et étant un être d'une divine sagesse, Lao-Tseu se rend compte qu'il ne peut y avoir de victoire là où il y a eu des tueries. Pourquoi ?

Parce que tous les êtres humains, quel que soit le lieu où ils habitent ou leur système de croyances, sont reliés entre eux

par leur origine spirituelle. Nous venons tous et nous retournons tous un jour au Tao. Quand nous annihilons nos semblables, nous détruisons une occasion de permettre au Tao de nous donner forme, de circuler

librement dans le corps que nous occupons. Ce que notre ego considère comme une victoire

que nous devrions célébrer est en fait un enterrement, une période de deuil. Lao-Tseu nous rappelle que celui qui prend plaisir à vaincre s'aligne sur la volonté de tuer son ego. La volonté du Tao est de créer, de nourrir et d'aimer. Sur le plan physique, la noblesse de notre nature s'exprime à travers les préceptes du Tao, alors que notre bassesse s'exprime d'elle-même en s'engageant sur la voie du meurtre.

L'histoire de l'humanité nous montre que les guerres sont aussi vieilles que le monde et que nous avons tendance à mesurer notre soi-disant marche vers le progrès en fonction de la sophistication de nos armes.

Nous sommes passés de la simple lance et du combat au corps à corps, aux flèches et aux arcs qui peuvent tuer sur une courte distance, puis aux fusils et à des engins explosifs ayant une plus grande portée, et finalement à des bombes qui, larguées du haut des airs, peuvent décimer des populations entières. Nous avons atteint un point où il nous est permis d'utiliser des termes comme armes de destruction massive et holocauste pour décrire les millions de morts que nous pouvons causer à l'aide d'une seule bombe nucléaire.

Notre niveau de « sophistication » actuelle est tel que nous avons le pouvoir de détruire toute forme de vie sur notre planète grâce aux armes que nous avons amassées.

Cette situation périlleuse est survenue parce que nous avons ignoré les principes de base du Tao Te King, en particulier celui qui sous-tend l'infinie sagesse de ce verset : « Les armes sont

au service du mal. Ce sont les outils de ceux qui s'opposent à la sagesse de la règle. »

Je crois que Lao-Tseu ne faisait pas allusion uniquement aux armes matérielles, mais aussi à ces comportements qui s'avèrent souvent tout aussi destructeurs, comme les paroles violentes, les gestes d'agression, et les menaces qui ne font pas partie de la nature la plus élevée du genre humain. Si vous changez votre façon de voir le monde, vous devez aussi apprendre à faire attention à ce que vous dites et à ce que vous faites. Agissez-vous comme quelqu'un qui chérit la vie sous toutes ses formes ? Êtes-vous de ceux qui refusent d'utiliser une arme – matérielle ou psychologique – contre une autre

personne, à moins qu'il n'y ait plus aucune autre alternative ? Et si jamais vous êtes obligé de blesser quelqu'un, êtes-vous capable d'éprouver de la compassion pour ce soi-disant ennemi ? Les armes conçues pour tuer sont inconciliables avec l'essence du Tao. Par conséquent, vous devez faire tout votre possible pour être en paix et en harmonie avec cette énergie vitale.

La prolifération insensée des armes dans nos sociétés modernes constitue un énorme pas en arrière pour le genre humain. C'est pourquoi je vous invite à remplacer votre détermination à défendre votre droit de posséder et

d'utiliser des armes par la conscience du Tao. Aspirez plutôt à voir venir le jour où l'énergie collective de l'humanité atteindra un niveau si élevé que l'idée même de tuer deviendra une impossibilité. De votre côté, vous pouvez y contribuer en arrêtant de voir les armes comme une nécessité. Nous devons tous faire notre part, en commençant par écouter ce que le Tao Te King nous enseigne. En reconnaissant dans ce verset votre propre appel intérieur, vous découvrirez que vous pouvez sauver notre planète de la destruction.

Voici, selon moi, ce que Lao-Tseu vous dit, à vous personnellement, de sa perspective vieille de deux mille cinq cents ans :

Considérez l'utilisation des armes

matérielles et verbales comme une

réaction inadéquate.

Retour à la table des matières

Abandonnez l'idée de vous défendre en prenant conscience que ce besoin dénote votre ignorance des enseignements de la Source de votre être. Refusez d'utiliser des armes, quelles qu'elles soient, sans oublier de surveiller votre langage et de bannir de votre vocabulaire tous les termes haineux. Remplacez la défense de votre droit de posséder et d'utiliser des armes par l'idée que toutes les morts causées par ces instruments sont le signe que nous nous éloignons de plus en plus de la sagesse du Tao. Quand nous serons

suffisamment nombreux à penser qu'il faut interdire l'existence de ces armes, nous influencerons le cours des choses. Il ne sera plus possible d'évaluer la grandeur de notre civilisation par la sophistication de nos armes ; nous mesurerons plutôt nos progrès à la lumière du Tao, en déterminant dans quelle mesure nous sommes capables de nourrir et d'aimer nos semblables. Alors, nous pourrons dire que l'être civilisé est vraiment celui qui fait preuve de civilité.

Cessez de célébrer la mort et la

violence sous toutes leurs formes.

Retour à la table des matières

Évitez autant que possible les images de mort, les films et les émissions de télévision qui mettent en scène des meurtres dans le but de divertir, ainsi que les journaux qui mettent l'accent sur les événements morbides. Apprenez à vos enfants, ainsi qu'à tous ceux que vous rencontrez, à sanctifier la vie.

Encouragez-les à ne pas se réjouir de la défaite de soi-disant ennemis, terroristes ou insurgés ; toutes ces morts, qu'elles surviennent sur le champ de bataille ou dans une rue, sont la preuve de notre volonté collective de tuer. Et évitez de manifester votre haine ou votre indignation ; apprenez plutôt que toute victoire acquise par les armes est en fait un enterrement pour lequel nous devons porter le deuil.

Voici quelques réflexions fort touchantes de Thomas d'Aquin, un saint homme qui a tenté de nous enseigner ce que Lao-Tseu nous propose dans ce verset du Tao Te King :

Comment font-elles, ces milliards d'étoiles, pour vivre depuis toujours dans une telle harmonie, alors que les hommes peuvent à peine tenir une minute sans déclarer la guerre en esprit à quelqu'un de leur connaissance. Il y a des guerres où personne ne porte de drapeaux, mais cela n'empêche pas le nombre des victimes d'augmenter sans cesse. Nos cœurs irriguent cette terre. Nous sommes

des champs les uns pour les autres. Comment arriver à vivre en harmonie ? Nous devons d'abord prendre conscience que nous sommes tous amoureux fous du

même Dieu.

Mettez le Tao en pratique dès

aujourd'hui

Retour à la table des matières

Récitez aujourd'hui une prière chaque fois que vous apprenez qu'une personne est décédée à cause d'une arme, peu importe la distance qui vous en sépare.

Vivre la bonté parfaite du

tao

Retour à la table des matières

32e verset

Le Tao éternel n'a pas de nom. Bien que simple et subtil, personne dans le monde ne peut le maîtriser. Si les rois et les seigneurs pouvaient le harnacher, les dix mille choses obéiraient tout naturellement. Le ciel et la terre se réjouiraient en faisant tomber une douce rosée. Tout le monde vivrait en harmonie, non en raison d'un décret officiel, mais par le fait de leur propre bonté. Une fois que l'entier est divisé, les parties ont besoin d'un nom. Or il y a déjà suffisamment de noms ; sachez quand vous arrêter. Sachez reconnaître quand la raison impose des limites pour éviter un péril. Les rivières et les ruisseaux naissent de l'océan, et toute la création est née du Tao. Tout comme les cours d'eau retournent se jeter dans l'océan, toute la création retourne se jeter dans le Tao.

Dans ce verset, Lao-Tseu décrit l'extase que vous ressentirez en étant réellement au diapason de votre Source. Ce que vous seriez peut-être tenté de décrire comme de la franchise ou de la joie est en fait le flux

« simple et subtil » de l'énergie du Tao, responsable de tout ce qui vit… et pour lequel vous n'avez aucun effort à faire.

Lao-Tseu commence ce verset en nous rappelant que

personne – ni vous, ni moi, ni même le plus puissant roi ou dictateur – ne peut régner sur cette force appelée le Tao. Si nous en avions la maîtrise, toute la nature des dix mille choses s'en réjouirait, car nous vivrions alors en paix et en harmonie. Si nous étions capables de vivre et de respirer la parfaite bonté du Tao, les guerres, les famines, les conflits et les autres créations humaines négatives cesseraient aussitôt d'exister. Le défi dont parle ce 32e verset du Tao Te King est celui d'apprendre à vivre dans notre monde matériel en accord avec le Tao éternel, toujours en train de façonner et de créer.

Pensez aux changements que vous désirez apporter dans votre vie ; puis, en vous rappelant le message de ce verset, soyez reconnaissant pour tout ce que vous rencontrez. Exprimez votre gratitude en surfant sur la vague de votre existence et en acceptant qu'elle devienne votre alliée. Vous pouvez tenir la barre durant cette glorieuse promenade, mais si vous choisissez de lutter, vous finirez par être emporté par le courant. Cela vaut pour tous les aspects de votre vie : plus vous luttez contre la vie, plus vous créez de résistance.

Soyez à l'affût de tout ce qui vous aiguillonne vers des activités qui alimentent le feu de votre passion. Si, par exemple, une série d'événements vous poussent dans une nouvelle direction au travail ou si des signes vous invitent à changer d'emploi ou de lieu de résidence, prêtez-leur attention ! Ne vous laissez pas emporter sous la surface de l'eau en refusant de bouger, en continuant la même routine frustrante ou en essayant de justifier votre peur du changement. Reconnaissez la présence de l'énergie du Tao dans votre vie et cessez de lutter contre votre appel intérieur.

J'ai observé mon jeune fils sur sa planche de surf durant tout l'été, ici à Maui. Il adore cette activité palpitante, surtout lorsqu'il accélère en se laissant glisser sur les vagues. Cela dit, il n'essaie jamais de les faire durer plus longtemps ou de les forcer à aller dans une autre direction. J'utilise cet exemple comme métaphore de ma propre vie, car d'une certaine façon, j'écris moi aussi en suivant le courant. Je permets aux pensées et aux idées d'aller et venir sur la page. J'accepte de me laisser porter par la grande vague du Tao dans toutes mes décisions, ce qui m'apporte à chaque fois un profond sentiment de paix, car je sais que la bonté parfaite du Tao me guidera,

me dirigera et m'amènera là où je dois être.

Nous sommes, vous et moi, comme les rivières et les ruisseaux dont parle Lao-Tseu dans ce verset. Nous sommes nés du Tao, notre Source d'être, et nous retournerons au Tao. Ce retour est

inévitable, et rien ne peut l'arrêter. Observez votre corps tandis qu'il se transforme et notez que ses

transformations sont semblables à celles d'une rivière qui retourne vers l'océan pour s'y fondre et ne faire qu'un avec lui.

Lao-Tseu vous invite à ne pas trop exiger de vous-même et vous conseille plutôt de faire le saut dans l'unité afin d'éviter toutes ces difficultés « périlleuses ». Suivez le cours du Tao dans tout ce que vous faites. Débarrassez-vous du besoin d'être toujours aux commandes, car ce besoin vient de votre ego. Vous ne pouvez pas forcer le Tao… détendez-vous et laissez-vous porter par son courant dans la foi et la confiance.

Tandis que vous surfez sur la glorieuse vague du Tao, réfléchissez à ce conseil d'Alan Watts, tiré de son livre Tao : The Watercourse Way :

Laissez vos oreilles entendre ce qu'elles veulent entendre ; laissez vos yeux voir ce qu'ils veulent voir ; laissez votre esprit penser à ce qu'il veut penser ; laissez vos poumons se remplir et se vider à leur propre rythme.

Ne vous attendez pas à des résultats extraordinaires, car dans cet état où les mots et les idées n'ont pas leur place, comment pourrait-il y avoir un passé et un avenir, ou même la notion de but ?

Arrêtez-vous, écoutez et regardez ce qui se passe autour de vous à l'instant même avant de poursuivre votre lecture. Entrez en contact avec la bonté parfaite du Tao dès maintenant afin qu'elle se manifeste dans vos affaires, vos relations personnelles, votre carrière et dans tout ce que vous faites ! Arrêtez-vous et mettez-vous à l'écoute de votre passion, puis laissez-vous emporter par la marée incessante à l'origine de toute la création, quoi qu'en pense votre ego.

Voici ce que Lao-Tseu essaie de vous dire, à travers moi, sur la mise en œuvre de l'idée présentée dans ce

32e verset du Tao Te King : Prêtez attention au courant de votre

vie.

Retour à la table des matières

Rappelez-vous que vous n'êtes pas obligé d'être aux commandes, et qu'en fait, il est impossible que vous soyez aux commandes. Puisque la force sans nom, que Lao-Tseu nomme le Tao, est le moteur de toutes choses, vous ne pouvez qu'être déçu si vous choisissez de lutter contre elle. Chaque jour, exercez-vous à lâcher prise et à voir dans quelle direction le courant vous entraîne. Prêtez attention aux personnes que vous rencontrez et à quel moment vous les rencontrez. Observez ces « étranges coïncidences »

qui semblent collaborer avec le destin pour vous faire prendre une nouvelle direction. Gardez en mémoire les situations qui surviennent spontanément, sans que vous ne puissiez rien y faire.

Cherchez en vous un sentiment de

joie nouveau.

Retour à la table des matières

En apprenant à lâcher prise vous prendrez de plus en plus conscience de la sensation exaltante que procure la libre circulation du Tao en vous. Essayez de voir quelles sont les passions qu'il éveille sur son passage quand vous vous laissez guider par votre Source plutôt que par votre ego. Ce sentiment de joie est la preuve que vous avez commencé à vivre en harmonie avec ce que Lao-Tseu appelle « votre propre bonté ».

Votre réceptivité enthousiaste vous rappellera que tout est parfait, et donc que vous pouvez faire confiance à cette énergie.

Mettez le Tao en pratique dès

aujourd'hui

Retour à la table des matières

Choisissez un moment durant la journée, par exemple, entre midi et quatorze heures, pour consciemment libérer votre esprit de sa tendance à vouloir maîtriser les événements de la vie. Faites une promenade et marchez au hasard des rues, sans y penser. Notez le rythme de votre respiration, les sons que vous entendez, le vent, la forme des nuages, l'humidité, la température, bref, tout ce qui vous entoure. Laissez-vous transporter en vous immergeant dans votre environnement, et notez ce qu'on ressent quand on se laisse porter par le courant. À présent, prenez la décision de vous laisser guider par la liberté. Prenez conscience que tout se déroule à son propre rythme, qu'il s'agisse des bouchons de circulation, des actions de vos proches, de la Bourse, de la météo ou des marées… Vous pouvez également vous mouvoir avec le Tao éternel et parfait. Soyez le Tao… aujourd'hui même.

Vivre en ayant la maîtrise de

soi

Retour à la table des matières

33e verset

Celui qui comprend les autres est savant ; celui qui se comprend lui-même est sage. Maîtriser les autres exige de la force ; Se maîtriser soi-même exige de la force de caractère. Si vous vous rendez compte que vous avez suffisamment, alors vous êtes vraiment riche. Celui qui se consacre à sa situation va sûrement vivre vieux. Celui qui se consacre au Tao vivra éternellement.

Dans le monde d'aujourd'hui, on considère qu'une personne éduquée possède plusieurs diplômes et peut discuter intelligemment de différents sujets, en plus d'exceller dans son propre domaine académique. En plus d'avoir accumulé des crédits à l'université, on remarque que ceux et celles qui ont une formation poussée sont souvent capables de comprendre les autres et de les aider. En fait, ils semblent posséder un don particulier pour « deviner » à quel genre de personnes ils ont affaire. L'étendue de ce talent

a tendance à être proportionnelle au nombre d'individus dont nous avons la charge et s'avère donc plus marquée chez les recteurs d'université, les présidents d'entreprise et les généraux de l'armée.

Dans ce 33e verset du Tao Te King, Lao-Tseu vous demande de changer votre façon de considérer ces deux idées jumelles appelées connaissance et pouvoir. On vous invite à évaluer votre degré de maîtrise de vous-même en tournant votre regard vers l'intérieur, en observant le monde et votre place dans celui-ci sous un nouveau jour. Quand vous menez une vie centrée sur le Tao, vous cherchez d'abord à vous comprendre vous-même, plutôt qu'à juger les opinions et les actions des autres. Vous cessez d'accumuler des informations et de rechercher un statut honorifique pour vous consacrer à la compréhension et à la maîtrise de vous-même en tout temps et partout. Votre désir

de dominer les autres cède la place à une force de caractère qui vous permet d'agir conformément à la sagesse inhérente du Tao.

En modifiant votre façon de penser, votre monde connaîtra des changements radicaux, mais agréables.

Par exemple, lorsque vous aurez pris conscience que vous êtes responsable de vos réactions en toutes circonstances, les gens qui vous entourent n'auront plus aucun pouvoir sur vous. Au lieu de vous demander : pourquoi cette personne se comporte-t-elle ainsi et pourquoi cela me rend-il furieux ? vous verrez cette situation comme une invitation à explorer votre personnalité sous l'angle de la maîtrise de soi. Cet exercice d'introspection vous permettra d'examiner vos réactions dans un esprit de tolérance envers vous-même.

Mieux encore, en cherchant le courant de vos pensées et en acceptant d'en suivre le cours, le comportement des autres perdra aussitôt son pouvoir perturbateur, et vous aurez soudain l'impression que votre monde baigne dans l'harmonie du Tao qui circule depuis toujours en vous.

Quelle que soit la situation – que vous soyez en famille, au travail, avec des amis ou confronté aux atrocités que nous présentent chaque soir les journaux télévisés – vous prendrez conscience que personne n'a de pouvoir sur vous. En refusant de céder les commandes de votre existence à une autre personne ou à un ensemble de circonstances, vous exercez votre force de caractère au lieu de chercher à votre tour à les maîtriser par la force.

Vous faites ainsi l'expérience de la maîtrise de soi, et cette nouvelle attitude est devenue possible parce que vous avez décidé de vivre en accord avec le Tao. Vous n'avez pas besoin de l'approbation des autres ou de posséder tel ou tel objet pour être heureux : il suffit de comprendre que vous êtes une

parcelle divine de l'éternel Tao, toujours en contact avec cette essence infinie.

Lao-Tseu trace un parallèle entre le fait de chercher en soi la Source de l'illumination et de la force, et la vie éternelle. Il vous rappelle que si la connaissance et le pouvoir peuvent mener à une longue vie, la prise en charge de soi-même apporte une sagesse impérissable et un aller simple pour l'immortalité.

Voici ce que ce grand maître veut que vous reteniez de ce verset du Tao Te King afin de le mettre en pratique dans votre monde :

Essayez de vous comprendre vous-

même au lieu de blâmer les autres.

Retour à la table des matières

Chaque fois que le comportement de certaines personnes vous rend anxieux, mal à l'aise ou même de mauvaise humeur, arrêtez de vous concentrer sur ceux que vous tenez responsables de votre sentiment de détresse. Utilisez votre énergie mentale pour vous mettre au diapason des émotions que vous ressentez ; laissez le Tao circuler librement, sans blâmer les autres pour ce que vous éprouvez. Et n'allez surtout pas vous blâmer vous-même ! Laissez tout simplement le Tao se manifester… Dites-vous que personne n'a le pouvoir de vous mettre mal à l'aise sans votre consentement, et que vous refusez pour le moment de donner cette permission à quiconque. Mais dites-vous aussi que vous êtes prêt à faire librement l'expérience de ces émotions, sans les discréditer ou ressentir le besoin de les éliminer. Laissez-vous emporter par le Tao ! Ainsi, grâce à cet exercice de distanciation, vous parviendrez à la maîtrise de vos émotions.

Il est important de ne pas se blâmer soi-même ou de chercher à comprendre les motivations des autres,

mais d'arriver à se comprendre soi-même. En prenant la responsabilité de la façon dont vous réagissez aux gens et aux événements, vous vous alignez sur le Tao.

Changez le regard que vous portez sur le pouvoir que les autres exercent sur vous et vous verrez s'ouvrir devant vous un monde nouveau aux possibilités infinies.

Cultivez le désir de voir les autres

découvrir le Tao dans leur propre

vie.

Retour à la table des matières

Éliminez tout désir d'exercer votre pouvoir sur les autres par la nature énergique de vos actions ou de votre personnalité. Étant donné que notre ego croit que les autres sont incapables de mener leur propre vie et désire par conséquent les dominer par la force, démontrez votre force intérieure en abandonnant de telles tactiques. Arrêtez-vous quand vous vous rendez compte que vous êtes sur le point de dire à quelqu'un ce qu'il « devrait » faire. Profitez de l'occasion pour vous exercer à laisser cette personne apprendre par elle-même, sans intervention de votre part. Notez à quel point vous avez souvent tendance à utiliser la force verbale pour convaincre les autres de vous écouter. Rappelez-vous qu'il est toujours préférable de se taire et d'envoyer des ondes positives. Pratiquez ce genre de maîtrise de soi, même s'il s'agit d'un phénomène plutôt rare de nos jours.

Vous êtes assez fort pour faire confiance au Tao.

Quand vos préjugés prennent le dessus, la circulation du Tao ralentit aussitôt. Or, voyez comme le monde change quand vous désirez sincèrement que les autres suivent leur propre

voie, qui les amènera, eux aussi, à prendre conscience de la grandeur du Tao.

Vous découvrirez que vous n'avez pas besoin de dire aux autres comment vivre leur vie, puisqu'ils baignent exactement comme vous dans la sagesse et la force du Tao.

Mettez le Tao en pratique dès

aujourd'hui

Retour à la table des matières

Aujourd'hui, exercez-vous à faire l'expérience du dévoilement du Tao avec quelqu'un qui généralement vous exaspère. Entamez la discussion avec cette personne, qu'il s'agisse d'un parent, d'un ex-conjoint, d'un collègue de travail qui vous tyrannise ou d'un membre de votre famille, en invitant le Tao à circuler librement en vous. Notez les émotions que vous éprouvez, tout en demeurant en contact avec vos sensations, sans les juger. Vous entrerez alors dans l'espace de la maîtrise de soi.

Voici ce que le livre Un Cours en Miracles vous offre en lien avec ce verset du Tao Te King : « Voici tout ce dont vous avez besoin pour avoir de l'ambition, être heureux, vous libérer de la douleur… Dites simplement ceci, mais dites-le sans aucune arrière-pensée… Je suis responsable de ce que je vois. Je choisis les émotions que j'éprouve… »

Vivre selon la grande voie

Retour à la table des matières

34e verset

La Grande Voie est universelle ; elle ne connaît ni gauche ni droite. La vie de tous les êtres en dépend ; néanmoins, elle n'en prend jamais possession. Elle accomplit sa tâche, mais ne revendique rien pour elle-même. Elle englobe toutes les créatures comme le ciel, mais ne cherche pas à les dominer. Toutes choses y retournent comme à leur demeure, mais elle ne les regarde pas de haut ; c'est pourquoi on la dit « grande ». Le sage imite cette conduite : en ne se réclamant pas de la grandeur, le sage parvient à la grandeur.

Dans ce verset, Lao-Tseu vous demande de réévaluer votre perception de la grandeur. La plupart des définitions tournent autour de la célébrité et de la richesse que les individus ont acquises au cours de leur existence. Comme le souligne le verset précédent, le

pouvoir de dominer et de contrôler les autres peut aussi servir d'étalon de mesure pour cette qualité : les généraux à la tête d'immenses armées, tout comme les chefs d'État qui attirent l'attention du monde entier, sont considérés comme de grands hommes ou de grandes femmes. Pourtant, la grandeur est souvent associée au fait d'avoir influencé de façon positive le cours de l'histoire humaine, d'avoir fait du monde un endroit meilleur, globalement ou localement. La grandeur est donc quelque chose dont se revendiquent les gens qui se démarquent des autres.

Le 34e verset du Tao Te King décrit la grandeur d'une tout autre façon : cette qualité fait partie de l'essence du Tao, qui est lui-même si englobant que toutes les plantes, tous les animaux et tous les humains tirent leur origine de cette force et se maintiennent en vie grâce à elle, et pourtant, le Tao ne cherche jamais à dominer rien ni personne. Le Tao n'exige aucune reconnaissance pour ce qu'il fait, puisque la célébrité et les

remerciements n'ont aucun intérêt pour lui. C'est cette indifférence à l'égard de la notoriété qui fait la véritable grandeur.

Si vous changez votre façon de concevoir cette qualité, vous verrez votre monde d'un autre œil : vous ne jugerez plus sur des apparences ou des statistiques, et vous n'accorderez plus d'importance à ceux qui utilisent leur pouvoir pour dominer ou contrôler les autres. Votre nouvelle façon de penser vous permettra de voir la présence du Tao chez tous ceux que vous rencontrerez.

Peut-être remarquerez-vous pour la première fois que la grandeur peut aussi être présente chez les autres, ainsi qu'en vous, si vous demeurez dans l'esprit du Tao, qui inclut tous les êtres. Vous pourrez regarder le ciel et voir sa grandeur, même s'il ne demande absolument rien en retour.

En abandonnant la conception de la grandeur que vous a léguée votre culture, vous serez tout à coup confronté à un monde nouveau. Vous verrez que tout le monde est important, y compris les individus que vous considériez précédemment comme des cas difficiles ou déraisonnables. Vous vous rendrez compte que la sainteté qui meut les galaxies est également à l'œuvre en vous, en moi et en chacun de nous. Vous apprendrez à

faire confiance à cette grandeur qui est notre héritage à tous. Le Tao étant omniprésent, vous verrez que cette qualité est, elle aussi, présente partout.

Voici ce que je suggère à ceux qui désirent mettre en pratique le message du 34e verset du Tao Te King dans leur vie quotidienne :

Ne décidez plus ce que les autres

doivent faire ou ne pas faire.

Retour à la table des matières

Évitez les pensées et les activités qui impliquent de donner des directives à des personnes qui sont parfaitement capables de prendre leurs propres décisions. Quand vous êtes avec votre famille, rappelez-vous que ces êtres humains ne vous appartiennent pas. Comme le dit si bien le poète Khalil Gibran :

Vos enfants ne sont pas vos enfants. Ils sont les fils et les filles de l'appel de la Vie à elle-même. Ils viennent à travers vous, mais non de vous…

Cela est toujours vrai. En fait, éliminez toutes tendances à dominer les autres, quel que soit le lien qui vous unit. Écoutez au lieu de faire des discours.

Prêtez attention à vos opinions, surtout si elles sont préjudiciables, et voyez où cette vigilance vous mène.

En remplaçant l'idée de possession par l'idée d'acceptation, vous commencerez à entrevoir le véritable dévoilement du Tao en vous et chez les autres. À partir de ce moment, vous serez libéré de la frustration que vous faisaient éprouver ceux qui n'agissaient pas selon les attentes de votre ego.

Découvrez une nouvelle définition

de la grandeur.

Retour à la table des matières

Optez pour une définition de la grandeur qui ne fait pas appel à des critères extérieurs et traditionnels pour mesurer le succès d'un individu. Notez ceux qui

donnent généreusement, qui se vantent peu et qui prennent soin des autres tout en refusant les honneurs et les récompenses, et faites-en des modèles de grandeur. Exercez-

vous à vous comporter comme eux. Commencez par noter que le Tao est constamment en train de donner sans se vanter, sans rien demander, sans se montrer possessif. Voyez-vous comme cela est grand ? Or, il y a plusieurs personnes autour de vous qui agissent de même. Cherchez-les et reconnaissez leur grandeur, tout en essayant de les imiter en silence. Rappelez-vous que le sage ne se dit jamais grand ; adoptez cette nouvelle définition et vous verrez cette qualité partout autour de vous, et en particulier en vous.

Mettez le Tao en pratique dès

aujourd'hui

Retour à la table des matières

Prenez la décision de consacrer une journée à rencontrer des gens qui correspondent au modèle présenté dans ce verset du Tao Te King. En silence, essayez de leur faire comprendre que vous voyez leur grandeur comme une conséquence du dévoilement du Tao. Puis remarquez comment vous interagissez avec eux quand vous vous abstenez de les juger sur la base de leur âge, de leur sexe, de leur titre, de leur conduite, de leur habillement, de leur taille, de leur poids, de leur ethnie, de leurs croyances religieuses ou de leurs opinions politiques.

Vivre au-delà des plaisirs

terrestres

Retour à la table des matières

35e verset

Tous les hommes iront vers celui qui s'en tient à l'unicité. Ils accourent vers elle sans en encourir aucun mal, car en elle ils trouvent paix, sécurité et bonheur. La musique et la bonne chair sont des plaisirs éphémères, et pourtant les gens s'en contentent. Comme

les plaisirs de ce monde sont fades et insipides quand on les compare au Tao ! Quand on le cherche, il n'y a rien à voir. Quand on l'écoute, il n'y a rien à entendre. Quand on s'en sert, il est inépuisable.

Arrêtez-vous un instant avant de lire ce chapitre pour vous demander : Quand je pense à plaisir, quelles sont les activités qui me viennent à l'esprit ? Comment je fais pour distinguer entre les choses qui me donnent du plaisir et celles qui ne m'en donnent pas ?

En général, on décrit un plaisir comme étant quelque chose dont on peut faire l'expérience par l'intermédiaire de nos sens et qui est disponible dans le monde des formes. Peut-être en faites-vous l'expérience en savourant un somptueux repas, en écoutant votre morceau de musique préféré ou en jouant au golf, et il s'agit certainement pour vous d'une source de motivation importante. Cela devient toutefois problématique quand la recherche de ces plaisirs devient le centre de votre existence. Autrement dit, le fait de mettre l'accent sur les plaisirs terrestres peut facilement déséquilibrer votre système, ouvrant ainsi la porte à toutes sortes de troubles et de maladies. L'obésité, les troubles de l'alimentation, la consommation de drogue et d'alcool, la dépendance aux médicaments et le recours abusif à la chirurgie plastique ne sont que quelques conséquences indésirables parmi tant d'autres.

Pour l'essentiel, tout ce qui est agréable est temporaire, donc si vous constatez que vous avez toujours besoin d'en avoir plus, il se peut que vous ayez développé une dépendance. L'objet de vos désirs peut devenir une prison où vous croyez trouver la paix, la sécurité et le bonheur… mais c'est faux. Les plaisirs terrestres ne peuvent que vous séduire jusqu'à ce que vous ne puissiez plus vous passer d'eux, mais ils vous laisseront toujours sur votre faim. C'est un besoin qui ne peut jamais être satisfait : vous avez besoin d'un autre bon repas pour éprouver à nouveau ce même plaisir, car il s'évanouit presque immédiatement après le dessert. Vous devez continuer à écouter de la musique, car lorsqu'elle s'arrête, le plaisir s'arrête lui aussi. Toutes les dépendances crient ce désespérant message : « Vous n'aurez jamais assez de ce que vous ne voulez pas. »

Comparez cette vision sombre des plaisirs, dont Lao-Tseu

dit qu'ils sont « fades et insipides », à l'extase que procure le Tao. Rien qu'un instant, imaginez que vous lisez ce verset dans l'esprit du Tao et voyez si vous pouvez porter un regard neuf sur l'idée de plaisir. Les bienfaits qui découlent d'une conception du plaisir en harmonie avec le Tao sont décrits au début de ce verset : tout le monde accourra vers vous, et ce faisant, ils trouveront la paix, la sécurité et le bonheur. Ils trouveront ces trois joyaux près de vous parce que vous possédez de telles qualités. Votre vie est centrée sur le Tao – c'est ce que vous êtes et par conséquent ce que vous avez à offrir.

En changeant votre façon de voir les choses qui vous entourent, l'idée que vous vous faites du plaisir dépassera le stade de la simple satisfaction des sens.

Vous dégusterez des mets délicieux, mais vous serez émerveillé par la magie qui a permis de produire de tels aliments, ainsi que par la perfection de ce cycle incroyable qui se poursuit dans l'élimination et la réutilisation de ce que vous

avez consommé. La constante derrière ce monde en perpétuel changement deviendra votre nouvelle Source de plaisir, plaisir qui s'exprimera dans l'étonnement et l'émerveillement que vous ressentirez. Bien sûr, vous continuerez à apprécier ce que vous mangez, mais votre véritable plaisir sera d'être en union avec ce qui rend tout cela possible.

Vous savez que vous ne pouvez ni trouver, ni entendre, ni voir ou toucher la Source, et pourtant, elle est toujours disponible et inépuisable. La musique que vous écoutez n'est pas le Tao ; le Tao est l'énergie invisible qui remplit ces espaces vides qui vous procurent tant de joie. Et ce bonheur que vous éprouvez se trouve dans le plaisir éternel et tant souhaité de transcender les limites physiques du corps humain. Le contact du Tao est un plaisir qui dépasse tous les plaisirs des sens, ces derniers ne pouvant satisfaire notre besoin de transcendance, malgré ce que nous avons pu croire.

Vous êtes à l'abri de la dépendance, car vous n'essayez plus d'obtenir une satisfaction durable en poursuivant des plaisirs terrestres. C'est un peu comme se rendre compte qu'on peut voler au lieu de continuer à marcher de plus en plus vite sans jamais gagner en altitude.

Pourquoi essayer de satisfaire votre besoin de voler dans les airs en marchant même rapidement ? À présent, vous

observez comment les choses se passent dans la nature et vous voyez qu'elle ne demande jamais plus qu'elle ne reçoit et n'emploie jamais plus que ce dont elle a besoin pour maintenir un parfait équilibre. La recherche des plaisirs passagers n'est plus l'élément central de votre personnalité. Vous êtes en paix, en sécurité et heureux parce que vous avez changé votre vision du monde pour y inclure le Tao infini… aucune dépendance ne peut souffrir la comparaison.

Imaginez un héroïnomane qui croirait que la paix, la sécurité et le bonheur se trouvent dans l'accès à des réserves

inépuisables de substances opiacées. Un tel scénario est illusoire, car le plaisir que procurent les drogues ne dure que quelques secondes, c'est tout le contraire de la paix, de la sécurité et du bonheur que nous éprouvons. La personne qui souffre d'une dépendance essaie de voler en courant plus vite ; finalement, elle en vient à détester sa vie et à se détruire par le fait même. Tel est le destin de ceux qui espèrent combler leur besoin naturel de transcender le monde physique en recherchant les plaisirs des sens.

Voici ce que vous offre Lao-Tseu dans ce profond verset du Tao Te King :

Notez la félicité éternelle qui est

toujours avec vous – même quand

les délices sont hors de vue !

Retour à la table des matières

Au lieu de penser que vous êtes un être purement matériel, reconnaissez que les plaisirs terrestres, dont nous avons tous tendance à abuser, sont une tentative de transcender le monde physique, mais que cela est impossible sans avoir recours à notre lien naturel avec le Tao. Cessez de confondre le plaisir des sens avec la félicité innée que vous offre le Tao. Prenez plaisir à vivre des expériences sensorielles : savourez votre repas, baignez dans les douces mélodies de votre musique préférée, et appréciez l'excitation que procure l'énergie sexuelle. Mais notez que tout cela vient de votre moi sensoriel qui s'adapte de bon gré à ce monde. Cherchez ensuite à découvrir votre moi taoïste, celui qui transcende le monde physique, et

explorez les plaisirs qui lui sont propres.

Réévaluez ce qui constitue un plaisir véritable et durable. Même si les effets du Tao n'ont au départ aucun attrait pour votre sens de la vue, de l'ouïe, du toucher, du goût ou de l'odorat, ils combleront ce besoin fondamental que vous tentez de satisfaire par des plaisirs terrestres. Quand vous vous adonnez à un plaisir passager, reconnaissez sa vraie valeur ici et maintenant, mais sachez qu'il ne peut satisfaire un désir plus grand.

Implantez la gratitude

transcendante dans votre vie

quotidienne.

Retour à la table des matières

Prenez l'habitude de remercier tous les jours la présence de l'éternel Tao dans votre vie. Si vous adoptez ce point de vue, le monde que vous aviez l'habitude de convoiter changera progressivement d'apparence. Pour celui qui est conscient de la présence du Tao, le sentiment de manque qui s'empare de nous quand nous sommes privés d'un plaisir terrestre cède la place à une gratitude transcendante. Ce qui était ressenti comme le besoin de jouir d'un plaisir terrestre est remplacé par un sentiment de reconnaissance et de satisfaction pour cette part de nous-mêmes qui est le Tao, libre des contraintes physiques et des limitations terrestres.

Vivre dans

la conscience du Tao vous amènera à faire des expériences et à rencontrer des gens qui enrichiront votre équilibre entre conscience mortelle et conscience éternelle. Ouvrez-vous à l'amour et à l'abondance illimités du Tao et vous attirerez dans votre vie ce même amour et cette même abondance.

Votre monde changera parce que vous verrez le Tao là où il n'y avait précédemment que votre moi mortel convoitant des

plaisirs terrestres.

Mettez le Tao en pratique dès aujourd'hui

Retour à la table des matières

Commencez un jeûne de vingt-quatre heures. Quand vous sentirez venir la faim, exprimez votre gratitude pour la force éternelle qui est toujours en vous.

Laissez savoir à votre corps qu'il recevra de la nourriture quand vous aurez terminé votre jeûne, puis tournez votre esprit vers le Tao qui ignore la faim.

Prenez plaisir à la nature différente du Tao en vous en le sentant circuler à travers votre corps. Il se révélera lui-même sous forme d'une satisfaction, d'un enthousiasme ou d'une félicité. Notez la différence entre cette sensation et celles que vous procurent les plaisirs terrestres.

Vivre dans l'obscurité

Retour à la table des matières

36e verset

Si vous désirez contenir quelque chose, vous devez délibérément le laisser prendre de l'expansion. Si vous désirez affaiblir quelque chose, vous devez délibérément le laisser prendre des forces. Si vous désirez éliminer quelque chose, vous devez délibérément le laisser prospérer. Si vous désirez vous éloigner de quelque chose, vous devez délibérément en permettre l'accès. Cette leçon est appelée la sagesse de l'obscurité. Le doux survivra au fort. L'obscur survivra à l'évidence. Le poisson ne peut quitter les fonds marins, et les armes d'une nation ne doivent pas être exhibées.

Une partie importante des leçons qui ont marqué votre développement tourne autour des mots remarquez-moi ! On vous a enseigné que plus vous receviez d'attention – pour avoir été, par exemple, une « bonne petite fille » ou un « bon petit garçon » – plus vos pairs (mais aussi les adultes) vous approuvaient et vous admiraient. Sois le meilleur, vous disait-on, va chercher la médaille d'or, gagne ce championnat, décroche les

meilleures notes, sois le major de ta discipline, accumule les trophées, et ainsi de suite. Toutes ces leçons vous ont enseigné qu'il faut être au-dessus de la masse et à vous évaluer en vous comparant à ceux qui vous entourent.

Quand vous changez votre façon de concevoir votre place dans le grand schéma des choses, vous découvrez que la

« sagesse de l'obscurité » vous permet d'éliminer la compétition de votre vie et de retraiter dans une force tranquille. Autrement dit, Lao-Tseu vous demande d'y aller doucement et de baser votre vision du monde sur des critères entièrement différents. Ce faisant, votre monde deviendra le reflet d'une âme douce et discrète qui survivra à ceux qui mesurent leur force en se comparant à leurs pairs.

Ce verset vous invite dans un premier temps à comprendre la nature dichotomique du monde matériel, puis à devenir un observateur attentif de votre propre vie. Se sentir dénigré signifie savoir ce que c'est que d'être important ; l'idée de faiblesse découle de l'expérience de la force. Comme nous le rappelle le Tao Te King :

Celui qui se sent transpercé a déjà été une bulle. Celui qui se sent désarmé a déjà porté des armes. Celui qui se sent dépossédé a déjà eu des privilèges…

Évitez les écueils de la faiblesse, de l'insignifiance, du stress et de la peur en transcendant la façon de penser qui vous a amené à ressentir ces émotions en premier lieu. Gardez à l'esprit que si vous vous sentez faible, vous avez forcément déjà eu, au moins une fois, l'impression d'être fort. Si vous êtes stressé, vous savez donc ce que c'est que de ne pas être stressé. En vous libérant du besoin de vous comparer et d'être accepté, vous choisissez la voie que Lao-Tseu appelle « la sagesse de l'obscurité » – vous n'avez plus besoin de vous grandir aux yeux des autres.

Lao-Tseu conclut cet élégant verset sur la métaphore du poisson qui, lorsqu'il s'aventure à la surface pour voir le monde extérieur, ne peut échapper bien longtemps aux filets des pêcheurs. Telle est la grande leçon de ce 36e verset : ne faites pas de vagues et vous survivrez à ceux qui s'acharnent à devenir connus. Quand vous

aurez adopté ce point de vue, votre désir de demeurer dans l'ombre surpassera votre besoin d'être perçu comme un être fort et supérieur aux autres – et vous ne finirez pas votre vie seul avec vos trophées !

Voici ce que Lao-Tseu offrait, il y a vingt-cinq siècles, lorsqu'il a dicté ce livre plein de sagesse : Cherchez à connaître l'unité en

prenant conscience des contraires.

Retour à la table des matières

Faites l'effort de demeurer dans un état d'esprit qui respire l'unité. Par exemple, si vous êtes fatigué, rappelez-vous que vous savez ce que c'est que d'être reposé. Prenez conscience de la sensation opposée afin de les garder toutes deux à l'esprit simultanément. Agissez de même avec n'importe quelle sensation : si vous vous sentez déprimé, faible, rongé par la jalousie ou abandonné, vous trouverez l'antithèse de ce que vous

éprouvez dans votre bagage d'expériences. En cherchant l'émotion contraire à celle que vous éprouvez présentement, en vous unissant à elle en esprit, vous retrouverez un sentiment d'équilibre et de paix. Telle est l'unité à l'intérieur de laquelle on peut soutenir les extrêmes et penser comme le Tao qui ne divise jamais rien. Comment pourrait-on briser une telle unité ? Elle cesserait d'exister si on pouvait la diviser.

Retirez-vous et laissez la place aux

autres.

Retour à la table des matières

Surveillez votre tendance à vous comparer aux autres ou à jouer le jeu du « système ». Un système est conçu pour vous amener à vous comporter comme tout le monde en faisant en sorte de devoir vous comparer aux autres pour déterminer si vous avez du succès ou si vous êtes heureux. Le Tao Te King vous exhorte à chercher plutôt l'obscurité : évitez d'attirer

l'attention et ne demandez pas à être reconnu.

Laissez les autres prendre toute la place et se vanter de leur force ou de leur popularité. Comme le dit Lao-Tseu, vous devez délibérément permettre aux autres de prendre de l'expansion,

mais n'oubliez pas la leçon du poisson au fond de l'eau et demeurez dans les profondeurs de votre âme, centré sur le Tao.

Mettez le Tao en pratique dès

aujourd'hui

Retour à la table des matières

Donnez-vous pour mission de demeurer autant que possible à l'écart durant toute une journée. Réprimez toute envie de vous comparer aux autres ou d'attirer l'attention. Vous pouvez y arriver en choisissant de vous intéresser aux autres et en cessant de dire je.

Donc, au lieu de dire : « J'ai fait ce genre de travail pendant des années, je vais te montrer comment faire » ; dites plutôt : « Tu sembles faire de l'excellent travail dans ta nouvelle entreprise. » Dans le langage du Tao, demeurez souple et doux, et vous durerez.

Vivre avec simplicité

Retour à la table des matières

37e verset

Le Tao ne fait rien, et pourtant il n'y a rien qu'il ne fasse. Si les hommes puissants se concentraient sur le Tao, le monde se transformerait de lui-même à son propre rythme. Quand la vie est simple, les simulacres disparaissent ; notre nature essentielle brille au travers. En ne désirant rien, le calme s'installe, et le monde se rectifie de lui-même. Quand le silence règne, nous découvrons l'ancre de l'Univers en nous-mêmes.

J'appelle ce verset du Tao Te King le verset « Bouclez-la ! » Cela dit, le caractère paradoxal des deux premières lignes m'intrigue énormément : « Le Tao ne fait rien, et pourtant il n'y a rien qu'il ne fasse. » Imaginez un peu ce

qu'on nous demande d'envisager : ne faites rien et tout se fera quand même. Cela contredit évidemment tout ce qu'on nous a enseigné. Dans notre culture, quelqu'un qui ne fait rien est considéré comme un paresseux, un raté ou même un bon à rien. Mais pour un instant, essayons de penser différemment le fait de vivre simplement, en ne faisant rien.

De tous les problèmes dont nous abreuvent les médias –

guerres, terrorisme, famine, haine, crimes et maladies –

combien sont la conséquence d'une opposition au dévoilement naturel de la création ? Dans quelle mesure notre nature essentielle et celle de la Terre sont-elles encore capables de briller sous la surface ? À quoi ressemblerait le monde si les gouvernements cessaient de se mêler de la vie des gens ? Qu'arriverait-il si personne n'était perçu comme un ennemi ? Peut-on imaginer un monde où aucun groupe humain ne chercherait à dominer les autres, à envahir ses voisins, à conquérir d'autres pays ? Que deviendraient les océans, les montagnes, les ressources naturelles, l'atmosphère, les plantes et les animaux si nous les respections et leur permettions de

prospérer sans intervention de notre part ? Imaginez un monde où régneraient la simplicité et la non-intervention… Tout serait exactement comme le dit le Tao : nous ne ferions rien, et pourtant il n'y aurait rien que nous ne fassions.

Laissez à présent ce scénario imaginaire de côté et demandez-vous ce que dit ce passage des individus puissants capables de transformer le monde. Quand ces derniers interfèrent avec les rythmes naturels de la création, ils finissent par créer des difficultés incompatibles avec le Tao. Essayez d'imaginer des dirigeants mondiaux qui se tourneraient plutôt vers le Tao, qui préféreraient se la boucler plutôt que de poser des gestes hostiles, et qui refuseraient de participer à des activités qui nuisent à la vie sur notre planète. Oui, ce n'est peut-être qu'un rêve, mais ce n'est pas impossible quand on pense comme un sage centré sur le Tao.

Ce 37e verset du Tao Te King peut aussi vous aider à changer le regard que vous portez sur vous-même.

Disons que vous avez l'habitude d'associer l'idée de succès à des gens capables de prendre les choses en main. Vous croyez que ces individus assignent des tâches

aux autres parce qu'ils sont capables et désireux de leur dire quoi faire et comment le faire. Eh bien, cette façon de voir est en complet désaccord avec le Tao, qui ne fait rien, et qui pourtant fait tout ce qu'il a à faire. En apprenant à voir différemment votre propre pouvoir et vos succès, vous remplacerez progressivement vos désirs les plus intenses par un calme sentiment de satisfaction.

Quand vous permettrez à votre vraie nature – qui est l'ancre de

l'Univers – de briller au travers, vous vous rendrez compte que le regard que vous posez sur les choses aura changé du tout au tout.

Je me remémore cette leçon sur la simplicité chaque fois que j'interagis avec mes enfants. Quand je m'interpose et leur dis « comment » ils doivent faire ceci ou cela, je crée de la résistance. Mais quand je la boucle et me retire dans le silence, non seulement ils finissent par se débrouiller seuls, mais leur frustration cède bientôt la place à une énergie apaisante. J'ai appris que mes enfants savent comment être : ils ont aussi l'ancre de l'Univers en eux-mêmes. Ils sont eux aussi centrés sur le Tao qui ne fait rien et qui pourtant fait tout. Ils sont eux aussi à l'écoute de la nature essentielle. Plus j'apprends à faire confiance à cette réalité – non seulement avec mes enfants, mais aussi avec tous ceux que je rencontre

–, plus je me sens serein. Et devinez quoi ? Il semble qu'aujourd'hui j'accomplis beaucoup plus de choses, sans rencontrer les problèmes que causait précédemment ma tendance à interférer avec ce qui est.

Changez votre façon de voir le succès et le pouvoir, car ils ne sont pas le résultat d'une obsession de la réussite, ou d'une obéissance de tous les instants à diverses règles. Apprenez à vivre dans un monde où tout fonctionne mieux si vous intervenez moins. Vous devez comprendre que tout le monde n'arrêtera pas du jour au lendemain de donner des ordres pour enfin permettre au Tao de se dévoiler, mais vous pouvez être cet observateur qui surveillera ceux qui s'appuient sur leur pouvoir en en faisant le point central de leur vie.

Voici ce que Lao-Tseu vous suggère pour faire de ce verset une réalité quotidienne :

Cultivez ce qu'il y a d'unique et de

naturel en vous.

Retour à la table des matières

Exercez-vous à laisser briller votre nature essentielle en refusant d'accepter les jugements que d'autres vous ont imposés. Rappelez-vous que vous n'avez rien à faire : vous n'êtes pas obligé d'être meilleur que les autres. Vous n'êtes pas obligé de gagner. Vous n'êtes pas obligé d'être le premier ou le dix-septième ou n'importe quel autre numéro. Donnez-vous la permission d'être, tout simplement. Cessez d'interférer avec votre unicité naturelle. Débarrassez-vous du poids que vous vous êtes mis sur les épaules pour paraître productif, prospère et heureux aux yeux des autres, et choisissez plutôt de réciter cette affirmation qui vous permettra d'accéder au Tao : Je suis centré sur le Tao. Je sais que je peux me corriger moi-même, ainsi que le monde qui m'entoure. Je me retire dans le silence, sachant que tout est pour le mieux.

Attendez-vous à voir la nature

essentielle des autres en gardant le

silence.

Retour à la table des matières

Choisissez de garder le silence au moment précis où vous êtes tenté de vous impliquer dans la vie de ceux qui vous entourent. Prenez conscience de votre tendance à dire aux autres, et en particulier aux membres de votre famille, comment ils devraient mener leur vie. Même si vous ne vous retenez que quelques instants avant de mettre le nez dans leurs affaires, vous aurez permis à ceux qui vous entourent de découvrir en eux leur propre ancre de l'Univers. En prenant l'habitude de vous arrêter chaque fois que vous avez envie d'interférer dans la vie des autres, vous verrez à quel point les gens sont débrouillards quand ils sont dans le champ d'énergie d'une personne qui permet au lieu d'ordonner.

Mettez le Tao en pratique dès

aujourd’hui

Retour à la table des matières

Imprimez ou recopiez les deux premières lignes de ce 37e verset : « Le Tao ne fait rien, et pourtant il n’y a rien qu’il ne fasse. » Relisez cette phrase jusqu’à ce que vous l’ayez mémorisée, puis faites une promenade d’une trentaine de minutes en méditant cette profonde vérité. L’air, le ciel, les nuages, l’herbe, le vent et les fleurs… rien de ce qui est naturel n’est inachevé, mais un rien est à l’œuvre pour s’assurer que tout fonctionne. Tout s’accomplit par la vérité de ces paroles.

Cela me rappelle un poème de Rumi écrit au XIIIe siècle, Grignote-moi, qui s’applique parfaitement à cette section du Tao Te King : Grignote-moi. Ne m’engloutis pas d’un coup. Combien de fois t’est-il arrivé d’avoir dans ta maison Un invité qui peut tout réparer ?

Laissez votre invité omniscient réparer ce qui est brisé pendant que vous vivez en harmonie avec la nature.

Vivre selon sa propre nature

Retour à la table des matières

38e verset

Un homme vraiment bon n'est pas conscient de sa bonté, c'est pourquoi il est bon. Un insensé essaie d'être bon, c'est pourquoi il ne l'est pas. Le maître ne fait rien, et pourtant il n'y a rien qu'il ne fasse. L'homme ordinaire est toujours en train

de faire des choses, et pourtant il lui reste toujours quelque chose

à faire. La plus grande vertu est d'agir de façon désintéressée. La plus grande bonté est de donner sans condition. La plus grande justice est de voir sans préférence. Quand le Tao est perdu, apparaît la bonté. Quand la bonté est perdue, apparaît la

moralité. Quand la moralité est perdue, apparaît le rituel. Le rituel est l'écorce de la vraie foi, le commencement du chaos. Le grand maître suit sa propre nature et non les pièges de la vie. Il est dit : « Il demeure avec le fruit, non avec la mousse. » « Il demeure avec le ferme,

non avec l'inconsistant. » « Il demeure avec la vérité, non avec le faux. »

Voici le message derrière ce verset apparemment paradoxal du Tao Te King : votre nature est d'être bon parce que vous venez du Tao qui est la bonté même. Mais lorsque vous essayez d'être bon, votre nature essentielle devient inopérante. Pendant que vous vous efforcez d'être bon, droit ou obéissant, vous perdez de vue la part de votre nature taoïste.

J'ai médité l'une des phrases de ce verset pendant plusieurs jours avant d'écrire ce chapitre : « Quand le Tao est perdu, apparaît la bonté. » Cette phrase me laissait perplexe, car elle semble en contradiction avec les enseignements du Tao Te King. Finalement, dans un moment de contemplation alors que je méditais devant un dessin représentant Lao-Tseu, son sens

m'est soudain apparu et j'ai entendu les mots suivants : La nature est bonne sans le savoir. J'ai alors compris ce que Lao-Tseu voulait que je transmette à mes lecteurs au sujet de ce verset pour le moins déroutant.

Vivez selon votre nature essentielle, le Tao, qui est unité ; elle n'a aucune polarité. Et pourtant, à l'instant où vous vous savez bon, vous introduisez dans votre vie la polarité « bon » versus « méchant » et vous perdez de vue le lien qui vous unit au Tao. Puis, vous introduisez une autre notion : vous vous dites que si vous ne pouvez pas être bon, vous pouvez essayer d'avoir une conduite morale. Et qu'est-ce que la morale sinon des règles définissant ce qui est bien et mal et qu'on se doit d'essayer de suivre ? Comme le dit Lao-Tseu : le Tao est Un ; il ne prescrit aucune règle à suivre. Autrement dit, le Tao est, tout simplement ; il ne fait rien, et pourtant il n'y a rien qu'il ne fasse. Il n'y a pas de morale ; il n'y a que le fait d'être coupé du Tao. Le Tao n'est ni correct ni juste : il est la nature essentielle, et on vous encourage à être fidèle à la vôtre.

Quand la moralité disparaît, les rituels refont surface et

vous essayez de vivre en respectant les règles et les habitudes qui ont défini votre « peuple » pendant des siècles. Mais j'entends presque Lao-Tseu me glisser à l'oreille : Le Tao est infini et n'exclut personne. Les rituels vous coupent du Tao, et vous le perdez de vue en essayant de suivre leurs règles. Vous finissez donc par vous en remettre aux lois, ce qui ne fait qu'accentuer en vous la division et le chaos. Le Tao est tout simplement sa propre nature essentielle : il ne connaît ni lois, ni rituels, ni moralité, ni bonté. Observez-le et vivez en harmonie avec sa nature. Autrement dit, agissez sans vous préoccuper de votre ego. Donnez comme donne le Tao,

sans condition et sans essayer d'être bon, moral ou juste.

Donnez sans montrer de préférence, comme vous le conseille Lao-Tseu.

Je reconnais que le fait de vivre, comme vous invite à le faire ce 38e verset, est sans doute tout le contraire de ce que vous avez appris au cours de votre vie. Cela représente certainement pour moi un défi intellectuel et comportemental à l'occasion. Vous serez sans doute heureux d'apprendre que plusieurs spécialistes s'entendent pour dire que ce verset (et le suivant) a été écrit par Lao-Tseu en réponse à Confucius, son contemporain, qui proposait dans ses écrits des règles et des codes de conduite très précis. Voici ce que Lao-Tseu semble avoir voulu me dire durant ma méditation : Faites confiance à votre propre nature essentielle. Ignorez les polarités et vivez dans l'unité indivisible du Tao. Les dichotomies, telles que bon ou méchant, vrai ou faux, correct ou incorrect, légal ou illégal, ainsi que toutes les autres, peuvent s'avérer ardues ; rappelez-vous simplement que le Tao s'efface quand elles apparaissent.

Voici quelques conseils inspirés de ma lecture de Lao-Tseu :

Vivez selon votre propre nature

essentielle en rejetant les principes artificiels.

Retour à la table des matières

Ces principes, en ordre décroissant d'importance, sont la bonté, l'honnêteté, les rites et les lois. La bonté artificielle est une tentative de vivre sans méchanceté, mais qui permet aux autres de décider où l'on se situe sur l'échelle de la bonté. Dites plutôt : Je suis le Tao, une parcelle de Dieu, et je n'ai besoin d'aucune formule humaine pour le savoir. Être bon et être en Dieu sont une seule et même chose ; j'ai donc confiance en qui je suis et j'agis en conséquence. Je m'en tiens à cette vérité et non à ce qui est faux. Rappelez-vous que le Tao ne se préoccupe pas de justice : le fait de donner de vous-même, tout en sachant qu'il s'agit d'un stratagème artificiel, cela ne peut exister dans la perspective de l'unicité. Vous êtes issu et vous retournerez à cette unité, quoi que vous en pensiez. Donc,

soyez généreux sans désirer pour autant être traité équitablement.

Abandonnez les coutumes familiales

et culturelles surannées.

Retour à la table des matières

Renoncez aux rituels que vous vous sentez obligé d'accomplir parce que vous avez toujours agi de la sorte, en particulier aux rituels familiaux. Affirmez calmement : Je suis libre de vivre en faisant confiance au Tao éternel. Je ne suis pas obligé d'être comme mes ancêtres. Je renonce aux vieux rituels qui ne fonctionnent plus ou qui perpétuent la séparation et l'inimitié. Rappelez-vous que la bonté ne découle pas de l'obéissance aux lois ; la bonté est plutôt ce qui résonne en harmonie avec votre nature essentielle.

Vous n'avez pas besoin d'un code de conduite pour décider ce qui est adéquat, bon, moral, éthique ou légal. Ayez confiance en vous et

devenez un instrument d'amour en vous abandonnant à votre nature supérieure au lieu de vous laisser séduire par des lois mortelles.

Ce poème de saint Jean de la Croix, écrivain mystique du XVIe siècle, décrit magnifiquement cette attitude : Un jour que j'étais triste, j'allai faire une promenade. Et m'assis dans un champ. Un lapin

voyant mon état s'approcha de moi. Il n'en faut parfois pas davantage pour nous aider : Le simple fait d'être près de créatures Qui expriment tant de complicité et d'amour Qu'elles n'ont pas besoin de bavarder, Et qui se contentent de vous regarder Avec leur merveilleuse compréhension.

Mettez le Tao en pratique dès

aujourd'hui

Retour à la table des matières

Choisissez de remarquer au cours de la journée la présence d'une créature de Dieu, qu'il s'agisse d'un chien, d'un papillon, d'une araignée, d'une fourmi, d'un poisson, d'un chat, d'un cerf ou de tout autre animal qui vous attire. Ils ont beaucoup à nous apprendre sur le fait d'avoir confiance en sa nature innée. Ces créatures qui, comme dit le poète,

« expriment tant de complicité ».

Vivre dans l'intégrité

Retour à la table des matières

39e verset

Ces choses du passé sont issues de l'unité : Le ciel est entier et clair. La terre est entière et ferme. L'esprit est entier et plein. Ces dix mille choses sont entières, et le pays se tient droit. Tout cela découle des vertus de l'intégrité. Lorsque l'homme interfère avec le Tao, le ciel se noircit, la terre s'épuise, l'équilibre est compromis, des espèces entières disparaissent. Par conséquent, la noblesse est ancrée

dans l'humilité ; ce qui est élevé est basé sur ce qui est en bas. C'est pourquoi les nobles se disent seuls, dépourvus et sans mérites. Les pièces d'un chariot sont inutiles à moins qu'elles n'opèrent en fonction du tout. La vie d'un homme n'apporte rien à moins qu'il ne vive en accord avec l'Univers. Jouer son rôle en harmonie avec l'Univers, voilà la véritable humilité. En fait, trop d'honneur signifie absence d'honneur. Il n'est pas sage de resplendir comme du jade et de résonner comme un carillon vide.

Traditionnellement, nous disons qu'une chose est entière dans la mesure où elle est complète. Quand je dis : « J'ai mangé ce gâteau en entier », cela veut dire qu'il n'en reste plus. Toutefois, Lao-Tseu semble comprendre ce concept différemment : l'intégralité, écrit-il, est issue de l'humilité. Quand

l'humilité devient le reflet de notre intégralité, alors nous vivons en sachant que nous sommes la partie d'un tout.

Quand vous adoptez cette attitude, vous désirez vivre en harmonie avec l'Univers, en coopérant avec les autres aspects du tout, en vous laissant subjuguer par lui. L'idée d'interférer avec l'une de ses parties ne vous vient même pas à l'esprit, car vous ne faites qu'un avec lui. Dès que vous vous placez dans une position de transcendance par rapport aux autres ou au monde des dix mille choses, vous interférez avec le Tao. Je vous encourage à revoir votre conception de l'intégralité sur la

base de ce 39e verset du Tao Te King. Je peux vous assurer que le monde vous semblera différent vu à travers cette lentille.

Lao-Tseu insiste sur le fait que l'Univers est un tout dont la principale caractéristique est l'unité. Aucune de ses parties ne ressent le besoin de se distinguer du reste. Le ciel, la terre, l'esprit et les dix mille choses font partie du tout, mais mieux encore, c'est leur plus grande vertu ! Cela dit, même si le ciel et les arbres sont réellement l'incarnation de cette unité, votre ego persiste à dire que vous êtes séparé, distinct et généralement supérieur. Mais si vous parvenez à modifier le point de vue de votre ego, votre vie ne sera plus la même.

Quand vous serez prêt à coopérer et à chercher des signes d'unicité, vous commencerez à voir et à sentir le lien qui unit toutes choses. Par exemple, votre corps est une métaphore éclairante de l'Univers dans son ensemble. Bien qu'étant une seule entité, il est constitué de milliards de cellules individuelles reliées entre elles.

Il suffit d'une cellule qui fait preuve d'arrogance par rapport au tout pour faire souffrir toutes les autres et finalement les détruire, un peu comme l'individu qui interfère avec le Tao en polluant le ciel, en épuisant la terre et en compromettant l'équilibre du tout. Une cellule cancéreuse qui refuse de coopérer avec ses

voisines finira par les engloutir, et si rien n'est fait, par détruire l'ensemble de l'organisme. Pourquoi ? Parce que la cellule cancéreuse n'entretient aucune relation avec le tout. Il se détruira lui-même en tuant l'hôte dont sa propre survie dépend. Et vous vous détruirez vous-même si vous participez à la destruction du Tao dont dépend votre propre survie.

Chaque partie du tout est potentiellement dangereuse (et généralement inutile) si elle ne fonctionne pas en harmonie avec les autres. Ce qui vaut pour le chariot mentionné dans ce verset du Tao Te King vaut aussi pour vous. Votre vie doit être

en relation avec le Tao, une relation dont Lao-Tseu dit qu'elle se forge dans l'humilité. Autrement dit, l'intégralité et l'humilité sont une seule et même chose. Repensez votre relation à la vie et jouez votre rôle en « harmonie avec le tout ».

Voici ma lecture et mon interprétation de ce que Lao-Tseu semble vous dire dans ce verset de l'antique Tao Te King :

Cultivez votre relation avec la

planète.

Retour à la table des matières

Vivez dans un esprit d'unicité, en sachant que vous avez un rôle à jouer en tant que partie du Tao.

Rappelez-vous que vous ne pouvez interagir avec le Tao et mener une vie de grandeur. Cela veut dire respecter l'environnement en adoptant des comportements écologiques en tant que partie de cette unité. Devenez un défenseur de la conservation de la faune et de la flore. Prenez le temps de ramasser les déchets qui traînent et de les recycler. Conduisez une voiture écologique, ou mieux encore, marchez chaque fois que cela est possible. Adhérer au tout signifie maintenir un équilibre par rapport au Tao qui nous offre tout ce dont nous avons besoin, sans nous brusquer. En étant humble, vous pouvez découvrir votre rôle, même infime, dans cette grande pièce de théâtre orchestrée par votre Source. Vous comprendrez ce que Lao-Tseu veut dire quand il dit :

« La vie d'un homme n'apporte rien à moins qu'il ne vive en accord avec l'Univers. »

Arrêtez de penser que vous êtes un être séparé des autres afin de vous

voir en tous ceux que vous

rencontrez.

Retour à la table des matières

Tandis que vous apprenez à vivre dans l'unité du tout, au lieu de vous imaginer que vous êtes séparé de tout, comme voudrait vous en convaincre votre ego, prenez conscience du sentiment que vous éprouvez d'être lié à toutes les formes de vie. Voyez votre reflet dans les yeux de tous ceux que vous rencontrez, dans toutes les créatures de notre planète, dans les forêts, les océans et le ciel ; plus vous vous y exercerez, plus vous voudrez demeurer dans cet état de coopération d'où est bannie toute compétition. Vous serez également davantage enclin à rejeter l'idée qu'il y aurait un « vous » et un « eux ». Adoptez cette façon d'être et notez que ce type de bonheur, qui vous a peut-être échappé au cours de votre vie, est une partie essentielle de l'unité dont vous profitez à présent.

Voici comment Rumi exprime ce sentiment : Si avec moi vous placez votre cœur contre la terre, en vous mettant au service de toutes les créatures, notre Bien-Aimé vous fera entrer dans son royaume sacré et nous serons, nous serons si heureux.

Mettez le Tao en pratique dès

aujourd'hui

Retour à la table des matières

Faites une promenade d'une trentaine de minutes et voyez en terme d'intégralité toutes les rencontres que vous ferez. Mettez-vous à la place de ceux que vous avez tendance à juger, y compris les personnes âgées et les

jeunes enfants, les obèses, les handicapés et les indigents. Tandis que vous les observez, rappelez-vous

que vous partagez le même esprit originel que tous ces individus. Cela vous aidera à vous sentir entier et à laisser votre ego pour la vertu du Tao.

Vivre en retournant et en

cédant

Retour à la table des matières

40e verset

Retourner est le mouvement du Tao. Céder est le propre du Tao. Les dix mille choses sont nées de l'être. L'être est né du non-être.

Je vois l'un des plus importants enseignements du Tao Te King dans le plus court de ses quatre-vingt-un versets. Si vous parvenez à assimiler la sagesse contenue dans ces quatre lignes, vous vivrez heureux, satisfait et centré sur le Tao comme tous les sages.

Dès la première phrase, avec le mot retour, on vous invite à saisir le principe à la base de votre existence.

Sans que vous ayez à quitter votre corps, on vous demande de mourir alors que vous êtes en vie. Vous y arriverez en prenant conscience que vous êtes l'une des dix mille choses qui sont apparues dans le monde de la forme. Ce qui est exprimé par Lao-Tseu dans ce 40e verset correspond à ce que la physique quantique moderne a confirmé des siècles plus tard : les particules ne viennent pas de particules au niveau subatomique le plus infime. Au contraire, quand ces grains de poussière infinitésimaux entrent en collision dans un accélérateur de particules, il ne reste rien sinon des ondes d'énergie

« sans particule ». Vous, qui êtes beaucoup plus gros qu'un grain de sable, devez donc venir, vous aussi, d'un esprit originel, puisque vous avez une forme.

Lao-Tseu ignorait peut-être tout de la physique quantique, ayant vécu au vie siècle avant notre ère, mais il enseignait néanmoins une vérité essentielle : c'est l'esprit qui donne la vie. Donc pour vivre vraiment votre destin comme une partie du Tao originel, vous devez vous débarrasser de votre ego et retourner à l'esprit (ou

vous pouvez attendre que votre corps meure et entreprendre alors le voyage du retour).

Six siècles après la rédaction de ces quatre-vingt-un versets, l'homme qui a écrit une part importante du Nouveau Testament a aussi parlé du lieu d'où nous venons. Cet homme qu'on appelait à l'époque Saül de Tarse, et qui est devenu saint Paul, un apôtre de Jésus-Christ. Dans son épître aux Éphésiens, il écrit : « Vous avez été créés à l'image de Dieu et par conséquent vous devez lui plaire et devenir saints » (Éphésiens 4,24). Il s'agit d'une invitation à retourner d'où nous venons, un lieu de bonté et d'amour qui n'exclut rien ni personne d'aucune façon.

Comment y arriver, selon saint Paul et Lao-Tseu, qui insiste sur ce point dans plusieurs versets du Tao Te King ? Vous y arriverez en abandonnant votre ego, en cédant le passage, en étant humble. Pour faire comprendre cette idée dans son épître aux Corinthiens, saint Paul cite directement Jésus : « Mais il m'a déclaré : Ma grâce te suffit ; ma puissance donne toute sa mesure dans la faiblesse. Aussi mettrai-je mon orgueil bien plutôt dans mes faiblesses afin que repose sur moi la puissance du Christ. Oui, je me complais dans mes faiblesses, les outrages, les détresses, les persécutions et les angoisses pour le Christ ! Car lorsque je suis faible, c'est alors que je suis fort » (2 Corinthiens 12,9-10). En effet, céder est la voie du Tao, ainsi que la clé d'une vie supérieure, comme l'enseignent pratiquement tous les textes spirituels qui ont survécu au passage du temps.

Quand vous changez vraiment votre façon de concevoir la vie dans son ensemble, le monde se transforme progressivement sous vos yeux. Vous voyez soudain que toutes les choses et tous les êtres sont liés : vous savez qu'ils viennent tous de l'esprit et qu'ils y retourneront tous un jour. Tout ce qui est composé finit par se décomposer, et le fait que les autres le comprennent ou non ne vous concerne plus. Vous découvrez

que le fait de savoir que la vie sur terre est une condamnation à mort, est un point de vue libérateur et même amusant. Vous décidez de vivre pleinement chaque jour, chaque instant qui vous est accordé, en assumant l'aspect de vous-même qui ressort du non-être.

Étant issu de l'esprit, vous décidez de retourner à votre

Source sans quitter votre forme physique en renouant avec l'esprit d'amour que vous avez connu avant d'entrer dans ce monde de frontières. En amorçant ce voyage du retour, non seulement vous vous débarrassez de toute identification à votre ego, vous recouvrez également le pouvoir de votre Source, qui est le pouvoir créateur à l'origine de l'Univers. Vous fusionnez avec un être unitaire qui dissout les inquiétudes de l'ego, et vous découvrez que vous vivez dans un monde dont la nature est parfaite et infinie. Vos soucis, vos angoisses et votre tendance à vous identifier à vos possessions ont disparu… vous êtes enfin libre. Vous avez été, vous êtes et vous serez toujours un être spirituel.

Voici selon moi ce que Lao-Tseu essaie de vous dire dans ce court mais profond verset du Tao Te King.

Surveillez votre direction en

mettant l'accent sur l'importance

de retourner et de céder.

Retour à la table des matières

Faites l'effort d'évaluer toutes les démarches que vous entreprenez dans tous les domaines de votre vie –

incluant votre carrière, vos relations interpersonnelles et votre santé – en termes de direction. Demandez-vous : Dans quelle direction est-ce que je me dirige ? Est-ce que je m'éloigne de

mon lieu d'origine ou est-ce que je m'en rapproche ? Cette évaluation vous aidera à déterminer si vous retournez vers le Tao ou si vous vous en éloignez. Prendre la décision de faire de l'exercice ou de manger mieux, par exemple, est un pas dans la direction du bien-être dont vous êtes issu. Prendre la décision de mettre de côté votre ego pour vous intéresser à quelqu'un d'autre est aussi un mouvement de retour vers le Tao.

Choisir d'être généreux au lieu de thésauriser, c'est choisir de retourner à votre Source. Toutes ces actions découlent de votre préoccupation de savoir dans quelle direction vous allez : toujours plus loin de votre esprit d'origine ou toujours plus près.

Abandonnez-vous !

Retour à la table des matières

Voilà pourquoi il faut apprendre à céder. Prenez conscience que votre petit ego ne fait rien et que le Tao a créé toutes choses, vous y compris. Tandis que j'écris ces lignes, assis dans mon espace d'écriture magique, je sais que je ne possède pas les mots qui apparaissent mystérieusement sur le papier. Je m'y abandonne. Je sais que Dieu écrit tous les livres, compose toutes les musiques et érige tous les édifices. Je m'incline devant ce pouvoir créateur. Bien que les dix mille choses semblent être issues du monde de l'être, plus j'y pense, plus il m'apparaît que l'être lui-même est issu du non-être. C'est à cet état de non-être spirituel (au Tao) que je cède. Je vous encourage à faire de même, puis à observer sereinement comment tout coule de source.

Mettez le Tao en pratique dès

aujourd'hui

Retour à la table des matières

Placez à un endroit stratégique, dans votre champ de vision, une image représentant un panneau de signalisation vous demandant de « céder le passage ».

Chaque fois que vous regarderez ce panneau, voyez-y un rappel de votre décision de retourner au Tao. Au moins une fois par jour, au lieu d'alimenter un désaccord, cédez sur-le-champ. Si vous vous rendez compte que vous êtes en train de parler de vos succès ou de baigner dans la lumière de votre ego, arrêtez-vous et écoutez ce que les autres ont à dire. Plus vous apprendrez à céder, plus vous retournerez à la paix et à l'harmonie du Tao.

Vivre au-delà des

apparences

Retour à la table des matières

41e verset

Un grand érudit entend parler du Tao et se met aussitôt à le pratiquer. Un érudit moyen entend parler du Tao et en retient certaines choses et en

oublie d'autres. Un érudit inférieur entend parler du Tao et se tord de rire. Sans ce rire, ce ne serait pas le Tao. Il y a donc des dictons constructifs à ce sujet : La voie de l'illumination semble obscure, aller de l'avant donne l'impression de retraiter, la voie facile semble difficile, la véritable puissance semble faible, la véritable pureté semble ternie, la véritable clarté semble enveloppée de ténèbres, le plus grand art semble grossier, le plus grand amour semble indifférent, la plus grande sagesse semble enfantine. Le Tao est caché et sans nom ; lui seul nourrit et apporte la satiété à toutes choses.

Ce verset du Tao a influencé mon choix pour le titre de ce livre. En changeant votre façon de penser afin qu'elle soit en

harmonie avec le Tao, vous vous rendrez compte que ce que vous appeliez la « réalité » n'est qu'une forme extérieure, qu'une apparence. Au début, votre nouvelle façon de voir l'unicité est obstruée par des habitudes héritées de votre ego. Les choses auxquelles vous êtes habitué vous semblent encore réelles et vous avez du mal à reconnaître ce qui appartient en propre au monde du Tao. Mais vous commencez aussi à voir au-delà de ce qui semblait être votre vérité pour faire directement l'expérience du Tao, sans passer par le filtre de vos anciennes idées préconçues.

Relisez la première partie de ce 41e verset du Tao Te King en notant votre réaction. Demandez-vous si vous ressemblez au grand érudit, à l'érudit moyen ou à l'érudit inférieur pour ce qui est de comprendre et de mettre en pratique la sagesse du Tao. Par exemple, je n'ai pas honte d'affirmer que je suis un grand érudit après avoir consacré autant d'années à l'étude et à l'écriture. Et plus j'étudie le Tao, plus je le pratique avec assiduité. Je suis devenu extrêmement sensible à l'infinie diversité des occasions qui m'offrent chaque jour la chance de mettre en pratique les principes du Tao.

Tandis que vous examinez vos pensées, vous découvrirez peut-être qu'un aspect de vous-même souhaite apprendre à utiliser ces enseignements millénaires.

Ainsi, la personne qui savait très peu de choses sur le Tao, et qui l'a peut-être même ridiculisé, deviendra un grand érudit.

C'est l'application du Tao au quotidien qui détermine la grandeur d'un érudit, et non le fait qu'il comprenne ou non ces concepts apparemment paradoxaux. Lao-Tseu ajoute que sans le rire moqueur des érudits inférieurs, le Tao ne pourrait exister. Voilà un concept pour le moins paradoxal !

Dans son livre, A Warrior Blends with Life : A Modern Tao, Michael LaTorra écrit au sujet de ce 41e verset : La Voie n'attire

que ceux qui sont déjà assez sages pour comprendre à quel point ils sont ridicules. Le rire sarcastique des autres imbéciles

n'empêche pas celui qui est véritablement sage de suivre la Voie. En suivant la Voie, ils ne deviennent ni alambiqués, ni extraordinaires, ni célèbres. Ils deviennent au contraire des êtres simples, ordinaires et subtils.

En choisissant de vivre tous les jours le Tao, les choses autour de vous et en vous vous apparaîtront différentes de ce qu'elles semblent être à première vue. Vous irez au-delà de la surface des choses pour entrer dans le monde bienheureux du Tao, et il est vital que vous choisissiez de demeurer auprès de cette vérité malgré les apparences. Les gens se moqueront de vous, mais rappelez-vous ce paradoxe qui dit que sans leur rire moqueur, il n'y aurait pas de Tao.

Vous connaîtrez des heures sombres, mais votre nouvelle vision finira par illuminer votre monde intérieur. Et si vous avez parfois l'impression de régresser, rappelez-vous que le Tao est « caché et sans nom ». S'il vous attendait au coin de la rue ou s'il suffisait de l'avaler comme une pilule, ce ne serait pas le Tao. Par conséquent, quand les difficultés semblent s'accumuler, arrêtez-vous et prenez conscience que vous êtes à une pensée près de la sérénité. Vous comprendrez ce que Lao-Tseu avait en tête quand il a dit que la voie de la facilité semble difficile et que la véritable puissance ressemble à de la faiblesse. Vous n'êtes pas obligé de vous battre ou de dominer les autres pour vous sentir

fort.

Celui qui demeure dans le Tao voit le monde de façon bien différente, car il sait que la paix intérieure est une force. En fait, tout devient plus facile quand on cesse de faire des efforts : le travail se fait plus rapidement quand on se libère du fardeau qui nous pèse sur les épaules et qu'on se laisse porter par l'incessant Tao, au lieu de se fixer des objectifs ou de respecter

des critères mis en place par d'autres. Acceptez le Tao et voyez la pureté et la clarté qui émanent de ce point de vue privilégié. Vu de l'extérieur, les gens et les choses peuvent sembler ternis, mais le point de vue du Tao vous rappellera que la bonté essentielle est toujours présente. Mais comme elle est cachée et sans nom, ne perdez pas votre temps à la chercher et à lui apposer des étiquettes.

De cette façon, vous deviendrez un grand érudit qui s'efforce de vivre en harmonie avec le Tao, même si celui-ci demeure dans l'ombre. Agissez de même lorsque vous avez l'impression que personne ne vous aime : quand vous êtes confronté à ce qui semble être de l'indifférence, sachez dans votre cœur que l'amour est toujours présent. Le Tao ne se soucie pas de prouver sa fidélité. Il semble indifférent, mais il est néanmoins toujours présent, partout. En abandonnant les pensées dictées par votre ego pour en embrasser d'autres qui le transcendent, vous verrez un monde de lumière vous tendre les bras. Si votre ego tente de vous convaincre que vous vivez sur une planète froide et indifférente, le Tao qui transcende l'ego

resplendit d'un amour pour tout ce qui existe. Acceptez de voir sa magie à l'œuvre dans votre vie.

Voici ce que Lao-Tseu semble vous suggérer tandis que je suis assis à me demander comment aider ceux qui liront ce livre :

Soyez assidu.

Retour à la table des matières

Vous n'êtes pas un érudit inférieur du Tao si vous lisez ces lignes. Donc si vous êtes un érudit moyen qui

« retient certaines choses et en oublie d'autres », engagez-vous à travailler à l'atteinte de votre propre

grandeur. Mettez tous les jours en pratique quelques aspects de cette sagesse. Soyez assidu dans votre démarche : laissez de côté votre tendance à compliquer les choses et à ergoter, et accordez-vous la liberté de devenir un praticien persévérant. Même si vous ne faites que répéter une affirmation ou relire chaque jour un verset, cela vous aidera à avancer sur la Voie du Tao. Lao-Tseu vous dit tout simplement de vivre en pratiquant ces idées avec assiduité.

Voici quelques vers de Walt Whitman pour vous rappeler que vous n'êtes pas celui ou celle que vous paraissez être :

Ô je pourrais chanter ta grandeur et ta gloire ! Tu ne sais pas qui tu es, Tu as été pour toi-même un dormeur toute ta vie, Comme si tes paupières avaient été fermées

tout ce temps… Qui que tu sois, déclare ce qui t'est propre

à tout hasard ! Ces spectacles à l'est et à l'ouest ne sont rien comparés à toi, Ces immenses prairies, ces interminables rivières, Tu es aussi immense et interminable qu'elles…Le Tao est indémontrable en termes physiques.

Débarrassez-vous de ce conditionnement qui vous fait exiger des preuves matérielles avant de tenir quelque chose pour vrai. Vous devez accepter le fait que le Tao est caché en permanence et ne peut être nommé. Vous ne le trouverez pas dans le monde des formes ; il n'a pas de frontière, et à l'instant où vous essayez de lui donner un nom, il vous échappe. (Voir le 1er verset.) Tout comme les scientifiques doivent aujourd'hui accepter le fait que les particules quantiques sont issues d'ondes d'énergie immatérielle ou spirituelle, vous devez abandonner votre besoin de voir et de toucher le Tao avant d'y croire. En changeant votre façon de voir le monde, vous verrez apparaître un royaume au-delà des ténèbres, des obstacles, de la faiblesse, de l'indifférence et de la mort.

… derrière le monde que nos noms délimitent se trouve l'innommé : notre véritable archétype, notre vraie demeure.

Mettez le Tao en pratique dès aujourd'hui

Retour à la table des matières

Passez une heure avec un enfant et observez comment des comportements et des croyances apparemment enfantines sont en fait l'incarnation de la sagesse.

Notez sa fascination pour des choses qui vous semblent à première vue insignifiantes, la façon dont il ou elle répète sans cesse la même phrase absurde, ses crises de colère ou ses éclats de rire. Notez par écrit ce que vous avez retenu de la sagesse que dénotent ces impulsions soi-disant infantiles et jurez de redevenir enfant le plus souvent possible.

Vivre en se fondant dans

l'harmonie

Retour à la table des matières

42e verset

Le Tao donne naissance à un. Un donne naissance à deux. Deux donne naissance à trois. Et trois engendre les dix mille choses. Les dix mille choses portent le yin et embrassent le yang ; elles atteignent l'harmonie en combinant ces forces. Les gens souffrent à l'idée de se retrouver sans parents, sans nourriture ou sans valeur. Et pourtant, c'est exactement ainsi que se sont décrits un jour les rois et les seigneurs. Car on gagne en perdant, et on perd en gagnant. Ce que les autres ont appris, je l'enseigne. Le violent ne meurt pas de mort naturelle. Ceci est le fondement de mon enseignement.

Les premières lignes de ce verset réitèrent ce que Lao-Tseu a dit tout au long des quarante et une sections précédentes du Tao Te King : le Tao est une force cachée qui amène toutes les créatures et substances qui composent le monde des dix mille choses dans l'être, en plus d'être cette chose intangible que nous appelons l'unicité ou l'intégralité. Tous les êtres portent en eux le yin et le yang, les principes masculin et féminin. Ce

verset renforce l'idée que la seule façon d'atteindre l'harmonie consiste à combiner ces forces apparemment contraires.

Lao-Tseu fait allusion à des situations que vous considérez probablement comme des causes de souffrance, en plaçant tout en haut de la liste le fait d'être orphelin, affamé ou inutile. Mais il ajoute que l'atteinte de l'harmonie dans les termes du Tao implique de gagner en perdant. Est-il en train de vous dire que si vous perdez votre maison, votre mère et votre père, vos biens ou votre estime de vous-même, vous obtiendrez tout ce dont vous avez besoin ? Quoi ? Comment est-ce possible ?

Votre moi infini, celui qui tire son origine et qui est animé par le Tao, n'a besoin de rien pour se maintenir.

Vos parents, vos biens et votre estime de vous-même ne sont nécessaires qu'à l'existence de votre moi mortel.

Lao-Tseu veut que vous preniez conscience de cette différence au sein de l'unité que vous incarnez. Il vous enseigne que vous devez cesser de mettre l'accent sur les conditions matérielles de votre existence pour prendre conscience de la présence du Tao en vous. Dans votre unité première, vous êtes susceptible de perdre votre sensibilité au Tao en accordant trop d'importance à vos désirs pour les choses de ce monde. En même temps, Lao-Tseu rappelle que la mort du moi mortel est influencée par votre mode de vie. Vous mourrez comme vous aurez vécu, tel est l'enseignement fondamental du moi mortel, tel est le numéro d'équilibriste auquel vous devez vous astreindre si vous voulez vous fondre dans l'harmonie avec le Tao.

Les dernières lignes de ce verset n'ont pas cessé d'attirer mon attention tandis que je méditais le sens de cette 42e section. J'ai étudié plusieurs traductions de ce verset, et j'ai passé d'innombrables heures en communion avec Lao-Tseu dans mon lieu d'écriture, les yeux fixés sur son portrait. J'ai découvert que ce verset était toujours interprété avec le même genre d'accent théâtral. Toutes ces lignes disent quelque chose du genre : « Je tiens ceci pour être le père de mes enseignements » ; « Sachez que ceci est la fondation de mes enseignements » ; « Ceci est l'essence de mes enseignements » ; « Quiconque dit cela est mon maître

bien-aimé » ; et celle que j'ai choisie ici : « Ceci est mon enseignement fondamental. » Ma conclusion est que lorsque vous êtes violent de quelque façon que ce soit –

incluant vos pensées, actions, paroles ou allégeances –

vous choisissez alors de mourir de la même façon. Bien sûr, vous tirerez vos propres conclusions quant à la signification de ce conseil particulièrement dramatique du Tao Te King.

L'insistance avec laquelle ce verset s'est imposé à moi m'amène à penser que Lao-Tseu tient à ce que je mentionne que son contraire est aussi vrai. À savoir qu'une personne qui embrasse le Tao et fuit la violence et la haine vivra et mourra de façon naturelle… en harmonie avec la perfection du Tao. Je vous invite donc à changer votre perception de ce qui vous empêche de vivre en harmonie avec votre Source. L'élément à l'origine de toutes choses est également le lieu où vous retournerez quand vous quitterez votre corps au moment de ce qu'on appelle la « mort ». Vous devez donc être prêt à couper les liens avec toutes formes de violence si vous voulez vous fondre dans l'harmonie du Tao.

Voici ce que Lao-Tseu vous suggère de faire pour embrasser cet enseignement fondamental du Tao Te King :

Rappelez-vous que la violence viole

l'harmonie de la vie et de la mort.

Retour à la table des matières

Prenez la décision de vivre en harmonie avec le Tao en refusant de vous associer à la violence. Par exemple, cessez d'encourager les divertissements qui font la promotion de la violence. Surveillez votre langage pour en bannir les termes qui expriment la haine ou le souhait de voir mourir n'importe quelle créature vivante. Explorez différentes avenues pour résoudre pacifiquement les conflits et impliquez-vous auprès d'organismes qui tentent de dissuader les gens d'avoir recours à la violence. Rappelez-vous que l'un des principes fondamentaux du Tao Te King stipule que si vous choisissez la voie de la sauvagerie, vous condamnez cette planète à connaître une fin violente.

Et comme cela inclut vos activités mentales tout

comme vos actions, entretenez des pensées qui expriment la bonté et le pardon plutôt que la haine et la vengeance. Changez le regard que vous portez sur votre vie et votre mort afin qu'il soit exempt de violence et puisse se fondre en harmonie avec le Tao.

Examinez ce à quoi vous êtes

attaché en gardant en tête l'idée

que vous gagnez en perdant et

perdez en gagnant.

Retour à la table des matières

Votre attachement à des objets, à un statut social, à une culture et même à des gens vous empêche d'atteindre la liberté offerte par la Voie du Tao. Plus vous accumulez de choses, plus vous devez les surveiller, les faire assurer, vous soucier d'elles, les protéger, les entretenir, les distribuer et vous identifier à elles. Autrement dit, vous rompez l'harmonie en cherchant à faire des gains. Exercez-vous à vous départir de vos biens et à vous libérer du sentiment que vous ne pouvez pas vous passer d'eux.

Imaginez que vous êtes relié par des cordes à toutes les choses et à toutes les personnes que vous considérez comme étant vôtres, puis coupez symboliquement ces liens pour devenir un observateur plutôt qu'un possesseur. C'est ainsi que vous pourrez vous fondre dans l'harmonie du Tao.

Le poète Hāfiz nous conseille ceci :

Voyez la présence de Dieu en toutes choses Mais que cela soit votre secret.

Mettez le Tao en pratique dès

aujourd’hui

Retour à la table des matières

Pensez à une personne qui vous a fait du tort par le passé, quelqu’un qui vous a abandonné, maltraité, volé ou trompé, quelqu’un qui a abusé de

vous ou qui a répandu de fausses rumeurs à votre sujet. Consacrez la journée à mettre de côté toute idée de vengeance, puis à la remplacer par un sentiment d’amour et de pardon pour cette personne.

Notez les sensations que vous éprouvez quand vous n’avez plus d’idées violentes… voilà l’enseignement essentiel du Tao.

Vivre avec douceur

Retour à la table des matières

43e verset

La plus douce des choses l'emporte sur la plus dure de toutes. Ce qui est sans substance pénètre là où il n'y a pas d'espace. De là j'ai appris la valeur de la non-action. Enseigner sans prononcer une parole, agir sans poser le moindre geste. Peu nombreux sont ceux qui peuvent le comprendre, mais telle est la voie du maître. Rares en effet sont ceux qui obtiennent les récompenses de ce monde.

Le Tao Te King établit de nombreux parallèles avec la nature. En fait, l'essence pure de ces enseignements semble être de nous inciter à devenir des sages du Tao en apprenant à ne faire qu'un avec notre environnement.

Les premières lignes de ce 43e verset me font penser à la nature de l'eau, à sa douceur, à sa manière de s'infiltrer partout, même où il semble n'y avoir aucun espace. On utilise souvent le symbole de l'eau en rapport avec le Tao, comme le titre de cet extraordinaire ouvrage contemporain d'Alan Watts, Tao : The Watercourse Way.

Vivre avec douceur, c'est vivre

comme un cours d'eau.

Retour à la table des matières

Dans ce verset, Lao-Tseu vous invite à changer votre façon de voir la dureté. Pour vous, ce concept est probablement synonyme de force. Peut-être vous entraînez-vous parce que vous pensez que plus vos muscles deviennent fermes, plus vous devenez un

« dur ». Croyez-vous qu'un diamant a plus de valeur que la cendre volcanique qui s'effrite entre vos mains ? Peut-être souscrivez-vous à l'idée qu'exécuter une tâche difficile vous

rend meilleur. Imaginez à présent que vous imitez le comportement de l'eau, l'élément de base qui incarne le mieux l'essence de la nature (après tout, soixante-quinze pour cent de notre planète et de notre corps sont constitués d'eau).

Pensez à la manière dont s'écoulent les cours d'eau, allant toujours vers le lieu le plus bas, et pourquoi il ne suffit pas d'en saisir une pleine poignée pour en faire l'expérience. Pour cela, vous devez au contraire vous détendre, puis y plonger doucement les doigts.

Réfléchissez au fait que l'eau, pourtant si douce, est capable de creuser la pierre et le marbre. L'eau l'emporte toujours sur la dureté : des vallées profondes entourées de montagnes de granit ont été sculptées au cours des siècles par le passage patient et tranquille de ce liquide. Imaginez être capable de pénétrer dans des endroits où il n'y a apparemment aucun espace, puis de vous déplacer lentement, en parlant peu, afin de demeurer harmonieusement intact tandis que vous cherchez un endroit plus bas, moins bruyant et moins voyant… un endroit où tous les autres désireront venir vous rejoindre. Telle est la voie du cours d'eau.

Il faut savoir apprécier l'inaction de celui ou celle qui est capable de se mouvoir comme l'eau, naturellement et sans effort. Je ne peux m'empêcher d'y penser quand je me jette dans l'océan pour nager une heure ou deux. Comme je veux nager avec le courant et non contre lui, je commence par vérifier dans quel sens le courant m'emporte. Tandis que je me laisse porter par la mer en imitant son mouvement naturel, je fais confiance à mon instinct et nage sans tenter de maîtriser le battement de mes bras et de mes jambes.

Bien sûr, j'y pense, mais je m'abstiens d'intervenir : je permets à mon corps de se propulser dans l'eau sans que mon esprit ne lui dise comment il doit s'y prendre. Ayant changé ma façon de concevoir le

« doux » et le « dur », je n'ai rien à faire qu'à être dans l'eau. J'ai choisi de faire de ma baignade quotidienne une expérience douce et sereine qui ne nécessite que peu d'actions de ma part. Ce faisant,

mon rapport à la nage a changé, devenant plus facile, plus joyeux et presque sans effort. J'ai compris la

« valeur de l'inaction », comme le dit Lao-Tseu dans ce verset.

Adoptez cette façon de voir tout ce qui vous entoure : les tâches que vous devez accomplir vous paraîtront plus simples, vos performances s'amélioreront et l'idée que vous deviendrez meilleur que les autres en vous endurcissant ne jouera plus aucun rôle dans votre vie. Vous incorporerez naturellement la sagesse de la sereine harmonie que l'on trouve dans la pratique des arts martiaux où les efforts des autres deviennent la source de notre propre puissance. Votre douceur l'emportera sur la dureté des autres.

On peut voir ce principe à l'œuvre quand on observe de grands champions pratiquer leur activité de prédilection. Les meilleurs golfeurs semblent frapper la balle sans faire d'efforts. Les joueurs de basket-ball de haut niveau courent, sautent, attrapent et lancent avec une douceur qui stupéfie la plupart des spectateurs : ils n'ont pas recours à la force, et n'ont même pas de mots pour décrire comment ils arrivent à faire ce qu'ils font. Les artistes les plus talentueux dansent tout en douceur, sans effort ; peignent doucement, sans forcer les choses ; et écrivent avec facilité, sans luttes, en permettant aux mots de venir à eux. Comme vous le rappelle Lao-Tseu, rares sont ceux qui vivent selon la voie du maître. Ces sages

« obtiennent les récompenses de ce monde », tout comme vous pouvez, vous aussi, les obtenir.

Tandis que je médite sur ce conseil de Lao-Tseu, il me presse de vous encourager à mettre en pratique l'esprit du cours d'eau

présenté dans ce 43e verset du Tao Te King :

Adoptez un style de vie basé sur la

douceur et la non-action.

Retour à la table des matières

Pratiquez la voie de la non-action, celle qui ne demande aucun effort. Une fois libéré de cette pulsion qui vous force à toujours aller de l'avant, vous

découvrirez que vous obtenez paradoxalement de meilleurs résultats qu'à l'époque où vous faisiez d'immenses efforts. Au travail, même si vous désirez ardemment obtenir des résultats, faites preuve de tolérance en adoptant une attitude et un comportement qui expriment la douceur. Ce faisant, vous verrez que les clients et les bonnes affaires se manifesteront d'eux-mêmes. Pourquoi en est-il ainsi ?

Parce que vous permettez alors au Tao de circuler librement ; vous êtes comme le grand héron qui attend que la marée se retire pour attraper la nourriture dont il a besoin pour vivre. Notez les changements qui se produisent dans votre vie quand vous portez un nouveau regard sur celle-ci.

Exercez-vous également à exécuter des tâches sans faire d'efforts dans d'autres domaines de votre vie.

Par exemple, certains marathoniens disent qu'ils ont appris à se détendre et à cesser de forcer, en laissant leurs jambes, leurs bras et leur torse être, tout simplement, lorsqu'ils se sentent au bord de l'épuisement à quelques kilomètres de l'arrivée. Ils racontent qu'en bloquant les interférences et les instructions mentales, ils se sentent portés comme par magie jusqu'à la ligne d'arrivée. La douceur a toujours sa place, car telle est la voie du cours d'eau…

la voie du Tao.

Encouragez vos désirs à circuler

librement dans votre imagination.

Retour à la table des matières

Imaginez que tout ce que vous désirez avoir dans la vie se trouve derrière une porte close. Examinez ensuite les pensées que vous entretenez quant à la prospérité, la santé, la chance, les succès professionnels et les merveilleuses relations que vous désirez tant, mais qu'en dépit de tous vos efforts, vos projets n'aboutissent jamais. Puis imaginez que vous pouvez vous glisser sous la porte comme un filet d'eau, doucement, tendrement et en silence.

Autrement dit, habituez-vous à imiter la voie du cours d'eau et du Tao.

En permettant à la douceur de figurer dans votre vie,

la dureté deviendra une chose du passé. Exercez-vous à choisir la voie de la facilité dans tous les domaines qui vous intéressent. Comme le disait Ralph Waldo Emerson : « Telle est la condition de l'Inspiration : épousez la nature, ne l'utilisez pas pour votre propre plaisir. » Pour ma part, je vous suggère fortement d'envisager ce genre de mariage.

Mettez le Tao en pratique dès

aujourd'hui

Retour à la table des matières

Consacrez une journée au silence. N'adressez la parole à personne ; contentez-vous d'observer et de voir si vous pouvez demeurer dans cet état de douceur sans donner de directives à personne, vous y compris.

Méditez cette pensée profonde de Herman Melville qui a dit un jour que le silence est la seule et unique voix de Dieu.

Vivre en sachant quand

s’arrêter

Retour à la table des matières

44e verset

Qu'est-ce qui vous tient le plus à cœur, ce que vous êtes ou ce qu'on dit de vous ? Qu'est-ce qui vous apporte le plus, ce que vous êtes ou ce que vous possédez ? Je dis que vos gains vous causent plus de problèmes que vos pertes. L'amour est le fruit du sacrifice. La prospérité est le fruit de la générosité. Un homme satisfait n'est jamais déçu. Celui qui sait quand s'arrêter est à l'abri du péril. C'est à cette seule condition que vous durerez.

Ce 44e verset vous dit que la façon dont vous établissez vos priorités est la clé d'une vie réussie. Lao-Tseu aurait pu intituler cette section du Tao Te King : « Assez, c'est assez. » Quand vous aurez revu votre conception des choses les plus importantes dans votre vie, le monde autour de vous vous paraîtra soudain fort différent. Lao-

Tseu vous presse de regarder dans votre cœur et d'examiner ce qui est vraiment important.

Les versets précédents du Tao Te King enseignent que la mission essentielle de votre vie est de retourner à votre Source (ou d'apprendre à la connaître) avant la mort de votre corps physique. Autrement dit, vous n'êtes pas obligé de mourir pour entreprendre le voyage de retour !

Il est non seulement possible, mais essentiel de renouer les liens qui vous unissent au Tao pendant que vous êtes encore vivant.

Savoir quand s'arrêter est une étape importante sur le chemin qui mène au moi essentiel, où le besoin de devenir célèbre ou d'accumuler des biens matériels n'existe pas. Voyez-vous, ce ne sont pas ces objets en tant que tels ni même votre désir d'être reconnu par vos pairs qui vous empêchent de vivre en union avec le Tao, mais votre attachement à ces choses. Donc,

cessez d'accorder de l'importance au succès et à vos possessions, car ils ne font qu'obscurcir votre lien avec le Tao. Notez à quel point il est futile de toujours en vouloir plus, de vous épuiser à rechercher les choses mêmes qui vous enferment dans le cercle vicieux de

« l'effort et de l'inachèvement » dont vous ne ressortirez jamais satisfait. Ce verset vous implore de savoir quand vous arrêter.

Je suis sûr que vous connaissez des gens autour de vous qui ont consacré leur vie à acquérir davantage de tout : plus de biens, plus d'argent, plus de reconnaissance, plus de récompenses, plus d'amis, plus de voyages, plus de drogues, plus de nourriture, etc. Si vous avez la même philosophie, vous devez vous attendre à une vie de frustration et de déception, car cette quête deviendra rapidement votre geôlier. On comprend facilement dès lors pourquoi Lao-Tseu dit que ce que l'on acquiert cause plus de problèmes que ce que l'on perd ! Quand vous aurez établi vos priorités, vous découvrirez que l'amour et l'abondance ne sont pas seulement des choses que vous désirez, mais qu'elles vous sont instantanément disponibles quand vous changez votre façon de voir le monde. Grâce à cette nouvelle perspective, vous vous sentirez aimé et prospère de toutes les façons.

Je comprends que les paroles de Lao-Tseu puissent à nouveau paraître paradoxales. Mais il nous parle avec la

perspective qu'il a changé sa façon de voir les choses, alors que rien de ce qu'il voyait avant n'a changé. Il voit à présent l'amour et l'abondance à l'œuvre partout, et pourtant il sait intuitivement qu'il ne pourra jamais les acquérir en les pourchassant puisqu'elles demeureront éternellement hors de sa portée. C'est pourquoi il a observé le Tao et découvert que la Voie ne gardait rien pour elle, qu'elle était toujours prête à se départir de son essence vitale et même qu'elle était désireuse de la partager avec tous. Quand vous donnerez de votre temps, sans rien demander en retour et en ignorant votre besoin de

reconnaissance, alors vous éprouverez un véritable sentiment de satisfaction. Les fruits de l'amour et de l'abondance apparaissent devant vous simplement parce que vous arrêtez de les pourchasser.

La beauté de ce 44e verset est qu'il vous invite à vous libérer de votre attachement à des choses ou à des façons d'être, et c'est ce que j'essaie moi-même de vous transmettre quand je dis que vous devez savoir vous arrêter. Si la poursuite de vos objectifs nuit à votre santé, arrêtez ! Si la poursuite de vos objectifs est sur le point de briser votre couple, arrêtez ! Si la poursuite de vos objectifs vous épuise, arrêtez ! Si la poursuite de vos objectifs vous empêche de profiter de la vie, arrêtez !

Quand vous aurez appris à vous arrêter et à vous désister, vous serez à l'abri de ces périls et jouirez d'une longue et satisfaisante existence dans l'intimité du Tao.

Voici ce que Lao-Tseu vous suggère pour mettre en pratique cet enseignement :

Faites de votre relation avec le Tao

votre priorité absolue.

Retour à la table des matières

Établissez vos priorités en faisant de cet exercice la plus importante responsabilité qui vous est échue. La relation la plus importante de votre vie doit être celle que vous entretenez avec vous-même, et non avec votre

famille, votre entreprise, votre pays, votre culture ou votre ethnie. Répétez : Ma priorité dans la vie est ma relation avec la Source de mon être. Commencez par-

là, avant toutes autres considérations, et vous cesserez aussitôt de toujours vouloir davantage de tout. Mieux encore,

vous parviendrez facilement à imiter le Tao et connaîtrez le paradis sur terre.

Apprenez à savoir quand vous

arrêter.

Retour à la table des matières

Apprenez à reconnaître les signes qui vous indiquent qu'il est temps de mettre un terme à vos demandes, à une quête, à une discussion, à un travail, à une sieste, à vos jeux, à vos courses, à vos plaintes, à vos efforts, et ainsi de suite. En vous y exerçant, vous parviendrez à établir ce qui est vraiment important pour vous à cet instant précis de votre vie. Est-ce que votre entreprise est florissante ? Arrêtez de prendre de l'expansion. Votre estomac est-il rempli ? Arrêtez de manger. Avez-vous assez d'argent de côté ? Donnez-en aux autres, sans demander de reçus et sans espérer qu'on vous félicite pour votre générosité. Plus vous êtes attaché à vos besoins, à vos désirs et à vos biens, plus vous perdez de vue votre relation avec le Tao.

Mais quand vous savez vous arrêter à temps, vous pouvez dire adieu aux problèmes qui accablent ceux qui sacrifient le but à la poursuite du but.

Mettez le Tao en pratique dès

aujourd'hui

Retour à la table des matières

Choisissez un domaine de votre vie pour mettre en pratique votre décision de vous libérer de vos attachements. Par exemple, planifiez de quitter le supermarché dix minutes avant d'avoir complété vos achats ou encore résistez à l'envie d'acheter des choses qui ne sont pas sur votre liste. Au travail,

renoncez à votre deuxième tasse de café ou à l'envoi de courriels à caractère personnel. Dans votre relation avec les autres, n'ajoutez rien si vous vous retrouvez au cœur d'une discussion qui ne mène nulle part. Tous ces exemples démontrent comment vous pouvez vous libérer de votre attachement à certaines

façons d'être ou de faire les choses.

Vous pouvez également pratiquer le détachement en donnant quelque chose qui vous appartient. Par exemple, encore tout récemment, mon fils nous a surpris tous les deux en agissant de la sorte. Voyant que j'adorais le nouveau T-shirt qu'il venait de s'acheter, il m'a dit : « Tiens, papa, tu l'aimes tellement que même s'il s'agit de mon T-shirt préféré, je veux te l'offrir. » Il a posé un geste de détachement simple et spontané, et nous avons tous les deux fait l'expérience de la prospérité qui est le fruit de la générosité.

Vivre par-delà la

superficialité

Retour à la table des matières

45e verset

La plus grande perfection semble imparfaite, et pourtant son utilité est inexhaustible. La plus grande plénitude semble vide, et pourtant son usage est sans fin. La plus grande droiture semble tordue. La plus grande intelligence semble stupide. La plus grande éloquence semble malhabile. La plus grande vérité semble fausse. La plus grande discussion semble creuse. L'activité conquiert le froid ; l'inactivité conquiert la chaleur. L'immobilité et la tranquillité font régner l'ordre dans l'Univers.

Ce verset vous demande subtilement de poser un regard neuf sur le monde. Il est probable que vous ayez été conditionné à évaluer à peu près tout ce qui existe en y jetant un coup d'œil superficiel et fugace. Ici, toutefois, Lao-Tseu vous demande d'arrêter de regarder à travers le prisme d'une culture dominée par votre ego et de noter au contraire l'immobilité et la tranquillité de l'espace invisible entre toutes choses. Quand vous cessez de vous arrêter au caractère superficiel des choses, vous prenez conscience que ce qui auparavant vous apparaissait imparfait, vide, malhabile ou même stupide vous apparaît désormais parfait, plein, éloquent et intelligent.

Votre ancienne façon de voir le monde vous disait qu'il était rempli d'imperfection : vos proches devraient agir différemment, les politiciens devraient adopter vos valeurs, la température devrait être plus constante et plus fiable, les peuples devraient être plus pacifiques, les jeunes devraient étudier avec plus de sérieux et les personnes âgées devraient être plus tolérantes. Vous passez votre temps à évaluer tout ce qui vous entoure, et tout cela sur la base des enseignements qu'on vous a inculqués. Bien qu'elles puissent sembler sensées et correctes, ces opinions sont le résultat d'un regard qui ne fait qu'effleurer la surface des choses. « Un instant, semble vous dire ce verset du Tao Te King, essayez plutôt de voir les choses sous cet angle. Ce qui semble imparfait est

aussi parfait, et ce qui semble vide et faux est soutenu par une profonde vérité spirituelle. »

Le paradoxe est ici évident : la faim existe dans le monde en tant qu'élément de la perfection du Tao, et le désir d'aider ceux qui en souffrent fait aussi partie de cette perfection. On vous demande donc de ne pas considérer ce que vous voyez comme étant imparfait, stupide ou creux, mais plutôt de chercher en vous l'immobilité et la tranquillité qui vous permettront de transcender les apparences. Quand vous vous abstenez de porter des jugements sur la seule base des apparences, vous devenez paradoxalement un agent du changement.

Étudiez les premières lignes de ce verset. Ce qui semble imparfait est pourtant inexhaustible ; ce qui semble vide est infini. Imaginez un pichet rempli de thé glacé qui serait toujours plein et que vous n'auriez jamais à remplir. Impossible, me direz-vous, mais c'est précisément ce que fait le Tao. Il n'est jamais à sec. Il ne l'a jamais été et il ne le sera jamais. Il est inépuisable.

C'est pourquoi on vous demande d'être semblable au Tao, inexhaustible et toujours plein : demeurez impartial, immobile et par-dessus tout serein. Laissez advenir le monde et tout ce qui le compose, tandis que vous demeurez fidèle à l'invisibilité qui rend tout cela possible. Laissez-vous guider vers votre véritable destinée par ce que vous ressentez au plus profond de cet espace de quiétude et de sérénité.

J'ai récemment assisté à une conférence donnée par mon ami, collègue et mentor Ram Dass, qui souffre de problèmes d'élocution depuis 1997, des suites d'une

attaque d'apoplexie. Au moment d'écrire ces lignes, il passe la majeure partie de son temps dans une chaise roulante, ce qui ne l'a pas empêché de donner une conférence de quarante-cinq minutes. Les gens se sont ensuite levés pour l'ovationner, et

j'ai senti à quel point j'étais privilégié d'avoir pu être présent dans la salle.

Certaines personnes se sont peut-être arrêtées à des détails superficiels ; elles ont peut-être trouvé que la conférence se déroulait trop lentement à cause de son attaque d'apoplexie, que son handicap était embarrassant ou que le contenu était trop exigeant sur le plan intellectuel. Mon bon ami est demeuré silencieux à quelques reprises, et je comprends que certains aient pu trouver cela embarrassant comparé à ses discours précédents, au cours desquels il se montrait toujours volubile et éloquent. Mais aujourd'hui, tout ce que je peux dire, c'est qu'en choisissant de voir différemment cette expérience, cela l'a transformé de façon spectaculaire.

Même si Ram Dass a dit peu de choses, son message était clair, précis et direct. Ce qui a pu sembler incompréhensible à d'autres m'a frappé comme étant du génie dissimulé par les circonstances. Ce qui pouvait passer pour de la maladresse était articulé et parfait en tous points. J'ai assisté à un discours extraordinaire, prononcé devant une foule aimante et réceptive et entrecoupé de longs moments d'un délicieux silence.

Durant toute la conférence, les membres de l'assistance et moi sommes restés immobiles et sereins. Et comme le dit Lao-Tseu à la fin de ce 45e verset du Tao Te King, cela a fait « régner l'ordre dans [notre] Univers ».

Je peux sentir la présence de Lao-Tseu à mes côtés ce matin, tandis que je contemple le dessin d'un magnifique vieil homme assis sur un bœuf. Il semble insister pour que je vous dise comment mettre en pratique ce sage conseil, qui vient d'une vie vécue par-delà les futilités de la vie :

Voyez la perfection des

imperfections, même si votre ego ne

peut le comprendre.

Retour à la table des matières

Prenez conscience du conditionnement qui vous amène à apposer des étiquettes sur les lieux, les gens et les circonstances qui vous apparaissent moins que parfaits. Voyez la perfection qui se cache derrière ce qui semble défectueux. Par exemple, en regardant mes enfants grandir, je me suis rendu compte que même si leur comportement pouvait sembler difficile à un certain âge, il reflétait néanmoins une forme d'intelligence. Par exemple, je les ai vus refuser de manger des aliments pourtant nutritifs, sachant qu'ils devaient passer par cette étape pour avancer dans la vie. Un refus catégorique de manger des légumes n'est ni stupide ni le fruit d'un raisonnement tordu : à cette époque, leur refus était nécessaire et parfait.

Vous pouvez faire preuve de la même patiente immobilité dans votre monde. Petit à petit, nous évoluons en tant que peuple vers une plus grande union avec le Tao.

Maître Eckhart, l'un des plus grands penseurs mystiques de l'histoire, a résumé poétiquement cette idée, il y a déjà plusieurs siècles : Chaque objet, chaque créature, chaque homme, chaque femme et chaque enfant possède une âme, et c'est notre destinée à tous de voir comme Dieu voit, de connaître

comme Dieu connaît, de sentir comme Dieu sent, d'être comme Dieu est.

Donnez-vous la permission d'être

parfait, malgré toutes vos

apparentes imperfections.

Retour à la table des matières

Reconnaissez d'abord et avant tout que vous êtes une création de Dieu et que vous tenez de Lui votre perfection. Cela n'a rien à voir avec votre apparence physique, ni avec les soi-disant échecs et erreurs que vous avez attirés dans votre vie, même si ces événements superficiels continueront à se produire tant que vous serez dans ce même corps. La Source de votre moi matériel, l'éternel Tao, est parfaite, droite, pleine et l'expression de la vérité. Quand ces choses qu'on vous a apprises à considérer comme imparfaites

se manifestent, notez la douleur que vous vous causez à vous-même en les détestant ou en les jugeant, puis tournez-vous vers la partie de vous-même qui est parfaite comme le Tao afin de corriger ces soi-disant défauts. Quand vous les entourez d'amour, les apparences et les sensations superficielles qui vous font croire que vous n'êtes pas aimé cèdent aussitôt la place à la sérénité.

Rumi, un poète mystique du XIIIe siècle, a parfaitement résumé cette idée avec cette observation :

Vous êtes la vérité de la tête aux pieds. À

présent, quoi d'autre voudriez-vous savoir ?

Mettez le Tao en pratique dès

aujourd'hui

Retour à la table des matières

Dressez la liste de dix choses que vous considérez imparfaites, tordues ou stupides, puis observez les sentiments qu'elles provoquent en vous en les prenant une à la fois. Permettez à ces sensations de se manifester et de demeurer dans vos pensées dans une perspective d'amour et d'ouverture.

Continuez tant que vous serez à l'aise avec cet exercice, en permettant au Tao d'être présent. Rappelez-vous que le Tao ne juge pas et offre ses bienfaits à tous, sans exception. Vous pouvez prendre un bain de soleil et vous prélassez, ou vous pouvez vous brûler jusqu'à être calciné. Le Tao, lui, se contente d'être, et ne s'en soucie pas !

Vivre dans la sérénité

Retour à la table des matières

46e verset

Quand le monde est sur la Voie, les chevaux finissent leurs jours

à labourer les champs. Quand le monde s'écarte de la Voie, on se met à élever des chevaux de bataille

dans les campagnes. Il n'y a pas de plus grande perte que la perte du Tao, pas de plus grande malédiction que la convoitise, pas de plus grande tragédie que le mécontentement. La pire erreur est de toujours en vouloir davantage. Le contentement se suffit à lui-même, puisque la félicité éternelle se trouve dans votre contentement.

Si vous évaluez présentement votre niveau de réussite sur la base de ce que vous avez accumulé, préparez-vous à vivre un changement majeur en termes de satisfaction et de contentement personnel. Ce 46e verset du Tao Te King vous invite en effet à découvrir une façon plus sereine et satisfaisante de connaître le succès. Mieux encore, à mesure que votre détermination à acquérir toujours plus s'affaiblira, votre nouvelle façon de voir transformera le monde tel que vous le connaissez, et votre sensation de paix intérieure deviendra le véritable indicateur de votre réussite.

Ce 46e verset s'ouvre sur ce qui attend une planète qui a perdu de vue son lien avec la Voie. Tous les pays du monde sentent tout à coup le besoin de conquérir de nouveaux territoires… et dans leur quête d'espace, de pouvoir et de domination sur les autres, ils doivent constamment se préparer à la guerre. Lao-Tseu utilise ici l'image des chevaux : quand nous sommes en communion avec le Tao, les animaux travaillent aux champs ; quand nous sommes coupés de celui-ci, ces magnifiques créatures sont élevées pour faire la guerre.

Dans sa traduction moderne du Tao Te King, mon ami Stephen Mitchell interprète ce passage en utilisant des expressions actuelles :

Quand un pays est en harmonie avec le Tao, les usines fabriquent des camions et des tracteurs. Quand un pays va à l'encontre du Tao, les ogives nucléaires s'accumulent à la périphérie des villes.

Il est malheureusement évident que notre monde n'est plus en contact avec la Voie telle que décrite par Lao-Tseu. Ces jours-ci, nous gaspillons notre énergie à élever des chevaux de bataille au lieu d'utiliser nos ressources pour fertiliser nos champs et assurer la paix dans le monde. Les États-Unis étouffent sous leurs stocks d'armes de destruction massive, mais nous continuons à

voter des fonds pour produire des armes si menaçantes qu'elles peuvent aujourd'hui rendre notre planète inhabitable. La maladie du « toujours plus » a créé un environnement qui reflète parfaitement cette observation de Lao-Tseu : « Il n'y a pas de plus grande tragédie que le mécontentement. » Mais même si notre moi divin semble englouti par les flammes de l'inquiétude, il est encore temps pour vous de mettre en pratique ce conseil de Lao-Tseu.

Quand on comprend parfaitement ce que signifie vivre dans la sérénité, la satisfaction remplacera progressivement votre désir de consommer. Votre monde deviendra plus paisible à mesure que vous modifierez votre propre vie et influencerez la vie de vos proches, de vos voisins, de vos collègues de travail et finalement, celle de vos concitoyens et de tous les habitants de la planète. Pensez aux premières lignes de la célèbre prière de saint François d'Assise quand vous vous apercevez que vous exigez plus de quelque chose.

Récitez en silence : Seigneur, fais de moi un instrument de Ta paix, là où est la haine, que je sème l'amour. En tant

qu'instrument de paix, votre tranquillité resplendira sur votre entourage immédiat, et vous éprouverez un sentiment de satisfaction nouveau et différent, peut-être pour la première fois de votre vie. En refusant de perdre de vue le Tao, même si la population et nos gouvernants semblent avoir choisi une autre voie, vous choisissez de vivre une vie harmonieuse. Le lien qui vous unit au Tao fera une différence dans votre vie, vous éloignant petit à petit du précipice du mécontentement dont Lao-Tseu dit qu'il est « la plus grande tragédie » qui soit.

Dans son poème, le sublime Hafiz a magnifiquement résumé le type de succès auquel je fais allusion : Trouveriez-vous cela étrange si Hāfiz disait : « Je suis en amour avec toutes les églises, Toutes les mosquées, Tous les temples Et tous les sanctuaires, Car je sais que c'est là Que les gens prononcent les différents noms Du Dieu unique. »

Voici les conseils que Lao-Tseu vous offre dans ce 46e verset du Tao Te King afin que vous les mettiez en pratique dans votre vie personnelle :

Exercez-vous tous les jours à exprimer votre gratitude et votre

contentement.

Retour à la table des matières

Tous les matins sans exception, au saut du lit, dites :

« Merci de me donner l'occasion de vivre dans un état de contentement. » Invitez l'énergie magique du Tao à circuler librement en vous et à influencer vos réactions au cours de la journée. Vous êtes en harmonie avec votre Source quand vous exprimez votre gratitude et votre satisfaction de cette façon.

Ne faites qu'un avec votre nature.

Retour à la table des matières

Dans un monde où la violence semble de plus en plus omniprésente, choisissez d'être un instrument de paix. Laissez votre nature devenir comme ces chevaux qui labourent les champs, nourrissent les affamés et réconfortent les moins fortunés. Vivez comme si le Tao et vous ne faisiez qu'un, ce qui est effectivement le cas quand vous êtes en phase avec votre nature.

Quand nous serons assez nombreux à agir de la sorte, nous atteindrons un point critique et la Voie surpassera alors les exigences de l'ego. Je suis convaincu, pour utiliser une image empruntée au monde du base-ball, que la nature est toujours la dernière à « frapper au bâton ».

Mettez le Tao en pratique dès

aujourd'hui

Retour à la table des matières

Prenez le temps de faire consciemment l'effort d'envoyer une énergie de paix à quelqu'un ou à un groupe que vous percevez comme un ennemi. Il peut s'agir d'un compétiteur, d'un membre de la famille avec lequel vous vous êtes brouillé, d'une personne ayant des croyances religieuses différentes des vôtres

ou de ceux qui s'opposent à vos idées politiques au gouvernement ou au sein d'un parti. Puis envoyez-leur quelque chose, si vous vous en sentez capable, comme une fleur, un livre ou une lettre. Commencez votre effort conscient dès aujourd'hui pour vous abandonner au Tao et connaître enfin le véritable succès, celui qui ignore toute séparation.

Vivre en étant

Retour à la table des matières

47e verset

Sans franchir le seuil de la porte, découvrez le monde. Sans jeter un regard par la fenêtre, peut-être verrez-vous les voies du ciel. Car plus on s'éloigne, moins on sait. Par conséquent, le sage ne s'aventure pas et pourtant il sait. Il ne regarde pas et pourtant il nomme. Il ne s'acharne pas et pourtant il atteint l'achèvement.

Je vous encourage à abandonner l'idée que l'effort et l'acharnement sont des outils nécessaires à la réussite.

Au verset 47, Lao-Tseu vous suggère que ce sont des façons de voir qui vous empêchent de faire l'expérience de l'harmonie et d'atteindre l'achèvement offert par le Tao. Vivre en étant plutôt qu'en essayant correspond à une tout autre perspective ; comme le dit Lao-Tseu, vous pouvez voir et accomplir plus de choses en vous abstenant de regarder par la fenêtre.

Comment est-ce possible ? Peut-être qu'un exemple nous aidera à clarifier cette énigme. J'aimerais pour cela que vous portiez votre attention sur l'une des plus grandes créations de Dieu. Je parle de votre cœur, ce mystérieux amalgame d'artères, de veines, de muscles et de sang qui bat sans relâche et que vous amenez partout avec vous.

Il continue de battre même quand vous dormez, sans que vous ayez à essayer de le faire battre. Ce n'est pas vous qui produisez ces battements : même quand vous n'en êtes pas conscient, il fonctionne aussi parfaitement que l'océan. Ses battements continus ne vous rappellent-ils pas le bruit des vagues à la surface des mers ?

Votre cœur est en effet un objet d'émerveillement qui donne la vie. D'une certaine façon, vous êtes essentiellement votre cœur. Cet organe dans votre poitrine est un modèle qui nous aidera à comprendre et à mettre en pratique la leçon de ce verset sur

l'importance de vivre en étant. Votre cœur atteint son achèvement (votre vie) sans partir à l'aventure, sans regarder au-delà de votre poitrine, sans s'acharner.

Tandis que vous lisez ces lignes, il vous maintient en vie simplement en étant ce qu'il est, et vous ne le sentez même pas.

J'aimerais que vous pensiez à votre être comme à un cœur qui saurait déjà exactement ce qu'il a à faire en vertu de sa propre nature. Autrement dit, vous n'êtes pas obligé d'aller nulle part pour connaître le monde, puisque vous êtes déjà le monde. À l'instant où vous tentez de maîtriser le battement de votre cœur, vous vous rendez compte de la futilité d'une telle entreprise.

Tous vos efforts n'y changeront rien, car votre cœur fonctionne grâce à sa relation naturelle avec le Tao, qui ne fait rien, mais qui ne laisse rien inachevé.

Michael LaTorra a souligné cette idée dans A Warrior Blends with Life :

Comme l'ont déjà compris les sages de ce monde, la racine essentielle de l'être se trouve dans le cœur, et en particulier dans son battement. De là, le rayonnement essentiel de l'être monte en spirale pour illuminer toute la

tête. Ce mécanisme est au-delà de toute technologie.

Vous en êtes l'incarnation […]. Et par l'intermédiaire de vos sentiments les plus profonds (par opposition à vos émotions superficielles) vous pouvez entrer en contact avec celui-ci […] l'acte suprême qui mène à l'illumination n'implique donc aucune action.

Vous savez donc à présent que l'état paradoxal décrit par Lao-Tseu dans ce verset est non seulement possible, mais qu'il se produit partout en ce moment même, dans le cœur de milliards

d'êtres humains. Il en va d'ailleurs de même pour le cœur de toutes les créatures vivantes, pour le système vital des arbres, des fleurs, des buissons et même des minéraux. Et ce n'est qu'une planète dans un Univers qui contient tant de corps célestes que nous

sommes incapables d'inventer des appareils de calcul pour les dénombrer.

On dit souvent du XXIe siècle qu'il sera le siècle de l'information : nous vivons à une époque où il y a plus d'informations disponibles sur une minuscule puce d'ordinateur que jamais auparavant au cours de l'histoire humaine. Nous constatons également que nos efforts nous permettent en effet d'accéder à davantage de faits et de données. En fait, vous êtes peut-être l'un de ces génies de l'informatique dont les efforts ont rendu tout cela possible. Le problème ici est la relation entre l'information, le savoir et la sagesse.

Examinons le nom que l'on a donné à ce siècle –

information – et peut-être comprendrez-vous mieux ce que je veux dire. Quand vous demeurez « en-forme »

(dans votre corps, dans le monde matériel), vous êtes récompensé par l'information. Mais allez au-delà de la forme (en transformant votre esprit) et vous recevez l'inspiration. Par conséquent, l'information n'est pas toujours savoir, et le savoir n'est pas toujours sagesse.

La sagesse vous met en contact avec votre cœur durant la journée ; elle est l'œuvre du Tao. Lao-Tseu vous demande de reconnaître la différence entre chercher des faits nouveaux et être dans un monde qui est déjà complet en lui-même. Quand on vit dans la perspective de cette sagesse ou de ce lien avec le Tao, le monde apparaît fort différent.

Vous êtes un battement du cœur unique de l'humanité.

Vous n'êtes pas obligé de regarder par la fenêtre ou de vous aventurer à l'extérieur : vous n'avez qu'à être ce que vous êtes, comme vous permettez à votre cœur d'être ce qu'il est. Il y a deux mille cinq cents ans, ce concept ne se laissait pas appréhender facilement, et je comprends qu'on puisse encore avoir du mal à le saisir, mais vous devez y arriver ! Dans un monde assoiffé d'information, mais privé de la grâce du Tao, vous êtes l'un des battements qui permettent à la sagesse du Tao de circuler librement… simplement en étant ce que vous êtes.

À travers moi, Lao-Tseu vous presse d'en prendre conscience et de mettre en pratique les suggestions suivantes :

Apprenez à faire confiance à votre cœur.

Retour à la table des matières

Si vous écoutez les battements de votre cœur, vous reconnaîtrez le Tao qui, paradoxalement, ne fait rien, même s'il n'y a rien qu'il ne fasse. Vos sentiments les plus profonds sont le reflet de ce que votre cœur vous dit. Vous n'avez rien à faire pour activer cette profondeur intime ; laissez simplement votre cœur vous parler. Prenez l'habitude de noter et d'apprécier ses battements silencieux et réguliers ; et quelle que soit la force qui fournit l'énergie dont il a besoin pour battre, laissez sa présence dans votre poitrine vous rappeler que le Tao est à l'œuvre.

Faites confiance à votre « sens du

savoir » qui est toujours avec vous.

Retour à la table des matières

Un savoir intérieur est là indépendamment du fait que vous sortiez ou non à l'extérieur : il est présent même quand vous avez les yeux fermés, même quand vous êtes immobile. Évidemment, cela ne veut pas dire que vous devriez passer tout votre temps affalé devant votre téléviseur. Au contraire, vous devez accepter d'être guidé par la même Source qui fait tournoyer les planètes autour du Soleil, tout en sachant qu'elle vous mènera à bon port sans que vous ayez à intervenir.

Faites l'expérience de votre créativité tandis que vous occupez la position de l'observateur, et vous verrez, à votre grand étonnement, que toutes les pièces du casse-tête s'assembleront comme par magie. Tout comme l'eau en mouvement ne devient jamais stagnante, vous suivrez le courant d'une force naturelle qui cherche à être complète en vous, sans que vous ayez à vous en mêler. Vous pouvez entrer en contact avec ce savoir grâce à la pratique de la méditation.

Mettez le Tao en pratique dès aujourd'hui

Retour à la table des matières

Trouvez ou dessinez l'image d'un cœur, puis consacrez quelques moments à le contempler en vous rappelant que le Tao est aussi à l'œuvre dans votre cage thoracique. Au cours de la journée, laissez-vous guider par le Tao afin d'exprimer votre créativité en peignant, en écrivant un poème, en faisant une promenade dans le parc, en entreprenant un projet personnel, etc. Laissez-vous tout simplement guider sans avoir à partir à l'aventure. Puis renouez fréquemment avec la magie du Tao afin qu'elle imprègne tous les aspects de votre vie.

Vivre en réduisant

Retour à la table des matières

48e verset

Apprendre consiste à accumuler quotidiennement. La pratique du Tao consiste à réduire

quotidiennement ; à réduire et à réduire encore, jusqu'à ne rien faire. Quand on ne fait plus rien, il n'y a rien qu'on ne fasse. La vraie maîtrise s'acquiert en laissant les choses suivre leur cours, et non en les entravant.

Nous vivons dans une société qui semble nous dire :

« Plus vous accumulez, plus vous avez de valeur en tant qu'être humain. » Mais dans ce 48e verset du Tao Te King, on vous demande de modifier votre façon de concevoir cette notion. Au lieu de vous valoriser en acquérant toujours davantage de tout, vous pouvez renverser la vapeur et abandonner cette idée solidement incrustée comme critère d'une vie réussie. L'avantage d'une vie axée sur la réduction, c'est d'abord de voir votre monde sous un nouveau jour, un monde dans lequel, croyez-le ou non, vous éprouverez un plus grand sentiment de complétude.

Durant vos années de formation, on vous a encouragé à accumuler davantage de tout ce qui vous était

accessible : formules mathématiques, règles de grammaire, connaissances en histoire ancienne et en histoire moderne, informations diverses au sujet du corps humain, des galaxies, de la religion, des composés chimiques, et ainsi de suite. Vous avez amassé des notes de cours, des diplômes et des certificats qui résument ces années consacrées à recueillir, accumuler et rassembler les preuves de votre apprentissage. Lao-Tseu vous suggère de revoir cet héritage, puis de réévaluer votre niveau de succès en vous basant sur quelque chose qui semble être l'exact opposé de ce que vous avez poursuivi jusqu'à présent.

Le Tao vous demande de vous libérer des signes et des symboles extérieurs associés à votre statut intellectuel.

Si apprendre consiste à accumuler de l'information et des connaissances, le Tao enseigne la sagesse, ce qui implique renoncer à l'information et au savoir pour vivre en harmonie avec votre Source. Afin de raviver votre expérience du Tao et vivre selon ses principes, on vous demande donc de réduire votre dépendance à ces choses.

Comme je l'ai déjà mentionné dans ces pages, toutes les choses que vous incorporez à votre vie comportent un élément d'emprisonnement : vous devez assurer vos biens, les protéger des voleurs et des catastrophes naturelles, vous devez les polir, les peindre, les nettoyer, les entreposer, les emballer et les déplacer chaque fois que vous déménagez. Il y a une sagesse infinie dans les idées présentées par Lao-Tseu dans ce verset du Tao Te King, en particulier dans l'idée que pour devenir maître de notre vie, nous devons nous détacher de nos biens et même en réduire le nombre.

Quand vous envisagez sérieusement cette possibilité, vous vous rendez compte que vous n'avez jamais rien possédé réellement. Les Amérindiens n'avaient pas de mots pour dire le fait de posséder une terre ; aujourd'hui, dans le monde moderne, acheter un terrain implique une foule de démarches légales : recherche des titres de propriété, frais d'avocat, hypothèques, taxes foncières, et ainsi de suite. Nous avons créé une quantité invraisemblable d'obstacles à l'achat et à la possession d'un bout de terrain que nous n'occuperons réellement que de façon temporaire. Lao-Tseu vous exhorte à vous considérer comme un visiteur sur Terre, plutôt qu'un propriétaire. Arrêtez de vous ingérer dans le cours du

monde naturel en faisant tout votre possible pour diminuer votre impact sur l'environnement. Vivez en harmonie avec le non-être dont vous êtes issu et auquel vous êtes destiné à retourner.

Lao-Tseu vous dit que vous devez envisager votre existence, cette « parenthèse à l'éternité », comme une occasion d'être en harmonie avec le Tao qui-toujours-réduit, en mettant ces suggestions en pratique.

Valorisez la soustraction ou la

« réduction quotidienne ».

Retour à la table des matières

Réduisez progressivement votre besoin d'acheter de plus en plus de choses. Gardez à l'esprit que le monde de la publicité est conçu pour vous convaincre que votre bonheur dépend du produit dont il fait la promotion ; donc au lieu d'acheter, dressez la liste de toutes les choses dont vous pouvez vous départir. Je vous garantis que vous éprouverez une sensation de liberté des plus rafraîchissantes à mesure que vous réduirez le nombre de vos possessions tout en vous libérant de votre obsession pour les objets que vous avez accumulés. Comme aurait pu le dire Lao-Tseu, vous êtes arrivé dans ce monde les mains vides et vous en repartirez les mains vides, donc profitez au maximum de la vie. Mais il est encore plus agréable de savoir que votre tranquillité et votre bonheur ne dépendent pas de la quantité d'objets que vous amassez au cours de votre vie. La voie du Tao consiste à réduire.

Exercez-vous à apprécier le monde

naturel au lieu de chercher votre

satisfaction dans le fait de posséder quelque chose.

Retour à la table des matières

Voyez la folie de ceux qui veulent tout posséder dans un univers qui est éternellement en train de se créer et de se décomposer… tout comme vous. Lao-Tseu

nous dit que ce qui est réel ne change jamais, puisque le réel n'a pas de forme. Donc plus vous serez capable de laisser les choses suivre naturellement leur cours, plus vous vivrez en harmonie avec le Tao. Apprenez à aimer les fleurs, les nuages, les couchers de soleil, les tempêtes, les étoiles, les montagnes et tous ceux que vous rencontrez.

Soyez avec le monde et aimez-le, mais libérez-vous du besoin de le posséder. Telle est la voie qui mène à la paix. Telle est la voie du Tao.

Depuis plus de 500 ans, les Indiens vouent un véritable culte au poète Kabir, dont l'une des observations résume parfaitement le contenu de ce 48e verset du Tao Te King :

Le poisson qui souffre de la soif alors qu'il est dans l'eau a un urgent besoin de consulter un professionnel.

Mettez le Tao en pratique dès

aujourd'hui

Retour à la table des matières

Aujourd'hui même, débarrassez-vous de cinq articles que vous avez en votre possession, en les remettant en circulation afin que d'autres puissent les trouver.

Choisissez ensuite un objet qui a de la valeur à vos yeux, puis donnez-le. Il est important que vous choisissiez quelque chose qui vous plaît, car plus vous serez attaché à cet objet, plus vous ressentirez de la joie au moment de vous en départir. Cela peut devenir pour vous une façon de vivre quotidiennement une vie axée sur la réduction.

Vivre sans juger

Retour à la table des matières

49e verset

L’esprit du sage n’est jamais figé ; il est conscient des besoins des autres. Ceux qui sont bons, il les traite avec

bonté. Ceux qui sont méchants, il les traite aussi avec bonté car sa nature est d’être bon. Il est aimable avec ceux qui sont aimables. Il est également aimable avec ceux qui ne le sont pas, car sa nature est d’être aimable. Il est fidèle à ceux qui sont fidèles, il est également fidèle à ceux qui ne le sont pas. Le sage vit en harmonie avec tout ce qui existe sous le ciel. Il voit en toute chose son propre reflet ; il aime tout le monde comme son propre enfant. Tout le monde est attiré vers lui. Il se comporte comme un petit enfant.

Dans ce doux, mais puissant verset, on nous encourage à changer la façon dont nous voyons tous ceux qui vivent sur cette planète. Lao-Tseu a vu qu’il était possible pour nous de coexister en harmonie si nous arrêtons de nous juger les uns les autres ; par conséquent, ce 49e verset du Tao Te King nous invite à explorer ce monde de paix.

Il nous encourage, au lieu de nous juger, à nous accepter tels que nous sommes. Imaginez à quoi ressemblerait notre monde si nous parvenions à éliminer les préjugés et à vivre « en harmonie avec tout ce qui existe sous le ciel ».

Vous pouvez commencer par abandonner l’idée que porter des jugements est une activité valable et importante en prenant conscience des occasions où vous êtes vous-même l’objet de ces jugements. Puis, exercez-vous progressivement à noter au lieu de juger ; en adoptant cette perspective, vous vous rendrez compte assez rapidement que vous préférez observer ce que vous faites ou ce que vous ressentez, plutôt que de critiquer vos moindres gestes. Dire de vos actions qu’elles sont

« bonnes » ou « mauvaises » ne fait que vous dresser contre vous-même et ceux qui vous entourent en utilisant la compétition, les punitions et l'aversion comme source de motivation ; dans une telle situation, la haine, la colère et les menaces deviennent nécessaires, car l'amour, l'acceptation et la bonté ne sont plus dignes de confiance.

Moins vous vous jugerez vous-même, moins vous aurez besoin de ce que Lao-Tseu appelle un « esprit figé » ; les allégeances qui vous ont dressé contre ceux que vous appelez eux s'effriteront petit à petit. Les innombrables catégories qui vous aidaient à classifier les gens deviennent totalement superflues et sans importance

quand vous changez votre façon de voir leur soi-disant valeur. Malgré le fait d'avoir été conditionné par le pays où vous êtes né, par la religion dans laquelle vous avez grandi, par la culture dans laquelle vous avez été plongé et même par la famille qui vous a élevé, vivre sans juger devient votre attitude préférée. Vous vivez en harmonie avec le Tao qui n'exclut personne et qui n'a aucune conception de la division et de la loyauté. L'unité du Tao vous empêche de croire que vous êtes séparé des autres.

Telle est la solution de base aux guerres et aux conflits.

Voyez-vous, quand vous arrêtez de juger pour au contraire vous voir dans les yeux des autres, vous ne pouvez vous empêcher d'aimer leur unicité, comme s'il s'agissait de vos propres enfants. Au lieu de répandre l'exclusion et les allégeances partisanes, l'unité du Tao honore tout le monde, librement. Au lieu du Dieu bénisse l'Amérique (ou quel que soit le pays que vous habitez), Allah sauve notre peuple ou Krishna bénit ceux qui croient en toi, adoptez Dieu bénisse l'humanité : faites que je puisse traiter tous les êtres humains, sans exception, avec bonté et gentillesse, comme tous ceux que nous vénérons comme des maîtres spirituels et qui nous l'ont enseigné par leur exemple.

Tandis que votre vision du monde change, vous étendrez vos bontés à tous ceux que vous rencontrez. Vous découvrirez que vous pouvez ressentir de la compassion pour ceux qui sont maltraités, même si leur façon de voir les choses est une cause de douleur pour vous et vos proches. Vous pouvez réagir avec gentillesse quand on vous traite avec gentillesse, mais il est encore plus important de le faire quand vous êtes victime de cruauté.

Pourquoi ? Parce que, comme vous le rappelle Lao-Tseu dans ce poignant verset, « votre nature est d'être gentil ». Vous ne pouvez pas donner aux autres ce que vous n'avez pas, et vous n'êtes pas enclin à critiquer.

Vous

vous voyez en tout le monde, sans ressentir le besoin de vous critiquer ou de les critiquer.

Changez vos pensées et vivez sans juger, et évitez de vous dire « méchant » quand vous trahissez ce point de vue ou « saint » quand vous y demeurez fidèle. Gardez à l'esprit que vous êtes un mélange d'ouverture infinie et de limitations circonscrites, comme nous le sommes

tous. Vous n'avez donc qu'à surveiller votre tendance à juger, sans pour autant vous juger pour cela !

Voici selon moi ce que Lao-Tseu vous offre dans ce 49e verset du Tao Te King :

Changez le regard que vous portez

sur vous-même.

Retour à la table des matières

Si vous êtes fier d'avoir un esprit arrêté, prenez conscience qu'il repose sur un conditionnement qui a tendance à se manifester sous forme de préjugés.

Voyez-vous plutôt comme un être flexible, car le fait d'être ouvert est la plus haute vertu. Soyez fier de manifester votre bonté et votre gentillesse de tous les côtés, même si cela va à l'encontre de ce que l'on vous a enseigné. Apprenez à vous voir comme une personne qui observe au lieu de juger. Évitez de vous camper sur une position et de vous y tenir, quelles que soient les circonstances ; vivez plutôt en harmonie avec tout le monde, et en particulier avec ceux dont les opinions sont contraires aux vôtres ! Et n'oubliez pas de vous inclure parmi ceux qui bénéficieront de votre gentillesse et de votre ouverture d'esprit.

Changez le regard que vous portez

sur les autres.

Retour à la table des matières

Une autre version de ce verset dit : « Je fais confiance aux hommes de parole, mais je fais également confiance aux menteurs. Si je leur demeure fidèle, je peux entendre le cœur des autres battre au-dessus du mien. » Que vous appeliez cela « juger » ou « apposer des étiquettes », notez les occasions où vous pensez des autres qu'ils sont méchants, paresseux, malhonnêtes, stupides ou laids. Puis déclarez : Je me vois en cette personne, et je choisis de demeurer dans un espace de bonté plutôt que de la critiquer. Il existe un mot sanskrit, Namaste, qui peut vous aider avec ce concept. Quand on l'utilise pour souhaiter la

bienvenue, il signifie grosso modo : « J'honore l'espace en vous dans lequel nous ne faisons qu'un. »

Donc prenez l'habitude d'accueillir les gens en leur disant, à haute voix ou en silence, « Namaste », afin de vous souvenir d'aimer tout le monde comme s'il s'agissait de vos propres enfants.

Mettez le Tao en pratique dès

aujourd'hui

Retour à la table des matières

Engagez-vous à consacrer une journée à chercher des occasions de mettre en pratique votre gentillesse dans des situations qui vous poussent d'ordinaire à émettre des jugements. Notez ce que vous pensez et ce que vous dites si vous rencontrez, par exemple, un mendiant ou un proche qui vous est antipathique ou encore si vous voyez à la télévision un politicien ou un commentateur qui émet des idées qui déclenchent en vous une avalanche d'objections. Profitez de cette occasion pour devenir un observateur, d'abord en faisant taire votre esprit critique, puis en faisant preuve plus que jamais de courtoisie et de bonté envers les autres.

Vivre comme un immortel

Retour à la table des matières

50e verset

Entre la naissance et la mort, trois sur dix sont des disciples de la vie ; trois sur dix sont des disciples de la mort. Et ceux qui ne font que passer entre la naissance et la mort sont eux aussi au nombre de trois sur dix. Pourquoi en est-il ainsi ? Parce qu'ils s'accrochent à la vie et se cramponnent à un monde éphémère. Mais il y en a un sur dix, dit-on,

qui est si sûr de la vie que les tigres et les buffles sauvages s'écartent de son chemin. Les armes se détournent de lui sur le champ de bataille, les rhinocéros n'ont aucun endroit où l'encorner, les tigres n'ont aucun endroit où planter leurs griffes, et les soldats n'ont aucun endroit

où le transpercer de leur épée. Pourquoi en est-il ainsi ? Parce qu'il demeure en ce lieu où la mort ne peut entrer. Prenez conscience de votre essence et vous serez témoin de la fin qui n'a pas de fin.

Dans ce passage, Lao-Tseu vous demande de changer votre façon de voir votre propre mortalité. Le Tao enseigne que la mort est un détail insignifiant qu'on ne doit ni craindre ni repousser consciemment. Comme l'enseigne ce verset du Tao Te King, il existe « un lieu où la mort ne peut entrer ». Voilà ce que j'appelle changer le monde en apprenant à penser différemment ! C'est l'étape suprême, puisque la peur de la mort trône au sommet de la liste des angoisses d'à peu près tout le monde.

Si vous vous voyez uniquement comme un être physique et mortel, cela veut dire que vous faites partie des quatre-vingt-dix pour cent des gens dont il est dit dans ce verset qu'ils sont des « disciples de la vie », des

« disciples de la mort » ou qu'ils ne font « que passer entre la naissance et la mort ». On vous encourage ici à aspirer à faire

partie des dix pour cent restants, à vous joindre à ceux qui ne se laissent pas envahir par des pensées de mort. Si vous modifiez votre façon de voir la mort, vous ferez

partie d'un groupe sélect. Vous ferez l'expérience d'une vie vécue du côté actif de la vie, conscient que vous êtes d'abord et avant tout un être spirituel vivant temporairement une expérience humaine, et non l'inverse.

Dans ce royaume, vous prendrez plaisir à avancer librement dans la vie sans crainte des événements qui pourraient y mettre fin. Cette connaissance de vous-même et du lien qui vous unit au Tao vous permettra de traverser la vie comme le skieur confiant qui ne fait qu'un avec les sommets enneigés d'où il s'élance. Sans retomber dans les jugements de valeur, vous remarquerez ceux qui sont perpétuellement victimes d'escroqueries, de la bureaucratie, de l'indifférence, de désastres naturels ou de leurs proches.

En ayant une conscience intime de votre essence infinie centrée sur le Tao, vous échapperez fort probablement au sort réservé à ces victimes, et vous vous sortirez

facilement de situations où les autres ont tendance à s'empêtrer. Autrement dit, une fois que vous avez découvert le caractère infini de votre nature et que vous vivez chaque jour en vous laissant guider par cette conscience, votre mortalité n'a tout simplement plus l'espace nécessaire pour se manifester. Si une nuisance tente de vous faire du mal ou de vous tuer, elle ne trouvera nulle part où planter ses crocs.

Changez votre façon de penser à la mort en vous concentrant sur votre essence spirituelle, et vous pourrez profiter de ce monde sans être hanté par l'idée que vous en faites partie. Quand on se sait immortel dans le Tao, il n'est même plus nécessaire de penser l'immortalité dans les termes d'une philosophie ou d'une religion officielle. Et quand viendra le temps de retirer ce vieux manteau que vous appelez votre

corps, Lao-Tseu dit que vous « serez témoin de la fin qui n'a pas de fin ».

Méditez sur les enseignements du Tao Te King, et vous prendrez conscience que rien ni personne ne peut vraiment vous tuer ou vous faire du mal. Porteur de cette vision de la vie, vous serez capable de chasser de votre champ de bataille intérieur cette armée de croyances qui essaie sans relâche de prendre d'assaut votre moi essentiel. La peur et l'angoisse sont des armes qui ne peuvent vous blesser ou vous menacer. Même les éléments naturels représentés par la corne du rhinocéros et les griffes du tigre ne peuvent vous déchirer, car ils se heurtent contre une substance qui n'offre aucune résistance. Vous demeurez dans un endroit où la mort ne peut pénétrer : plus jamais vous ne vous attacherez au monde des dix mille choses, et vous traiterez votre bref passage du berceau jusqu'à la tombe comme s'il s'agissait de votre seule et unique expérience de vie. Vous êtes le Tao infini, vivant conformément à votre véritable essence.

Même si Lao-Tseu a vécu il y a plus de vingt-cinq siècles, il est encore bien vivant. Je sens qu'il vous presse de suivre les conseils suivants :

Créez des affirmations.

Retour à la table des matières

Rappelez-vous que personne ne meurt, ni vous ni moi.

Affirmez que vous ne pouvez jamais être blessé ou détruit, puisque vous n'êtes pas votre corps. Si vous demeurez en contact avec cette réalité, vous détournerez automatiquement ces dangers qui ont peut-être déjà envahi votre espace physique par le passé. Par exemple, au moment où Muktananda, un saint homme d'origine indienne, a été sur le point de rendre l'âme, on a dit que ses adeptes l'ont entouré en le suppliant de ne pas partir. Muktananda leur aurait répondu : «

Ne soyez pas ridicule ; où pourrais-je aller ? » Le grand swami était conscient de sa véritable essence et savait qu'il arrivait à une fin sans fin.

Mourez alors que vous êtes encore

en vie !

Retour à la table des matières

Imaginez que vous envisagez la mort de votre carapace physique : voyez-la étendue sans vie devant vous, et observez que vous ne vous identifiez plus à ce cadavre. À présent, apprenez à voir votre corps sous ce même angle tandis que vous vaquez à vos occupations quotidiennes. Rien ne peut blesser votre forme humaine quand elle est morte, et rien ne peut vous blesser en ce moment puisque vous n'êtes pas ce corps : vous êtes l'essence invisible qui l'observe.

Demeurez avec cette idée, en sachant que vous avez fait l'expérience de la mort de votre enveloppe terrestre en tant que principale source d'identification. Grâce à cette prise de conscience, vous êtes désormais libre et impénétrable. Voici comment Léonard de Vinci a exprimé le message de ce verset du Tao Te King : « Alors que je pensais apprendre à vivre, j'apprenais en fait à mourir. »

Faites de même, pendant que vous êtes encore en vie.

Mettez le Tao en pratique dès

aujourd'hui

Retour à la table des matières

Cet exercice est basé sur la quête d'une vision intérieure où vous apparaissez immunisé contre le

malheur. Créez l'image d'un danger ou reprenez ceux présentés dans ce 50e verset du Tao Te King. Des tigres sautent sur vous mais vous ratent, des épées sont brandies mais ne causent aucun dommage, des bombes explosent mais vous en ressortez sans une égratignure… Conservez cette image de vous-même comme étant immunisé contre les blessures, quoi qu'il puisse se passer dans votre corps. Puis, rappelez-vous que vous avez été le « témoin de votre propre immortalité » pour activer les forces protectrices inexploitées qui vous aideront à réaliser ce que vous avez imaginé.

Vivre selon la vertu cachée

Retour à la table des matières

51e verset

La Voie relie tous les êtres vivants à leur Source. Elle émerge à la vie, inconsciente, parfaite, libre ; prend possession d'un corps physique ; et laisse les circonstances le compléter. Par conséquent, tous les êtres honorent la Voie et évaluent sa vertu. On ne leur a pas ordonné de vénérer le Tao ni de rendre hommage à sa vertu, mais ils le font spontanément. Le Tao leur donne la vie. Sa vertu les nourrit et les couve, les élève, les abrite et les protège. Le Tao produit mais ne s'approprie pas. Le Tao donne mais sans attentes. Le Tao veille sur la croissance mais sans s'imposer. C'est ce qu'on appelle une vertu cachée.

Ce passage vous encourage à découvrir cette qualité personnelle qui protège, nourrit et abrite automatiquement, « sans s'imposer ». Vivre selon la vertu cachée signifie probablement que vous devez changer votre façon de concevoir votre rôle à l'échelle de l'Univers. Pour ce faire, il est naturel de se pencher sur la façon dont vous expliquez le mystère qui entoure l'émergence de la vie.

Si vous deviez décrire votre création, diriez-vous que vous êtes né de l'union de vos parents biologiques ? Si c'est la seule explication de votre présence ici-bas, elle exclut la spontanéité et le mystère que vous offre une vie vécue selon la vertu cachée. Vivre dans cette optique

élargit et redéfinit votre conception et votre naissance, et le monde change parce que vous avez modifié votre point de vue.

Vivre selon la vertu cachée vous permet de retirer le maximum de la vie, car cela signifie que vous assumez le choix et la responsabilité de ce que vous allez faire de votre temps. À l'inverse, choisir de ne pas vivre selon la vertu cachée signifie que votre rôle familial et social vous a été assigné à la naissance, avec tout ce que cela comporte d'attentes quant à votre fonctionnement en société. Vos journées sont alors

remplies de tentatives angoissantes pour plaire à ceux à qui vous êtes biologiquement apparenté. Vous vous critiquez sans cesse parce que vous avez l'impression d'avoir déçu vos parents ou vos grands-parents, et vous éprouvez le désir troublant de vous libérer de la pression que vous impose votre sexe ou votre place dans la famille. En essayant de fonctionner à l'intérieur de ce système de croyances, vous risquez de devenir prisonnier d'un rôle, souvent désagréable, voire intolérable, de servitude et d'obséquiosité.

Dans ce 51e verset du Tao Te King, Lao-Tseu vous demande d'élargir votre vision et de vous voir vous-même comme une création du Tao. Imaginez que la minuscule cellule que vous avez été ne venait pas d'une autre particule, mais plutôt d'une Source invisible. Et cette Source qui vous a donné la vie, et que nous appelons ici « la Voie », n'a aucune préconception vous dictant ce que vous devez être, qui vous devez écouter, où vous devez vivre ou comment vous devez exprimer votre vénération. La Source, votre Mère, ne s'investit pas dans les choix que vous faites durant votre voyage individuel ; elle sait que la minuscule cellule que vous avez été est parfaite et libre de se réaliser comme bon lui semble. Cette Mère, qui est le Tao, n'a aucune attente à votre sujet… elle n'a aucune exigence à formuler, aucune pomme de discorde à trancher, aucune vie à vivre à travers vous.

Les Chinois ont donné le nom de Te à cette identité cachée qui vous a donné l'existence. J'utilise ici les termes « vertu » et « caractère » pour désigner le Te.

Voici comment Jonathan Star a traduit ce passage du Tao Te King :

Bien que le Tao donne la vie à toutes choses, le Te est celui qui les cultive. Le Te est ce pouvoir magique qui les élève et les dresse, les complète et les prépare, les réconforte et les protège.

Le Te est donc la vertu qui se terre au plus profond de votre être et de toute la création. Il ne s'agit pas d'une force qui vous garantit que votre enveloppe matérielle ne mourra jamais ; il s'agit plutôt d'une caractéristique qui vous permet de vous déplacer dans le monde matériel en parfaite harmonie avec la force créatrice dont vous êtes issu. Lisez ce verset pour vous rappeler que votre Source originelle vous protège et vous complète, même si elle ne peut garantir votre sécurité dans le monde matériel.

Helen Keller avait sûrement cette idée en tête quand elle a dit : « La sécurité est essentiellement une superstition.

Rien de tel n'existe dans la nature… »

Dans ce 51e verset, il est question d'apprendre à faire confiance en changeant sa vision de la vie afin d'y inclure le Te (ou ce que j'appelle la « vertu cachée »). Il est question de vous voir comme un membre d'une famille unie, ayant les mêmes parents que toutes les autres créatures. Il est question de vous sentir totalement libre ; de produire sans posséder, et d'éviter de devenir votre propre possession. Donc donnez sans rien attendre en retour, et ne vous laissez pas prendre au piège des attentes des autres.

Voici les suggestions que Lao-Tseu vous offre tandis que je contemple l'image de ce grand maître comme si nous ne faisions qu'un :

Exercez-vous à vous sentir en

sécurité et protégé.

Retour à la table des matières

Vivez chaque jour en faisant confiance à la vertu cachée qui est à la fois en vous et la cause de votre existence. Gardez à l'esprit que le sentiment d'être en sécurité, protégé et nourri ne viendra

jamais de quelque chose que vous possédez. Au contraire, il se manifeste quand vous êtes en contact permanent avec la force vertueuse qui est à l'œuvre dans chacune des cellules de votre corps. En fait, vous ne seriez pas ici

sans ce pouvoir caché.

Vous êtes venu à l'existence grâce à la vertu du Tao ; et même si personne ne leur a ordonné, chacune de vos pensées et de vos actions rendent néanmoins hommage à la vertu intérieure qui est votre vie. Ce pouvoir est dans mes mains tandis que j'écris ces lignes, mais aussi dans vos yeux tandis que vous les lisez. Ayez confiance en lui. Vénérez-le. Restez en sécurité dans la force qui demeure cachée. C'est tout ce que vous avez besoin de faire pour vous sentir complet.

Rappelez-vous que le Tao produit

sans s'approprier.

Retour à la table des matières

Faites de même et vous incarnerez la sagesse de ce verset. Choisissez de prendre soin au lieu de posséder.

N'essayez pas de contrôler les autres ; cherchez plutôt à favoriser leur développement sans les dominer ou leur imposer des règles. Quand vous devez assumer le rôle de superviseur, laissez autant que possible les gens activer leur propre vertu cachée. Tous ceux que vous rencontrez désirent comme vous être protégés et avoir confiance en cette force invisible qui les anime.

Il n'y a pas d'exception à cette règle.

Dans sa traduction du 51e verset du Tao Te King, Witter Bynner affirme ceci :

Toutes les choses créées rendent grâce pour l'existence et la forme dont elles dépendent… Faites de même : Soyez un parent, non un propriétaire, un assistant, non un maître. Ne vous souciez pas de l'obédience mais du bienfait, car vous êtes au cœur du vivant.

Je vous conseille vivement de vous rappeler cette phrase : « Faites de même », et de vivre selon la vertu cachée.

Mettez le Tao en pratique dès aujourd'hui

Retour à la table des matières

Planifiez une journée pour lâcher prise : arrêtez de réfléchir et découvrez la nature englobante de votre esprit. Chassez les préconceptions et les idées reçues, et faites l'expérience des choses telles qu'elles sont.

Abandonnez

le besoin de contrôler les autres, et découvrez comme ils sont débrouillards. Prenez le temps de trouver la réponse à la question : Que va-t-il vraiment se passer si je lâche prise ? Tandis que vous faites cet exercice, vous aurez peut-être la surprise de découvrir que vous trouvez de plus en plus de vertus cachées dans votre vie, qui à leur tour modifient le regard que vous portez sur vous-même.

Vivre en retournant auprès

de la mère

Retour à la table des matières

52e verset

Tout ce qui existe sous le ciel

a un même commencement. Ce commencement est la Mère du monde. Ayant connu la Mère, nous avons pu connaître ses enfants. Ayant connu ses enfants, nous devons retourner à la Mère et ne plus la quitter. Ne dites rien, surveillez vos sens, et votre vie sera bien remplie. Ouvrez la bouche, soyez constamment affairé, et il n'y aura bientôt plus d'espoir. Voir ce qui est petit est appelé clarté ; demeurer flexible est appelé force. En usant de votre rayonnement, vous pouvez retourner à la lumière et vous éviter bien des malheurs. C'est ce qu'on appelle la pratique de la lumière éternelle.

Ce verset vous dit qu'il est important et précieux de savoir que votre vie n'est pas uniquement une expérience linéaire qui se déroule dans le temps et l'espace.

Autrement dit, votre temps sur Terre n'est pas seulement

une ligne droite allant de votre conception à votre naissance, ponctuée par les étapes habituelles du développement humain, et se terminant par votre mort, moment où vous découvrirez finalement le mystère qui vous attend dans l'Au-delà. Lao-Tseu vous invite à voir que votre existence est plutôt un voyage de retour à la Source de toutes les créations de notre planète. Il veut que vous preniez conscience que vous pouvez jouir de ce mystérieux commencement avant la fin de votre corps physique. Ce mystère, au cœur de chacune des dix mille choses, Lao-Tseu lui donne le nom de « Mère », symbole de ce qui demeure au-delà de tout ce qui possède un commencement et une fin.

Amorcez votre voyage de retour vers la Mère en méditant sur les deux premières lignes de ce verset du Tao Te King : « Tout ce qui existe sous le ciel a un même commencement. Ce

commencement est la Mère du monde. » Laissez cette pensée imprégner votre être matériel jusqu'à ce que vous éprouviez de l'émerveillement pour cette existence sortie du néant.

Sachez que cette Source invisible qui donne naissance à toutes choses vous a aussi enfanté. Comme un courant électrique, ce mystérieux néant circule à travers les êtres vivants, vous y compris, pour les maintenir en vie. Il s'agit d'une force constante invisible, inaudible et inodore qui n'est pas directement accessible par les sens.

Il est vital que vous consacriez chaque jour quelques instants à vous familiariser avec votre (et ma) Mère éternelle, en commençant par reconnaître sa présence, puis en communiquant en silence avec elle. Une fois que vous aurez décidé de la connaître et de l'honorer, vous porterez un regard neuf sur tous ses enfants, y compris sur vous-même. Vous verrez que les dix mille choses sont aussi les enfants de la Mère, et vous apprendrez à voir au-delà de leur apparence temporaire pour apercevoir en eux le dévoilement du Tao. C'est ce que Lao-Tseu veut dire quand il vous demande de ne pas voir les enfants comme étant séparés de la Mère, mais comme étant eux aussi l'incarnation de la Mère qui est à l'origine de toute la création. Retournez auprès d'elle et ne la quittez plus.

Comment entreprend-on ce voyage de retour vers la Mère éternelle ? Lao-Tseu vous conseille de ne pas ouvrir

la bouche et de boucher vos oreilles pour être sûr que votre esprit ne perde pas son temps dans des activités temporelles. Autrement dit, passez du temps avec la part maternelle de votre être, et cherchez la clarté en notant la présence du Tao dans les petites et les grandes choses.

Abandonnez la rigidité et cultivez plutôt votre souplesse pour améliorer votre force. Lao-Tseu conclut ce verset en vous disant que cette façon de voir le monde correspond à la « pratique de la lumière éternelle ». Voyez cette lumière dans le

plus minuscule insecte, et même dans les particules invisibles qui forment les pattes de cette petite créature. Cette même lumière fait battre votre cœur et maintient l'Univers en place ; donc ne vous contentez pas d'être émerveillé par cet insecte, soyez cet insecte. Ainsi, vous trouverez la clarté en observant ce qui est petit, et vous améliorerez la puissance de votre nouveau point de vue en exerçant votre flexibilité.

Remplacez les pensées linéaires que vous entretenez quant à votre présence sur terre, et vous verrez votre vie se métamorphoser sous vos yeux !

Par mon entremise, Lao-Tseu vous offre les conseils suivants pour vous aider à mettre en « pratique la lumière éternelle » dans le monde d'aujourd'hui : Ouvrez la bouche – l'esprit

s'échappe. Fermez la bouche –

connexion spirituelle excellente !

Retour à la table des matières

Imaginez que votre bouche est un portail qui protège l'accès à votre esprit : quand vous parlez avec d'autres personnes, prenez conscience de l'importance de fermer la porte afin que votre esprit puisse demeurer en sûreté, bien calé à l'intérieur de vous. Faites de même avec vos oreilles : gardez-les scellées lorsqu'il est question de rumeurs ou de propos

mesquins. Utilisez peu de mots ; engagez-vous à écouter pendant de longues périodes de temps ; et arrêtez de donner des conseils, de vous mêler des affaires des autres et de colporter des ragots.

Cultivez votre force en faisant preuve de flexibilité quand viendra le temps de choisir entre parler et

écouter. Si vous êtes tenté de vous mêler des affaires des autres, rappelez-vous que la seule et unique voix de votre Mère éternelle est le silence. Faites comme elle, et vous vous sentirez près d'elle, libre et heureux, et enfin de retour alors que vous êtes encore en vie !

Percevoir le plus petit mystère

révèle le plus grand des mystères.

Retour à la table des matières

En étant attentif aux petites choses, vous cultivez votre désir de clarté. Le fait de noter que des créatures microscopiques sont animées par la même étincelle que vous, est une façon excellente d'explorer la vie comme un voyage de retour plutôt qu'un cul-de-sac. Les plus petits mystères de la vie mènent tous à l'expérience de l'éclat lumineux qui découle de votre reconnaissance pour tout ce qui vous entoure. Vous ne faites qu'un avec votre Mère et tous les habitants de cette planète. En voyant les petites choses, vous gagnez en clarté, clarté qui est elle-même ce voyage de retour qu'on vous encourage à entreprendre tandis que vous êtes encore en vie. Votre monde vous apparaîtra fort différent quand vous aurez appris à voir partout votre esprit originel. Rien ne vous semblera plus jamais ordinaire, inférieur ou indésirable.

Mettez le Tao en pratique dès

aujourd'hui

Retour à la table des matières

Planifiez une journée consacrée à l'examen des formes de vie les plus minuscules que vous pourrez trouver. Observez une araignée en train de tisser sa toile, un crabe sur la plage ou une mouche bourdonnant sur un mur. Entreprenez un voyage imaginaire à l'intérieur de votre corps au cours duquel vous

examinerez les formes de vie présentes dans vos intestins, votre sang ou sur la paroi de vos yeux – toutes ces petites créatures qui ne sont visibles qu'à l'aide d'un puissant microscope. Méditez sur la

Mère qui a donné naissance à ces minuscules bactéries qui vous maintiennent en vie. Voyez comment le fait de voir votre corps à travers des formes de vie infinitésimales qui font partie de votre être vous affecte. Vivre en retournant auprès de la Mère vous fournira une clarté d'esprit comme vous n'en avez jamais connu.

Vivre honorablement

Retour à la table des matières

53e verset

Si j'avais ne serait-ce qu'un peu de bon sens, je m'engagerais dans la voie du Tao, et ma seule crainte serait de m'en écarter. La Voie est lisse et droite, et pourtant les gens préfèrent les chemins tortueux. C'est pourquoi la Cour est corrompue, que les champs sont laissés en friche, que les greniers à blé sont vides. Se vêtir avec magnificence, porter une épée effilée, se gaver de nourriture et de boisson, accumuler des richesses jusqu'à ne plus savoir quoi en faire, c'est agir comme un voleur. Je dis que ce faste obtenu aux dépens des autres est semblable aux fanfaronnades des brigands après un pillage. Cela n'est pas la voie du Tao.

Imaginez que vous pouvez voir le monde à partir d'une position où l'honneur et l'unité règnent sans partage : partout où vous posez votre regard, vous voyez la Voie…

et vous voyez qu'elle est entièrement vous. Dans cette perspective, chaque personne qui a existé ou qui existera fait partie de vous, étant née de votre Source. Tout ce qui est vivant – les animaux, la terre, les océans et la végétation – est relié au Tao. Quand vous adoptez cette façon de voir, votre monde en ressort transformé. Si une masse critique d'êtres humains partageait cette perspective et percevait l'ensemble du globe comme une partie de nous-mêmes, nous respecterions toutes les formes de vie comme nous respectons notre propre corps. Et cette unité rendrait impossibles les scènes décrites par Lao-Tseu dans ce passage.

Malgré toutes nos avancées technologiques, les écrits de ce grand maître chinois, vieux de deux mille cinq cents

ans, sont encore d'actualité. Malheureusement, nous sommes loin de marcher dans la Voie, car nous continuons à voir des divisions au lieu d'éprouver un sentiment d'unicité. Comme

nous le rappelle Lao-Tseu à la fin de ce verset, « Cela n'est pas la voie du Tao. »

L'une de mes traductions préférées de ce 53e verset du Tao Te King est celle de Witter Bynner, publiée en 1944.

Il en exprime parfaitement l'idée sous-jacente : Voyez comme ces palais sont majestueux Et comme ces fermes sont pauvres, Comme les greniers des paysans sont vides, Alors que les nobles portent des broderies Sous lesquelles ils cachent des armes tranchantes. Et plus ils en ont, plus ils s'accaparent le bien des autres. Comment peut-il exister des hommes comme eux, Qui ne connaissent ni la faim ni la soif, Et qui pourtant mangent et boivent jusqu'à s'en faire Éclater la panse ?

Ce genre de situation perdure encore de nos jours : des continents entiers souffrent de la faim pendant qu'une poignée d'hommes au pouvoir vivent dans l'opulence et la grandeur. On alloue des fonds à la production d'armes de destruction, alors que des millions d'êtres humains vivent dans la pauvreté. Des dirigeants nagent dans la surabondance, pendant que les masses font tout ce qu'elles peuvent pour nourrir leur famille et chauffer leur foyer. Nous avons encore beaucoup de chemin à faire avant d'arriver à la Voie lisse et droite du Tao, car nous continuons à emprunter des « chemins tortueux », même si nous avons tous les jours sous les yeux les douloureuses conséquences de ce choix.

Mais je ne dis pas cela dans l'espoir de transformer le monde du jour au lendemain ; j'espère plutôt vous encourager à changer la façon dont vous voyez votre monde. Si vous apportez ces changements, d'autres graviteront à votre suite vers une vie vécue honorablement. Et quand nous serons assez nombreux à vivre ainsi, nous atteindrons une masse critique qui éliminera toutes les « fanfaronnades des brigands après un pillage ».

Commencez par vous identifier à votre environnement au lieu de vous considérer comme un organisme vivant à

l'intérieur de celui-ci. J'ai inventé un mot pour décrire les formes de vie qui forment un tout plutôt qu'un ensemble d'éléments séparés : environorganismes.

Comprenez que vous ne pouvez vivre coupé même de ce qui semble ne pas faire partie de vous ; vous êtes l'air, l'eau, les plantes, les animaux et tous ceux qui vivent sur cette planète. Adoptez une vision du monde qui implique que, s'il y a des gens affamés ou pauvres, vous l'êtes, vous aussi. Voyez-vous vous-même dans les autres et vous découvrirez la compassion, l'amour et la volonté qui remplaceront votre croyance en votre unicité et votre différence.

Lao-Tseu était de toute évidence attristé par l'endurcissement des cœurs et l'indifférence qu'il observait alors en Chine, et c'est pourquoi il implorait tous les êtres humains de vivre honorablement en imitant le Tao au lieu d'écouter leur ego qui se croit distinct des autres. Aujourd'hui, il vous demande de changer votre façon de voir les injustices flagrantes de votre monde, en notant que votre monde s'aligne sur le Tao quand vous vivez honorablement.

Voici ses suggestions ; à vous de les mettre en pratique dans votre vie :

Faites de la compassion le

fondement essentiel de votre

philosophie personnelle.

Retour à la table des matières

Vous sentir coupable pour tout ce que vous avez amassé ou pleurer sur le sort des affamés n'y changera rien, mais faire de

la compassion le fondement essentiel de votre philosophie, oui. C'est l'une des façons les plus significatives d'amorcer la croissance d'une masse critique. À mesure que cette masse grossira, la bonté des cœurs et les bonnes actions réaligneront notre planète : des dirigeants partageant les mêmes idées se manifesteront et ces terribles injustices seront en partie corrigées, puis éliminées. Mère Teresa est un extraordinaire exemple de la façon dont une personne peut changer le monde en changeant sa façon de le voir : « Je vois chez tous

ceux que je rencontre, disait-elle, le visage du Christ sous son déguisement le plus pénible. »

Engagez-vous sur la Voie en faisant du bénévolat ou en soutenant des candidats politiques qui incarnent cette action compatissante. Et jurez de faire une différence sur une base quotidienne tout au long de votre vie en refusant, par exemple, de vous joindre à des mouvements de dénonciation ou de catégoriser certaines personnes comme étant « méchantes » ou

« déficientes ». Après tout, parmi toutes les guerres qui font rage sur notre planète, plusieurs sont alimentées par des haines religieuses qui perpétuent les injustices mentionnées dans ce verset du Tao Te King.

Dans cet extrait du Coran, le grand prophète Mahomet demande aux disciples de l'islam de pratiquer la compassion. Vous pouvez, vous aussi, vous appuyer sur son enseignement pour faire une différence tous les jours dans votre propre vie : Soyez généreux envers votre prochain que celui-ci soit un parent, un étranger ou un compagnon de route. Celui qui se comporte mal envers son prochain n'est pas un croyant, et ne le sera jamais. Celui qui mange à satiété alors que son prochain a faim à ses côtés n'est pas un vrai croyant.

Mettez le Tao en pratique dès

aujourd'hui

Retour à la table des matières

Prenez l'habitude d'ouvrir votre cœur à la compassion chaque fois que vous voyez quelqu'un qui a eu moins de chance que vous. Bénissez-le en silence au lieu de le mépriser, de le ridiculiser, de le blâmer ou de l'ignorer. Faites de même quand vous apprenez que des « ennemis » sont morts lors d'une escarmouche ; au lieu de vous réjouir de leur disparition, récitez en silence une prière d'amour et de compassion.

Vivez honorablement ; il suffit simplement d'avoir un

« peu de bon sens ».

Vivre comme si votre vie faisait une différence

Retour à la table des matières

54e verset

Celui qui a planté ses racines dans le Tao ne sera jamais déraciné. Celui qui embrasse le Tao ne s'en éloignera jamais. Les générations honorent continuellement les générations. Cultivée en soi, la vertu devient réalité ; cultivée dans sa famille, la vertu devient débordante ; cultivée dans sa communauté, la vertu s'étend ; cultivée dans sa nation, la vertu abonde. Le Tao est partout ; il est présent en toutes choses. Pour vraiment

le voir, voyez-le comme il est. Dans un homme, voyez-le comme un homme ; dans une famille, voyez-le comme une famille ; dans un pays, voyez-le comme un pays ; dans le monde, voyez-le comme le monde. Comment sais-je que c'est la vérité ? En regardant à l'intérieur de moi.

Dans ce verset du Tao Te King, on vous invite à revoir votre rôle dans la transformation de notre planète. Au lieu de vous voir comme un individu insignifiant parmi des milliards d'autres, on vous exhorte à vous voir comme le Tao lui-même. La chanson We Are the World est notre chanson à tous. Nous faisons tous une différence.

Quand vous vivez dans la joie de savoir que vous pouvez avoir un effet infini sur l'Univers, vous irradiez la conscience du Tao. Vous êtes comme une vague d'énergie qui illumine une pièce : tout le monde voit cette lumière et en est affecté. Ceux qui ne sont pas conscients de la présence du Tao en eux remarqueront la différence, et ceux qui en sont conscients – mais qui ne vivent pas comme si leur vie avait de l'importance –

seront attirés vers vous et changeront progressivement.

Donc reconnaissez et vivez votre vie en tant que partie intégrante de la Voie, et vous contribuerez à rééquilibrer le monde.

Dans ce 54e passage, Lao-Tseu vous conseille de voir votre divinité et de vous délecter de votre magnificence.

Sachez que dans l'espace de silence en vous, là où le Tao anime chacune de vos pensées et de vos émotions, votre vie fait une différence. Voici ce que Lao-Tseu vous conseille de faire, dans le langage du XXIe siècle : Concentrez-vous sur un domaine où

vous souhaitez faire une différence.

Retour à la table des matières

Ne doutez pas de votre impact sur le monde ; développez plutôt une vision de la Terre et tâchez de vous convaincre que vous êtes parfaitement capable de contribuer à la réalisation de cette vision, qu'elle soit grandiose ou modeste. Visualisez un monde débarrassé de la haine, de l'irrévérence ou de la violence ; où les gens respectent l'environnement et en prennent soin ; où le cancer, le SIDA, les famines, les enfants abusés, les armes de toutes sortes et les scénarios catastrophes ont disparu.

L'anthropologue Margaret Mead fait écho à cette idée lorsqu'elle a écrit : « Ne doutez jamais qu'un petit groupe de citoyens sérieux et déterminés peuvent changer le monde. C'est d'ailleurs la seule façon d'y arriver. »

Réalisez à quel point votre vie

importe.

Retour à la table des matières

On dit que l'énergie produite par le battement d'ailes d'un papillon peut voyager sur des milliers de kilomètres. Par conséquent, tout ce que vous pensez et faites se prolonge également à l'extérieur et se multiplie. Vivez votre vie en sachant que vous avez choisi de faire une différence dans le

sens d'une plus grande intégralité, et non de la destruction. Même si personne n'est là pour le voir ou le condamner, un geste qui exprime la méchanceté contient une énergie qui affecte l'Univers dans son ensemble. De même, une bénédiction ou une pensée d'amour produit une

vibration qui est ressentie à travers tout le cosmos.

Ces vers de William Blake expriment parfaitement cette idée :

Voir un monde dans un grain de sable Et un firmament dans une fleur des champs, Faire tenir l'infini dans la paume de sa main Et l'éternité dans l'heure qui vient.

Prenez conscience de l'importance que vous revêtez pour toute la création.

Mettez le Tao en pratique dès

aujourd'hui

Retour à la table des matières

Consacrez une journée à exprimer des pensées généreuses et à poser des gestes de bonté envers votre famille, votre communauté, votre pays et l'ensemble du monde. Encouragez, par exemple, un membre de votre famille qui a une mauvaise estime de lui-même. Pour aider votre communauté, ramassez des déchets et recyclez-les sans porter de jugement.

Pour votre pays, priez en silence, envoyez une énergie positive à ceux qui détiennent le pouvoir, puis faites de même pour le reste du monde, y compris vos soi-disant ennemis.

Vivre en lâchant prise

Retour à la table des matières

55e verset

Celui qui est en harmonie avec le Tao est semblable à un nouveau-né. Les insectes mortels ne le piqueront pas. Les animaux sauvages ne l'attaqueront pas. Les oiseaux de proie ne fonderont pas sur lui. Ses os sont fragiles, ses muscles sont souples, et pourtant sa poigne est ferme. Il n'a pas connu l'union de l'homme et de la femme, mais il est néanmoins entier. Sa virilité est accusée. Il crie durant tout le jour sans s'enrouer. L'harmonie est parfaite. Connaître l'harmonie,

c'est connaître

ce qui ne change pas ; connaître ce qui ne change pas, c'est être éclairé. Les choses qui sont en harmonie avec le Tao demeurent ; celles qui croissent sous la contrainte de la

force finissent toujours par se faner. Cela n'est pas le Tao. Et tout ce qui est contre le Tao cesse bientôt d'exister.

Peut-être connaissez-vous des gens qui semblent être nés sous une bonne étoile, qui sont apparemment immunisés contre les catastrophes qui mettraient sens dessus dessous la vie des autres. Par exemple, connaissez-vous quelqu'un qui n'est que très rarement, voire jamais, malade, même s'il passe la saison de la grippe en étroit contact avec des gens qui éternuent et qui se mouchent continuellement ? Et que dire de ceux qui ressortent indemnes d'une tuerie ? On pourrait penser qu'ils ont, eux, de la chance ou que leur ange gardien veillait sur eux pour les protéger des « insectes mortels », des « animaux sauvages » et des « oiseaux de proie » mentionnés au début de ce passage. Mais Lao-Tseu sait que ces hommes et ces femmes sont tout simplement en harmonie avec le Tao, tout comme ceux et celles qui voient les bonnes personnes se manifester au bon moment dans leur vie, quand d'autres n'arrivent pas à trouver de l'argent au moment où ils en ont le plus besoin.

Lao-Tseu dit que nous devrions observer les petits enfants qui n'ont pas encore adopté les croyances de l'ego qui, lui, nous amène à penser que nous sommes séparés de la Source dont nous sommes issus. Par conséquent, ils possèdent ce qu'on pourrait appeler des

« pouvoirs magiques » : contrairement aux adultes, ils peuvent crier toute la journée sans perdre la voix. Même si leurs muscles sont peu développés, ils peuvent saisir des objets avec beaucoup de force. Mieux encore, les bébés sont flexibles et se relèvent de chutes qui briseraient en temps normal les os d'une personne adulte. C'est ce que Lao-Tseu appelle « être en harmonie avec le Tao ».

Ce 55e verset du Tao Te King vous invite à prendre conscience que le phénomène que vous appelez la chance ne se produit pas au hasard : la chance est

toujours de votre côté quand vous choisissez de vivre en lâchant prise. Vous attirez le pouvoir coopératif du Tao dans votre vie quand vous vous libérez du besoin de tout contrôler. Donc changez votre façon de penser et voyez votre vie se transformer sous vos yeux.

Lâchez prise et vivez en harmonie avec le Tao afin de renforcer votre système immunitaire et d'avoir comme d'autres la « chance » de résister aux maladies. Je sais que l'idée de lâcher prise pour obtenir en retour une protection peut sembler paradoxale, et je suppose qu'on peut penser quelque chose du genre. Mais essayez de voir cela comme une façon de permettre au rythme naturel de la vie de circuler librement à travers vous.

Vivre en lâchant prise, c'est se libérer des soucis, du stress et de la peur. Quand vous exprimez votre sentiment de bien-être face à ce que d'autres considèrent comme un danger, le fait d'être aligné sur votre Source vous

libère du besoin d'avoir recours à la force. Et comme vous le rappelle Lao-Tseu, « les choses qui croissent sous la contrainte de la force finissent toujours par se faner ».

Accédez à la nature protectrice à laquelle il est fait allusion dans ce verset, et prenez conscience, grâce aux conseils suivants, de ce qui ne change pas dans votre monde :

Visualisez-vous comme un être

indestructible.

Retour à la table des matières

Activez une image intérieure qui vous permettra de surmonter ce que vous percevez comme des dangers.

Visualisez non pas votre corps physique, mais la partie de vous-même qui est aussi constante qu'un esprit ou une pensée. Cette partie est votre essence, et rien ne peut l'atteindre. Dans cette perspective, les criminels, le cancer, la grippe et même les animaux sauvages ne sont plus une menace. Quand vous vivez en harmonie avec cette partie durable de vous-même, vous contribuez à entretenir cette sensation d'invincibilité. Déclarez que vous êtes cette personne chanceuse qui traverse la vie sans une égratignure en

vous libérant de votre tendance à vouloir contrôler ce que vous percevez comme des dangers imminents.

Changez votre façon de voir la

possibilité de devenir une personne

chanceuse.

Retour à la table des matières

Au lieu de vous dire : Connaissant ma chance, cela ne fonctionnera jamais, dites plutôt : Je suis prêt à accepter ce qui doit se produire. J'ai confiance en ma bonne étoile ; elle saura me guider. Ce changement de mentalité vous aidera à vivre au rythme du Tao. La sérénité remplacera le stress, l'harmonie remplacera l'effort, l'acceptation remplacera l'interférence et la force, et la chance remplacera la peur. Vous deviendrez ce à quoi vous penserez, et même les choses qui précédemment vous laissaient croire que vous n'aviez pas de chance vous apparaîtront comme ce qui vous aide à vous diriger vers une plus grande harmonie.

Vivre en lâchant prise vous permettra d'apprécier l'observation ironique de Lin Yutang dans son livre The Importance of Living : « Si vous pouvez passer un après-midi parfaitement inutile en faisant quelque chose de parfaitement inutile, vous avez appris à vivre. »

Mettez le Tao en pratique dès

aujourd'hui

Retour à la table des matières

Consacrez une semaine à noter les incidents où les choses qui ont tourné pour le mieux sans que vous ayez eu à intervenir. Pour cela, vous devez consciemment choisir des situations où votre première réaction serait de prendre les choses en main. Détendez-vous quand vous sentez monter la tension et apprenez à faire confiance aux événements.

À la fin de la

semaine, notez comment le fait d'avoir changé votre

façon de penser a changé votre vie.

Vivre selon la connaissance

silencieuse

Retour à la table des matières

56e verset

Ceux qui savent ne parlent pas. Ceux qui parlent ne savent pas. Bloquez toutes les voies ! Fermez votre bouche, barrez l'accès à vos sens, émoussez votre tranchant, dénouez vos liens, adoucissez votre éclat, laissez retomber votre poussière. Telle est l'union première, l'étreinte secrète. Celui qui connaît ce secret ne se laisse émouvoir ni par l'amour ni par l'aversion, ni par les profits ni par les pertes, ni par les honneurs ni par la honte. Il est bien au-delà des soucis des hommes et pourtant ces mêmes hommes le chérissent. Tel est conséquemment l'état suprême de l'homme.

Ce verset du Tao Te King est probablement l'un des plus connus. En fait, les deux premières lignes (« Ceux qui savent ne parlent pas. Ceux qui parlent ne savent pas ») sont pratiquement devenues un lieu commun.

Néanmoins, le message essentiel de ce passage est souvent mal compris et rarement mis en pratique.

Lao-Tseu vous appelle à vivre en accédant à la forme supérieure d'un savoir qui se tait, celle qui se trouve au plus profond de vous, dans ce lieu que vous ne pouvez transmettre à personne d'autre. Vous devez pour cela revoir votre façon de considérer ceux qui vous paraissent sages et éduqués. Les orateurs les plus convaincants, ceux qui possèdent une excellente maîtrise du langage et qui émettent des opinions tranchées sans jamais douter de leurs points de vue, sont généralement considérés comme étant porteurs d'un savoir supérieur… mais Lao-Tseu suggère que c'est exactement l'inverse qui est vrai.

Ceux qui parlent, dit-il, ne vivent pas selon les principes de cette connaissance silencieuse, et donc ne savent pas.

En modifiant le regard que vous portez sur cette supposition, vous remarquerez que votre monde vous

apparaîtra de plus en plus différent. Vous noterez, dans un premier temps, que ceux qui ont tendance à pontifier et à vouloir persuader les autres sont presque toujours attachés à quelque chose, que ce soit à leur point de vue ou à leur besoin d'avoir raison, de gagner ou de faire un profit. Et plus ils parlent, plus ils paraissent influencés par ces attachements.

La seconde chose que vous remarquerez se déroule à l'intérieur de vous : vous prendrez conscience de votre propre tendance à vouloir persuader et convaincre les autres. Vous commencerez alors à écouter plus attentivement, jusqu'à éprouver l'« étreinte secrète » de l'« union

première » décrite par Lao-Tseu. Vous vous rendrez compte que votre besoin de tout savoir et de dominer les autres est futile, et vous perdrez tout intérêt à obtenir leur approbation. Vivre en sachant et en se taisant deviendra un processus qui vous fera voir votre vie sous un nouveau jour ; vous perdrez votre côté tranchant, et vous vous sentirez plus stable, plus modéré et davantage centré sur l'essentiel.

En changeant votre façon de concevoir l'intelligence et la sagesse, vous saisirez mieux l'ironie des deux derniers vers de ce verset si merveilleusement paradoxal du Tao Te King. Lao-Tseu dit que le sage qui vit en harmonie avec le Tao est « au-delà des soucis des hommes », et demeure pourtant ce qu'ils ont de « plus cher ». Voici comment je résumerais cette idée : Ceux qui se soucient le moins de l'approbation des autres sont ceux qu'on approuve le plus. Puisque de tels individus ne se préoccupent pas de la façon dont on les perçoit, que cette perception soit favorable ou défavorable, ils ne cherchent ni ne fuient les louanges. Leur sagesse tranquille peut donner l'impression qu'ils sont distants, mais ils finissent toujours par gagner le respect de tous.

Ce lieu de la connaissance silencieuse est en vous, à l'instant même. Voici ce que Lao-Tseu vous suggère pour adapter le langage paradoxal de ce verset du Tao Te King dans votre monde :

Bloquez toutes les issues !

Retour à la table des matières

Soyez lucide par rapport à votre besoin d'obtenir la faveur de ceux qui vous entourent. Vous n'avez rien à prouver à personne, et vous ne gagnerez jamais rien à radoter. Rappelez-vous que « ceux qui parlent ne savent pas », donc, pour reprendre la formule d'une autre traduction, « bouclez-la ». Le silence est la preuve de votre savoir intérieur. Essayer de convaincre les autres par la parole en dit davantage sur votre besoin d'avoir toujours raison que sur leur besoin d'entendre ce que vous avez à dire ! Ainsi, au lieu d'essayer de les persuader, gardez le silence… et jouissez de cette prise de conscience des plus satisfaisantes.

Rappelez-vous les quatre directives de ce verset.

— Émoussez votre tranchant. Pour ce faire, pensez à ce que vous allez dire avant de porter un jugement qui pourrait blesser quelqu'un. Il est toujours préférable d'écouter, puis d'offrir avec amour et en silence la compassion que vous éprouvez pour vous-même et cette autre personne.

— Dénouez vos liens. Détachez-vous de ce qui vous retient aux patterns de ce monde. Dénouez les liens qui vous rattachent à une vie axée sur le profit et la victoire, et remplacez-les par une méditation silencieuse de l'« étreinte secrète » du Tao.

— Adoucissez votre éclat. Notez quand votre besoin d'avoir raison devient aveuglant et abandonnez aussitôt cette posture rigide pour faire place au côté souple de votre être. Votre

tendance à vouloir briller en public vous avertit que vous avez perdu le contact avec le silence de votre savoir intérieur.

— Laissez retomber la poussière. Évitez d'abord de la soulever ! Prenez conscience de votre tendance à ruer dans les brancards quand vous sentez l'envie de sermonner quelqu'un qui n'agit pas comme vous le souhaitez. Au lieu de taper le poing sur la table ou de pousser des cris d'indignation, observez-vous. Puisque vos émotions sont comme les vagues de l'océan, regardez-les tandis qu'elles retournent dans la vaste et calme Source omnisciente.

Mettez le Tao en pratique dès aujourd'hui

Retour à la table des matières

Exercez-vous pendant une heure, une journée, une semaine ou un mois à ne pas donner de conseils non sollicités. Arrêtez-vous un instant et faites appel à votre savoir silencieux. Posez une question au lieu de donner un conseil ou de vous citer en exemple, puis écoutez ce que votre être et cette autre personne ont à vous dire. Comme l'affirme Lao-Tseu, « tel est l'état suprême de l'homme ».

Vivre sans autoritarisme

Retour à la table des matières

57e verset

Si vous voulez être un grand dirigeant, vous devez apprendre à suivre le Tao. Arrêtez de vouloir tout contrôler. Abandonnez les plans et les concepts préétablis, et le monde se gouvernera de lui-même. Comment sais-je qu'il en est ainsi ? Parce que dans ce monde, plus les restrictions et les prohibitions sont nombreuses, plus les gens s'appauvrissent ; plus les armes sont sophistiquées, plus la nation s'enfonce dans les ténèbres ; plus le plan est astucieux et habile, plus le résultat est imprévisible ; plus on édicte de lois, plus le nombre de voleurs augmente. C'est pourquoi le sage dit : Je m'abstiens d'intervenir et le peuple se convertit. Je choisis la tranquillité et le peuple devient honnête. Je ne fais rien et le peuple s'enrichit. Si j'évite de m'imposer aux autres, ils deviennent ce qu'ils sont.

Dans ce verset du Tao Te King, Lao-Tseu explique aux dirigeants de son époque les raisons pour lesquelles ils devraient chercher à incarner un niveau supérieur de leadership. Ses conseils sont encore pertinents aujourd'hui, en ce début de XXIe siècle, pour tous ceux qui occupent un poste de direction, que ce soit au gouvernement, dans une entreprise ou au sein d'une famille.

Le message essentiel de ce 57e verset est de permettre au lieu d'entraver. Cela ne veut pas dire qu'il faille laisser un bébé se promener à quatre pattes dans la rue ou un enfant sans surveillance près d'une piscine… vous devez évidemment faire preuve de jugement quand vous veillez sur des êtres qui peuvent se blesser ou en blesser d'autres. Je crois que Lao-Tseu essaie de vous faire comprendre ici que le fait de permettre est souvent la forme la plus élevée de leadership. Il affirme que le peuple s'appauvrit dans les sociétés où les restrictions et les prohibitions pullulent ; il en va de même dans les familles où l'on doit obéir aux ordres sans poser de

questions. Plus un système est autoritaire, plus il y a de hors-la-loi.

À l'inverse, quand on encourage les enfants à explorer et à développer leur curiosité, ils ont envie de donner le meilleur d'eux-mêmes sans qu'il soit nécessaire de les encadrer trop étroitement. Si vous adoptez cette nouvelle façon de voir concernant le besoin d'établir des règles, les membres de votre famille auront tendance à prendre des décisions basées sur ce qui est le mieux pour tout le monde plutôt que pour eux-mêmes. Voyez ce qui se produit si, par exemple, au lieu d'imposer un couvre-feu, vous dites à vos adolescents de rentrer à une heure raisonnable et de vous avertir si jamais ils pensent rentrer plus tard qu'à l'habitude. Il est fort possible qu'en vous abstenant de vous imposer, ils décident de rentrer encore plus tôt qu'à l'époque où ils devaient absolument respecter un couvre-feu.

Examinez les restrictions que vous imposez à votre famille. Rappelez-vous que de bons parents ne veulent pas voir leurs enfants s'appuyer sur eux ; ils souhaitent que leurs enfants n'aient pas besoin de s'appuyer sur eux. Après tout, vous voulez qu'ils soient responsables, en santé, prospères et honnêtes ; non pas parce que vous surveillez leur moindre geste, mais parce qu'il est dans leur nature d'agir ainsi. Donc donnez l'exemple et montrez-leur qu'il est possible d'être autonome et d'obtenir énormément de succès. Apprenez-leur à faire confiance à leur nature supérieure, au lieu d'avoir à consulter un livre de règlements pour savoir ce qui est juste ou non.

Changez votre façon de percevoir les lois, les règles et les prohibitions, et voyez-vous comme une personne qui

n'a pas besoin d'imposer sa loi avec une main de fer.

Appliquez cette nouvelle façon de voir vos qualités de dirigeant dans tous les domaines de votre vie où vous êtes considéré comme le « patron ».

Voici ce que je peux vous conseiller en me basant sur ce verset vieux de deux mille cinq cents ans : Soyez plus conciliant avec vous-même.

Retour à la table des matières

Commencez par vous montrer plus spontané et moins strict dans votre vie quotidienne. Par exemple, faites un voyage sans l'avoir d'abord planifié. Allez là où votre instinct vous dit d'aller. Dites à la partie autoritaire de vous-même de faire une pause.

Exprimez une autre facette de votre personnalité en affirmant : Je suis libre d'être moi-même. Je ne suis pas obligé de vivre selon les règles d'un autre ou de me fier à des lois pour savoir comment me conduire.

Soyez plus conciliant avec les

autres.

Retour à la table des matières

Quand vous êtes sur le point de citer une règle pour interdire quelque chose à un enfant ou à une personne sous votre supervision, arrêtez-vous et considérez plutôt ce qui se produirait si vous ne faisiez que l'observer en silence. Quand vous changez votre façon de voir votre rôle en tant que leader, vous découvrez que les gens n'ont besoin que de très peu de règles pour mener leur vie. Nous savons tous au fond de nous ce que nous voulons faire, quelles sont nos limites et comment réaliser nos rêves. Soyez comme le Tao : laissez les gens libres, et voyez comme votre attitude non autoritaire les inspire à être eux-mêmes.

Mettez le Tao en pratique dès aujourd'hui

Retour à la table des matières

Prenez le temps de faire quelque chose que vous n'avez encore jamais fait : marcher pieds nus sous la pluie, vous inscrire à un cours de yoga, prononcer un discours devant une assemblée, sauter d'un avion en parachute, vous adonner à une douce folie ou toute autre activité que vous avez toujours voulu faire.

Prenez conscience des restrictions que vous vous êtes imposées et qui vous empêchent de vivre des expériences nouvelles et enrichissantes, puis refermez votre livre de règlements et aventurez-vous là où vous n'êtes encore jamais allé. Prenez également le temps de donner l'occasion à ceux dont vous avez la responsabilité de faire la même chose, en appréciant tout ce qu'ils accompliront sans que vous ayez eu à intervenir.

Vivre sereinement face à la

bonne ou mauvaise fortune

Retour à la table des matières

58e verset

Quand le dirigeant connaît son propre cœur, le peuple est simple et pur. Quand il se mêle de la vie du peuple, celui-ci devient agité et

troublé. La mauvaise fortune dépend de la bonne ; la bonne fortune est ce que la mauvaise cache en elle. Qui connaît la fin de ce processus ? N'y a-t-il aucune norme pour fixer ce qui est juste ? Et pourtant, ce qui est normal devient

bientôt anormal ; la confusion du peuple devient en effet durable. C'est pourquoi le sage préfère se donner en exemple plutôt que d'imposer sa volonté. Il pointe, mais ne perce pas ; il redresse, mais n'interrompt pas ; il éclaire, mais n'éblouit pas.

Le monde des dix mille choses est aussi appelé « le

monde du changement ». Vous pouvez l'observer dans votre propre vie : elle change constamment, même si vous souhaiteriez que tout soit stable et prévisible.

Comme le faisait un jour observer Albert Einstein, « Rien ne se produit tant que rien ne bouge. » Ce 58e verset du Tao Te King insiste sur le fait qu'il y a une autre façon de voir le monde, une façon de voir qui vous garantit que vous ne serez plus affecté par la bonne ou mauvaise fortune. Au lieu de remarquer uniquement les motifs énergétiques en constante mutation du monde matériel, ce verset vous invite à vous concentrer sur le Tao qui, lui, ne change jamais.

Comme la plupart des êtres humains, vous voulez probablement vivre dans un environnement stable, fiable, sûr et prévisible. Toutefois, votre réalité vous force à tenir compte du caractère contradictoire et imprévisible de chacune de vos expériences. Après tout, même le paysage qui vous entoure est loin d'être ordonné : les chaînes de montagne zigzaguent entre

le ciel et les vallées. Les arbres surplombent les buissons, les nuages sont parfois d'un noir menaçant, puis à d'autres moments d'un blanc duveteux. Au cœur de chaque journée ensoleillée se cache un orage, et derrière toute pluie torrentielle, une sécheresse attend son tour.

L'aléatoire et l'imprévisible sont la norme dans la nature ; collines et vallons, telle est la voie des dix mille choses.

Changez votre façon de voir les pics et les vallées de la vie en adoptant une attitude qui vous permet de découvrir ce qui se cache derrière chacune de ces expériences. Apprenez à voir le tout plutôt que la bonne ou mauvaise fortune. Voyez les opposés comme faisant partie d'une même unité, et non comme des éléments perturbateurs. Dans un monde où règne la pure unité du Tao, il n'y a ni chance ni malchance, car le Tao est indivisible. Ce que vous appelez de la

« malchance » vous empêche de voir la « chance », son autre moitié, qui attend de se manifester.

Si Lao-Tseu devait vous aider à mettre en pratique ce 58e verset dans le monde d'aujourd'hui, il vous dirait probablement la chose suivante :

Voyez le tout plutôt que la bonne ou

mauvaise fortune.

Retour à la table des matières

Quand vous dites d'une personne qu'elle est chanceuse parce qu'elle est heureuse en amour, parce que ses affaires vont bien, parce qu'elle a une bonne santé, un excellent emploi qui vient de lui valoir une promotion ou des enfants qui excellent à l'école, rappelez-vous que tout peut changer du jour au lendemain. La pauvreté se cache au cœur de la richesse ; la

popularité masque l'indifférence. Et cela vaut également pour les périodes dites de malchance.

Votre vie elle-même est le parfait exemple de votre habileté à vivre sans être affecté par la chance ou la malchance, puisque vous avez l'occasion à chaque étape de voir le tout plutôt que ses parties. Alors, au lieu de dire que la jeunesse est un signe de « bonne fortune » et la vieillesse un signe de « mauvaise fortune », dites-vous que votre jeunesse fait partie du tout de votre grand âge. Cette personne âgée que vous deviendrez fait partie du tout de votre développement et des diverses étapes qui marqueront la transformation de votre corps physique. Même la vie porte la mort en elle. Donc apprenez à connaître votre propre cœur et faites en sorte que votre conduite reflète le Tao en vous abstenant d'imposer votre volonté – pointez, redressez et éclairez sans percer, interrompre ou éblouir.

Quand vous êtes oppressé par la

malchance au point de ne plus

savoir comment vous en sortir,

voyez la chance qui dépend d'elle.

Retour à la table des matières

Quand nous traversons des moments difficiles, quand nous nous sentons gagnés par le découragement, nous avons souvent l'impression qu'il n'y a plus rien à espérer de la vie. Si vous êtes incapable de voir des circonstances ou une situation comme une partie d'un ensemble qui les dépasse, rappelez-vous que la chance est l'autre versant de la malchance, tout

comme le jour suit la nuit la plus noire. Gardez à l'esprit l'idée d'unité et vous trouverez un certain réconfort dans le fait que le jour vient toujours après la nuit. Et si jamais il vous arrive de toucher le fond du baril, dites-vous que la seule option est de

remonter à la surface. Les choses finiront par s'arranger ; la chance vous sourira ; la rareté fera place à l'abondance. Il en est ainsi parce que la chance est invisiblement présente dans tous les moments de désespoir, c'est pourquoi vous devez apprendre à vivre sans être affecté par l'une ou l'autre.

Mettez le Tao en pratique dès

aujourd'hui

Retour à la table des matières

Passez une journée à noter les aspects de votre vie que vous considérez dus à la « chance » ou à la

« malchance ». Après en avoir dressé la liste, examinez-les un par un quand vous serez certain de ne pas être dérangé. Laissez-vous envahir par les émotions qu'ils suscitent en vous ou par les images qui se présentent à votre esprit. Sans tenter de les modifier, observez-les en gardant les yeux clos.

Comme si vous regardiez à travers un kaléidoscope (celui de la vie), examinez-les et laissez-les circuler en vous à la façon dont les nuages traversent le ciel, comme la nuit qui fait place au jour, comme la pluie qui s'évapore… ou comme la confusion qui va et vient quand vous vivez sans être affecté par la chance ou la malchance.

Vivre avec économie et

modération

Retour à la table des matières

59e verset

Pour gouverner le peuple et servir la nature, rien ne surpasse l'esprit d'économie et la modération. La

retenue débute par l'abandon de ses propres idées. Cela dépend de la quantité de vertus accumulées par le passé. Si on a de bonnes réserves de vertus, alors rien n'est impossible. Si rien n'est impossible, alors il n'y a pas de limites. Si un homme ne connaît aucune limite, il est fait pour diriger. Telle est la voie pour s'enraciner profondément

et fermement dans le Tao, le secret d'une longue vie et d'une vision durable.

Quatre mots reviennent régulièrement dans la majorité des traductions de ce passage du Tao Te King : retenue, frugalité, modération et économie. Ici, Lao-Tseu vous conseille d'examiner la façon dont vous comprenez ces qualités en tant que parent ou superviseur ; il ne vous dit pas de demeurer sur la touche et de ne rien faire, mais il vous suggère de faire preuve de retenue. Quand vous cultivez un style de leadership qui crée « de bonnes réserves de vertus, alors rien n'est impossible », car il n'y a plus de limites.

Vivre avec économie et modération signifie être en harmonie avec le monde par le biais d'une nature généreuse. Au lieu de diriger, de donner des ordres, d'établir des règles et d'exiger une parfaite obéissance, il est important de devenir un dirigeant qui accumule d'énormes réserves de vertus en vivant en harmonie avec le Tao. Et quand vous n'avez que des réserves de vertus à offrir, vous êtes naturellement porté à moins intervenir.

Réjouissez-vous à l'idée que votre exemple aidera d'autres personnes à faire les bons choix, car telle est l'essence du

leadership du Tao. Comme le souligne Lao-Tseu, « Si un homme ne connaît aucune limite, il est fait pour diriger. »

Les gens dont la vie est réglée par des règles, des dogmes et des peurs font uniquement ce qu'on leur dit de faire… rien de plus. Ceux qui obéissent aveuglément n'ont pas l'option de prendre leur vie en mains, alors faites preuve de retenue, de modération, de frugalité et d'économie

quand vous vous prononcez sur ce qu'ils devraient faire.

Les enfants qui grandissent dans des familles qui exigent d'eux une obéissance aveugle ont énormément de préjugés arrivés à l'âge adulte. Pourquoi ? Parce qu'on leur a enseigné à « préjuger » ce qui est acceptable en

fonction de la personne qui leur donne des ordres. C'est la raison pour laquelle il est vital que vous donniez à vos enfants un exemple de leadership qui les encourage à faire des choix sur la base des critères les plus élevés.

J'ai placé sur mon bureau un cadeau que m'a offert ma fille Saje, un cadeau que j'ai baptisé RIEN N'EST

IMPOSSIBLE. C'est une plante verte qui pousse sur une roche ; il n'y a ni terre ni mousse, seulement une roche, et pourtant elle pousse malgré tout ce qu'on nous a appris à croire. Quand Saje m'a donné cette plante, elle m'a fait remarquer qu'elle me ressemblait, car j'ai toujours dit que je refusais de croire que certaines choses sont impossibles. Cette plante me rappelle que la nature ne connaît aucune limite, et que je fais tout autant partie de la nature que la roche et la verdure qui pousse en y plongeant ses racines.

Lao-Tseu vous rappelle que « si rien n'est impossible, alors il n'y a pas de limites ». Donc exercez-vous à vivre sans limites en accumulant des réserves de vertus et en donnant l'exemple. Ce faisant, vous verrez cette « vision durable » chez ceux que

vous avez pour tâche de diriger d'une façon ou d'une autre, et ils la verront en vous.

Mettez en pratique la sagesse de ce 59e verset en appliquant les suggestions suivantes : Accumulez le plus de vertus

possible.

Retour à la table des matières

Pendant des années, j'ai accumulé des réserves de vertus sans m'en rendre compte. J'ai envoyé des milliers de livres à des individus et à des organisations à mes frais, au point où j'ai pris l'habitude de commencer chacune de mes journées en posant ce geste d'amour. Je consacre beaucoup de temps à donner ce que j'ai gagné, presque toujours de façon anonyme. À l'époque, je n'en étais pas conscient, mais j'accumulais en fait de la vertu (ou ce que j'appelle pour rire des « points bonis de Dieu »).

J'ai ensuite découvert que ma vie ne serait pas qu'une suite de pics et de sommets. Et pourtant, je suis parvenu à surmonter ce qui m'apparaissait comme un

obstacle insurmontable, pratiquement sans la moindre égratignure. Cela a été possible parce que j'étais si fermement enraciné dans le Tao que ma vision originelle s'est maintenue malgré les circonstances extérieures.

Apprenez à modérer votre ego.

Retour à la table des matières

Changez votre façon de voir votre vie en modérant les exigences de votre ego. Voyez-vous comme un être qui donne au lieu de recevoir, qui vit en comblant ses besoins primaires au lieu de consommer de façon ostentatoire. Vous verrez alors que votre but dans la vie est davantage inspiré par le Tao que par les directives de votre ego. Quand vous modérez vos

demandes et utilisez uniquement ce que requièrent votre vie et celle de votre famille, vous accumulez des points de vertu en servant les autres plutôt qu'en thésaurisant. Lao-Tseu vous rappelle que c'est le

« secret d'une longue vie et d'une vision durable ».

William Shakespeare a décrit tout cela plus de deux mille ans après Lao-Tseu dans sa pièce Henry VI : Ma couronne est dans mon cœur, non dans ma tête ; Elle n'est pas ornée de diamants et de pierres précieuses, Elle n'existe pas pour être exhibée.

Ma couronne s'appelle contentement ;

Une couronne dont jouissent rarement les rois.

Mettez le Tao en pratique dès

aujourd'hui

Retour à la table des matières

Engagez-vous à récolter cinq points de Dieu durant la journée. Imaginez comment fonctionne la Source divine des dix mille choses pour maintenir la création des cycles vitaux et posez cinq gestes similaires.

Ramassez les détritus de quelqu'un, ce qui est également un exemple de consommation excessive ; donnez de façon anonyme un cadeau à une personne dans le besoin ; ou posez un geste qui vous aidera à

accumuler de la vertu et à demeurer fermement enraciné dans le Tao.

60e verset

On gouverne un grand pays comme on fait griller un petit poisson. Piquez-le trop souvent, et vous l'abîmerez. Approchez l'Univers avec le Tao et le mal n'aura plus aucun pouvoir. Ce n'est pas que le mal ne sera plus puissant, mais son pouvoir ne servira plus à blesser les autres. Non seulement ne blessera-t-il plus les autres, mais le sage en sera, lui aussi, protégé. Si seulement le souverain et son peuple s'abstenaient de se faire du mal, tous les bienfaits de la vie s'accumuleraient dans le royaume.

Vivre en étant immunisé

contre le mal

[Retour à la table des matières]

Votre mission dans ce verset du Tao Te King est de changer votre façon de voir la présence du mal dans votre monde et à l'échelle de la planète. Pour ce faire, prenez conscience que le mal ne peut vous atteindre si vous vous placez sous le filet protecteur du Tao. Si vous vivez selon la Voie, en refusant d'entretenir des pensées blessantes à l'endroit de qui que ce soit, le pouvoir de la vilenie et du mal n'aura aucune emprise sur vous.

Le Tao est étranger à la destruction et au mal ; il offre son énergie vitale à tous sans exception. Quand les gens violent ce principe, ils parviennent à leurs fins uniquement quand les autres réagissent de la même façon. C'est alors que la guerre éclate et que la dissension s'installe dans les familles et la communauté.

La négativité appelle la négativité ; le dirigeant ou le souverain sera tôt ou tard anéanti et la collectivité sombrera dans le chaos.

Modifiez votre point de vue quant à la présence du mal dans le monde afin que vous puissiez dire avec emphase : Mes êtres chers et moi, nous ne pouvons et ne

serons pas affectés par la présence du mal, où que nous soyons dans le monde. Votre paysage intérieur se mettra aussitôt à changer. Ainsi, quand vous verrez des actes de violence ou entendrez parler de violence psychologique, votre première réaction sera de penser : Cela ne me concerne pas. Je choisis de ne pas entretenir de pensées blessantes à l'endroit de qui que ce soit. Je suis un être de lumière et d'amour et par conséquent toutes les pensées qui émanent de moi sont en harmonie avec l'amour insondable du Tao. Autrement dit, peu importe ce qui vous arrive, l'action des autres ne vous poussera pas à élaborer un plan pour vous venger et exprimer votre haine, car vous serez alors immunisé contre la négativité en étant centré sur le Tao.

Peut-être trouvez-vous cela simpliste, mais imaginez ce qui se produirait si un grand nombre de gens se mettaient à penser de cette façon ; puis imaginez si tous les dirigeants du monde s'éveillaient à cette réalité.

Comme le dit Lao-Tseu dans ce verset, « Si seulement le dirigeant et son peuple s'abstenaient de se faire du mal, tous les bienfaits de la vie s'accumuleraient dans le royaume. » Finalement, notre monde a le choix entre vivre selon ce principe ou disparaître… et cela commence par vous.

Tandis que la conscience du Tao s'éveille chez une personne, une famille, une communauté et un pays à la fois, nos priorités changeront, elles aussi. Nous consacrerons nos énergies à construire des véhicules et des maisons qui respectent l'environnement et abandonnerons l'idée que nous pouvons faire tout ce que nous voulons à cette planète sans en subir les contrecoups. Nous trouverons des moyens de détruire les quantités inimaginables d'armes de destruction massive que nous avons accumulées. La coopération remplacera la haine et

les pensées violentes. Cela se produira, comme le dit Lao-Tseu, quand les dirigeants et le peuple ne penseront plus à se détruire l'un et l'autre.

Tandis que vous réexaminez ce passage du Tao Te King, voyez quel est son impact sur votre vie quotidienne.

Quand vous sentez approcher la négativité, réfugiez-vous dans un lieu de bonté et d'amour en votre for intérieur et faites dévier cette énergie négative. Rappelez-vous qu'il est impossible de se disputer avec quelqu'un qui ne veut pas se disputer ! Votre refus d'engager le combat

est votre arme la plus efficace contre le mal. Vous pouvez influencer une personne ayant des intentions hostiles à votre égard en refusant de vous abaisser au niveau de ses pensées les plus violentes. Qu'il s'agisse d'un conducteur criant des injures, d'un commis maussade ou d'un proche en colère, ces explosions de violence peuvent être canalisées si vous demeurez centré sur le Tao. Devenez immunisé contre les pensées et les actions violentes en sachant que rien de tout cela ne vous concerne.

Au moment de dicter le contenu de ce 60e verset, il y a deux mille cinq cents ans, Lao-Tseu pensait à l'ensemble de l'humanité. Il savait que les comportements violents pouvaient être neutralisés si un nombre suffisant de personnes acceptait de vivre dans un esprit de coopération et d'amour au lieu de promouvoir la compétition et la vengeance. Il vous demande aujourd'hui de mettre en pratique la sagesse de ce verset en modifiant votre façon de penser le mal et l'impact qu'il peut avoir sur vous et le monde : Renforcez votre immunité contre la

négativité en apprenant à vous

maîtriser en présence de pensées

néfastes.

Retour à la table des matières

Surveillez les occasions où il vous arrive d'avoir des pensées désobligeantes qui pourraient vous blesser ou blesser ceux qui vous entourent. Par exemple, si vous vous considérez comme une personne qui ne mérite pas d'être respectée, il s'agit là de pensées néfastes dirigées contre vous. Dans ce cas, adoptez plutôt l'affirmation suivante : L'amour divin est la seule chose que je mérite et que je m'attends à recevoir. C'est ce que j'attire dans ma vie. Quand vous êtes confronté à la démonstration de haine et de violence qui sévit sur notre planète, laissez de côté le rêve de vous venger de ceux qui en sont responsables.

Modifiez votre énergie mentale en vous disant quelque chose du genre : J'envoie des pensées d'amour et de bonté à tous et j'ai confiance que cet amour les aidera à comprendre la nature insensée de

leur haine. Soyez conscient de toutes vos pensées, et n'hésitez pas à les modifier en cours de route, si nécessaire. Devenez une personne qui apporte les bienfaits du Tao dans notre monde.

Déclarez-vous immunisé face aux

instances nuisibles.

Retour à la table des matières

Imaginez que vous êtes entouré d'un bouclier protecteur qui vous protège contre tout ce qui est perçu comme étant mauvais dans le monde. Votre bouclier ne laisse pénétrer que les énergies en harmonie avec le Tao. L'amour, la bonté et l'entraide peuvent franchir cette barrière, mais tout ce qui pourrait vous blesser est aussitôt repoussé par votre bouclier. Cela démontre que vous avez foi dans le Tao.

Armé de cette confiance intérieure, le mal ne pourra plus vous atteindre directement, même s'il sévit autour de vous. Devenez le sage, le dirigeant qui gouverne sa vie et la vie de ceux qui l'entourent, celui qu'on ne peut blesser. Déclarez-le, mettez-le en pratique avec chacune de vos pensées, et marchez librement au milieu du danger. Il ne s'agit pas de développer un faux sentiment de sécurité, mais de prendre conscience que le Tao et vous ne faites qu'un.

Mettez le Tao en pratique dès

aujourd'hui

Retour à la table des matières

La prochaine fois que vous vous sentirez la cible des pensées hostiles d'un inconnu, d'un membre de votre famille ou d'un collègue de travail, faites l'effort de vous souvenir de votre nature intérieure, qui est le Tao. Réagissez avec amour et bonté, puis retirez-vous dans un endroit calme et silencieux en sachant que vous avez entrepris le processus de vous immuniser contre le mal. En pratiquant ne serait-ce qu'un de ces préceptes apparemment anodins, vous serez témoin de sa grande efficacité. Bref, abordez l'Univers en portant le Tao dans votre cœur, au lieu de réagir en vous mettant sur la défensive.

Vivre en restant

Retour à la table des matières

61e verset

Un grand pays est semblable aux basses terres, vers lesquelles s'écoulent tous les ruisseaux. Il est le réservoir de tout ce qu'il y a sous le ciel, la part féminine du monde. La femelle l'emporte sur le mâle avec calme, en s'abaissant elle-même grâce à sa sérénité. Donc si un grand pays s'abaisse devant un plus petit pays, il y gagne amitié et confiance. Si un petit pays s'abaisse devant un plus grand, il ralliera ce « grand » pays à sa cause. L'un gagne en s'inclinant ; l'autre, en restant en dessous.

La plupart d'entre nous ont appris qu'il est important de dominer les gens de moindre talent dans tout ce que nous entreprenons. On nous a dit de « viser le sommet », de « nous démarquer des autres », « d'être les meilleurs » et d'honorer ceux qui défont leurs adversaires. On attend de nous que nous rendions hommage à ceux qui gagnent le plus d'argent, qui accumulent le plus de biens matériels ou qui inspirent la crainte et l'obéissance en raison du pouvoir qu'ils détiennent ; à l'inverse, ceux qui daignent vivre parmi le commun des mortels ne mériteraient pas vraiment notre respect. Ce passage du Tao Te King vous invite à réévaluer ces croyances.

Pensez à l'océan : rien n'est plus puissant sur la Terre parce qu'il demeure sous le niveau des ruisseaux qui, à leur tour, sont nécessairement et irrémédiablement attirés vers lui. Et parce que les rivières se jettent dans la mer pour ne faire qu'une avec elle, celle-ci devient le grand réservoir de tout ce qu'il y a sous le ciel. Cette réalité est celle à laquelle Lao-Tseu fait allusion tout au long du Tao Te King lorsqu'il parle de la « grande Mère »

ou de « la part féminine du monde ». L'énergie féminine, aussi appelée yin, est le véritable réservoir de tout ce qui existe ; en demeurant calme et immobile, elle l'emporte sur le masculin (le yang) qui cherche continuellement à subjuguer et à conquérir.

Dans ce 61e verset du Tao Te King, Lao-Tseu nous parle des avantages qu'il y a à diriger en adoptant un profil bas, en prenant pour exemple les relations entre les pays. Il défend l'idée que tous les pays, petits ou grands, gagneraient à se comporter comme l'océan. Tandis qu'il observait des territoires en guerre qui tentaient de se vaincre l'un et l'autre par l'exercice de la force, il a vu que la paix et l'harmonie n'étaient possibles que si les deux factions se comportaient en accord avec le Tao, soit en subjuguant leur ego plutôt que leur voisin.

Dans ce chapitre, Lao-Tseu s'adressait à des pays et à leurs dirigeants, mais chaque pays est constitué d'hommes et de femmes. Nous devons former une masse critique d'individus déterminés à adopter la sagesse que ce grand maître chinois nous offre. Pour y arriver, il est important que nous modifiions notre façon de nous voir et de voir les autres. Cela nécessitera de notre part un complet volte-face, mais si nous apprenons à penser de moins en moins en termes d'ego, le monde entendra tôt ou tard l'ancestral message de Lao-Tseu. Toutes les nations du monde découvriront que les dirigeants qui ont une énergie féminine (yin) sont un bienfait pour l'humanité. Après tout, telle est la voie de la nature… tel est le fonctionnement du Tao.

Vous pouvez mettre en pratique la sagesse de ce verset dans le monde des affaires, mais aussi dans vos relations personnelles en prenant conscience que l'idée qu'il faut dominer les autres pour prendre les devants est en fait l'approche masculine du yang. Voyez plutôt comment vous pouvez gagner la confiance et l'amitié des gens en adoptant l'approche féminine du yin basée sur la réceptivité et l'immobilité.

Tandis que vous essayez d'adopter ces nouvelles attitudes et ces nouveaux comportements, observez en silence ce qui se passe quand l'énergie qui découle des suggestions suivantes se met à influencer votre réalité : Réévaluez votre vision personnelle

de la force.

Retour à la table des matières

Voyez-vous de la puissance dans l'humilité,

l'immobilité et la discrétion ? Dans le domaine des arts martiaux, le plus fort est celui qui utilise le moins de force, celui qui détourne les attaques de son adversaire à son propre avantage. Voyez comme la violence a marqué l'histoire humaine : ceux qui sont obsédés par le pouvoir finissent toujours par avoir recours à la brutalité (et par subir le même genre de violence en retour). Or, la même chose se produit dans votre vie personnelle.

Si vous demeurez calme et discret, les autres finiront par venir à vous et se joindront à vous pour sceller des liens d'amitié et de confiance. Tant que vous demeurerez dans ce mode d'être féminin associé à la divine Mère et au yin, vous irradierez une énergie et une force qui rallieront les autres à votre cause… y compris ceux qui détestent le changement. Imaginez que vous êtes pareil à l'océan et demeurez suffisamment en retrait pour permettre à tous les ruisseaux d'affluer vers vous et de créer un « grand pays », quel que soit l'endroit où vous choisissez de vous installer.

Imitez ceux qui ont eu un grand

impact sur l'humanité en utilisant

les méthodes les moins violentes.

Retour à la table des matières

On peut trouver de nombreux exemples de personnes qui ont vécu en étant humbles, reproduisant ainsi l'immobilité et l'énergie du yin. Jésus, Bouddha, Mahomet, Zoroastre, saint François d'Assise, Gandhi, Mère Teresa, ainsi que toutes les femmes et les hommes connus pour leur persuasion hautement spirituelle, sont de merveilleux exemples à suivre. En

démontrant qu'il n'est pas nécessaire d'exercer le pouvoir par la force, ils ont littéralement changé le cours de l'histoire humaine. Mieux encore, tout le monde se souvient d'eux avec la plus grande estime.

Vous pouvez devenir un dirigeant inspiré par le Tao dans votre environnement immédiat, en souriant discrètement à l'idée que vous êtes semblable à l'océan, en dessous et patient. Tous ceux qui souhaitent vous dominer et vous conquérir finiront

inéluctablement par s'écouler vers vous.

Mettez le Tao en pratique dès

aujourd'hui

Retour à la table des matières

Si vous vous demandez comment diriger efficacement votre famille, votre pays ou le monde, suivez le conseil de Saï Baba. Voici ce qu'il conseille à ses lecteurs lorsqu'ils doivent choisir une action ou une ligne de pensée :

Quand vos yeux sont rivés sur les cruautés et les horreurs de la vie… Quand votre bouche est sèche et que vous pouvez à peine parler, Avec la première gorgée d'eau fraîche je vous apaise. Pensez à moi.

Dans les moments de crise, dites en silence Pense à moi à la personne qui vous a conquis en vous inclinant et en restant en dessous. Vous retrouverez aussitôt votre chemin, comme si cet individu vous disait quoi faire pour surmonter un obstacle, une dépendance ou des pensées dominées par votre ego qui semblent vous détourner de votre nature féminine qui est aussi celle du Tao.

Vivre dans la chambre au

trésor du tao

Retour à la table des matières

62e verset

Le Tao est une chambre au trésor, la véritable nature, la source secrète de toutes choses. Il est la récompense de l'homme vertueux et le refuge de l'homme mauvais. Si quelqu'un vous semble méchant, ne le repoussez pas. Éveillez-le par vos paroles, élevez-le par vos bonnes actions, répondez à ses injures par votre bonté. Ne le repoussez pas ; repoussez sa méchanceté. Quand un nouveau dirigeant est choisi, n'essayez pas de l'aider en lui offrant vos richesses ou votre expertise. Aidez-le à méditer sur le principe ; offrez-lui de lui enseigner le

Tao. Pourquoi les anciens estimaient-ils tant le principe ? N'est-il pas la Source de tout bien et le remède à tous les maux ? C'est pourquoi il est la chose la plus noble au monde.

Imaginez que vous avez accès à un lieu très spécial où vous pouvez vous retirer et communier avec la Source sacrée de toutes choses. Là, nous trouvons le « trésor de l'homme vertueux » et un espace où l'homme mauvais va pour se faire pardonner. C'est là que les gouvernants et les plus sages d'entre nous se rendent pour méditer sur la meilleure façon d'assumer leurs extraordinaires responsabilités, là où nous découvrons le secret pour repousser la méchanceté sans avoir à repousser personnellement ceux qui sont méchants. Dans ce lieu merveilleux, nous apprenons à connaître de manière absolue la Source du bien et le remède à tous les maux.

Tandis que j'étudiais et méditais sur ce passage, je l'ai rebaptisé « Le verset des bénédictions ». Il me rappelle que je peux accéder à une chambre au trésor sacrée au plus profond de moi, comme vous pouvez, vous aussi, y accéder, vous et tous les êtres doués de conscience. Il me rappelle que je dois voir différemment les ténèbres qui semblent obscurcir notre monde. Il me rappelle que je peux trouver en moi cette fantastique source du Tao. Il me rappelle que je me suis engagé

à voir différemment ma personne et mon rôle parmi les dix mille choses.

Même si vous avez été conditionné à voir d'abord le côté haineux, sombre et mauvais des choses, vous pouvez changer tout cela. Selon Lao-Tseu, personne n'est mauvais ou méchant ; ceux qui vivent en contradiction avec les enseignements du Tao paraissent l'être, rien de plus. Au lieu de les repousser, vous devez les aider à reprendre contact avec la Voie. Demeurez concentré en ayant des pensées et un comportement qui s'harmonisent avec l'amour absolu du Tao omniscient, en gardant à l'esprit que cette Source ne blesse pas, n'exclut pas et ne juge pas, mais qu'elle donne la vie.

Là où vous percevez de la négativité, tâchez de voir un amour pur et une bonté parfaite qui cherchent à tort un endroit sacré dans le monde matériel. Cette énergie est fort puissante, mais elle s'éloigne de sa Source au lieu d'y retourner et de se régénérer dans le cycle spirituel de son point d'origine. Quand vous serez parvenu à modifier

le regard que vous portez sur ces gens soi-disant méchants, invitez les autres à faire de même. Grâce à ce nouveau point de vue, vous serez en bonne position pour discuter des différences entre les satisfactions du monde matériel et les richesses du Tao. Et si on vous le demande, vous pourrez même donner les directions qui mènent à la chambre au trésor du Tao.

Dans la traduction du Gia-Fu Feng et Jane English, ce 62e verset du Tao Te King se termine sur ces mots : Pourquoi tout le monde aime-t-il

tant le Tao au début ? N'est-ce pas parce que vous y trouvez

ce que vous cherchez Et qu'il vous pardonne quand vous péchez ? Par conséquent, c'est le plus grand trésor de l'Univers.

Voici ce que Lao-Tseu vous offre dans ce précieux verset

« des bénédictions » :

Exercez-vous à voir s'ouvrir la porte de la chambre au trésor.

Retour à la table des matières

Vous êtes une création divine du Tao éternel qui peut accéder en tout temps à cet endroit sacré. Sachez que les choses qui vous apparaissent

négatives ne peuvent réellement l'être si vous entrez dans la chambre au trésor du Tao. Visualisez une maison qui vous ouvre sa porte et vous invite à baigner dans la chaleur sacrée de son intérieur, puis imaginez que vous pénétrez dans cette maison en laissant derrière vous toutes vos peurs et vos angoisses. Faites de cette maison du Tao un lieu de retraite dans lequel vous êtes libre de pénétrer grâce à cette technique de visualisation méditative. Ce lieu divin peut devenir votre sanctuaire à tout moment.

Apprenez à pardonner et à ne pas

juger quand vous êtes témoin

d'actions malveillantes et

répréhensibles.

Retour à la table des matières

Suivez le conseil de Lao-Tseu lorsque vous êtes confronté à des gens qui paraissent mal intentionnés en faisant la distinction entre les individus et leur comportement nocif. Rappelez-vous qu'ils sont eux aussi des créations divines du Tao, qui croient malheureusement que nous sommes censés nous laisser guider par notre ego. En pensée, effacez les vilenies, les mauvaises actions et les comportements nuisibles

qui créent une dépendance, puis permettez à ces gens d'être tout simplement ce qu'ils sont, sans faire allusion à leur problème de comportement.

Voyez le Tao se dévoiler en eux, puis imaginez qu'ils sont semblables à des enfants innocents, victimes d'un ego démesuré. Dans votre esprit, pardonnez le mal qu'ils ont fait et faites tout votre possible pour serrer dans vos bras avec amour les enfants qui sont devant vous.

Lao-Tseu vous presse de vous traiter vous-même de la même façon : libérez-vous de tous les comportements qui vous donnent une mauvaise image de vous, acceptez de ressentir la douleur, puis pardonnez-vous.

Ces comportements n'étant plus un obstacle, serrez-vous dans vos bras en imaginant l'être de lumière qui brille en vous. Pratiquez-vous à vous élever en faisant de bonnes actions inspirées par le Tao et en étant bon avec les autres et avec vous-même. Voilà comment vous devriez mettre en pratique ce verset du Tao, qui est en effet le remède à tous les maux.

Mettez le Tao en pratique dès

aujourd'hui

Retour à la table des matières

Prenez dès maintenant la décision d'aider quelqu'un durant la journée, ne serait-ce qu'un bref instant, à méditer sur le principe qui sous-tend ce verset. Mais faites-le sans mentionner le Tao ou ce livre. Par exemple, exprimez votre amour au lieu de piquer une colère. Envoyez une carte de souhaits contenant un verset particulièrement éloquent du Tao à une

personne qui occupe depuis peu un poste de direction. Quoi que vous fassiez, votre motivation doit être d'aider un homme ou une femme à déverrouiller sa chambre au trésor en lui

offrant une clé sous forme de pensées et d’actions centrées sur le Tao.

Vivre sans difficultés

Retour à la table des matières

63e verset

Retour à la table des matières

Pratiquez la non-action. Travaillez sans vous affairer. Goûtez ce qui est sans saveur. Magnifiez ce qui est petit, multipliez ce qui est rare. Récompensez l'amertume de vos soins. Voyez la simplicité dans ce qui est compliqué. Faites preuve de grandeur dans les petites choses. Abordez les difficultés pendant qu'elles sont encore simples ; Entreprenez de grandes choses pendant

qu'elles sont encore petites. Le sage ne s'attaque à rien de vraiment grand, et par là il atteint la grandeur. Si vous cédez trop facilement, on vous fera peu confiance ; parce que le sage affronte toujours les difficultés, il n'en fait jamais l'expérience.

Ce verset transmet tant de choses avec une telle économie de mots ! Chaque fois que je relis ce passage de Lao-Tseu, je sens que je ne connaîtrai plus jamais de difficultés si j'accepte de suivre ce sage conseil. Pour ce faire, nous devons apprendre à penser le moment présent plutôt que ce qui sera demain, dans une semaine, dans un mois, dans un an, dans une décennie ou dans cent ans. Nous n'avons que l'instant présent, rien de plus. Nous devons donc résister à notre tendance à faire tout un plat d'incidents mineurs et à nous inquiéter pour un avenir qui ne viendra peut-être jamais. Ce sont les petites choses qui font toute la différence dans notre monde, et c'est en menant une vie simple qu'on chasse le chaos. Comme nous le rappelle Lao-Tseu,

« Voyez la simplicité dans ce qui est compliqué…

Entreprenez de grandes choses pendant qu'elles sont

encore petites. »

J’ai suivi ce conseil durant la rédaction de ce livre.

Comme vous pouvez l’imaginer, j’étais plutôt intimidé à l’idée d’écrire des essais individuels sur les quatre-vingt-un versets de l’un des textes spirituels les plus vénérés au monde ! Un tel projet impliquait à tout le moins une année de recherche, d’écriture, de lecture et de révision quotidiennes. Et pourtant, au lieu de me concentrer sur le défi que représentait ce projet, j’ai choisi de voir sa « simplicité » et d’aborder les

« difficultés pendant qu’elles étaient encore simples ». Chaque matin, je me plongeais dans un verset et laissais les mots s’écouler de mon cœur jusque sur la page blanche. Bref, j’ai l’impression d’avoir maîtrisé la conclusion apparemment ironique de ce 63e passage, qui dit que nous ne faisons pas l’expérience des difficultés quand nous les confrontons.

Telle est donc la sagesse de ce verset : les difficultés s’évanouissent quand on vit dans le moment présent, en faisant uniquement ce qui est possible de faire maintenant. Examinez votre façon de voir ce que vous appelez les

embûches de la vie. Pouvez-vous imaginer que tous vos projets sont non seulement réalisables, mais que vous y parviendrez facilement, sans en faire une montagne ? Après tout, comment parvient-on à compléter des études difficiles qui demandent plusieurs années d’efforts ? En évitant de se projeter dans l’avenir et de s’inquiéter du lendemain.

Comment surmonte-t-on le long et difficile processus qui mène à la naissance d’un enfant ? En vivant un jour à la fois. C’est ce qu’a fait mon épouse durant toutes ces années où elle était enceinte ou en train d’allaiter, donnant naissance à cinq enfants en huit ans. Comme l’enseigne Lao-Tseu, si vous ne tentez rien de grand, vous atteindrez la grandeur.

Presque tous les matins, je pratique pendant quatre-vingt-dix minutes une forme de yoga comprenant vingt-six postures et

deux exercices de respiration.

Pratiquer une heure et demie d'intense activité physique dans une pièce où la température frôle les quarante degrés Celsius peut sembler non seulement

long, mais aussi extrêmement difficile. Mais j'ai appris à modifier ma façon de voir cette routine quotidienne que j'aime tant, et aujourd'hui je trouve cela facile. Dès que j'entreprends le premier exercice de respiration, je me concentre, corps et esprit, sur ce que je suis en train de faire. Si je me mets à penser à ce que je vais faire dans une heure, je ramène aussitôt mon attention sur le moment présent. Je me regarde dans le miroir en me rappelant que cet exercice ou cette posture est simple et facile. Et voilà ! Les difficultés s'évanouissent !

En m'exerçant à vivre dans le moment présent et en m'entraînant à demeurer dans un état de simplicité, ma séance de yoga de quatre-vingt-dix minutes devient simple comme bonjour. J'ai atteint une forme de grandeur en progressant et en évoluant petit à petit de façon naturelle. Et cela fonctionne sans effort et sans action particulière de ma part, car j'ai confronté quelque chose qui pouvait sembler difficile.

Résultat : je n'éprouve plus aucune difficulté.

Lao-Tseu vous exhorte à changer votre façon de voir le XXIe siècle en mettant en pratique les conseils suivants :

Cherchez ce qui est simple, au cœur

de ce qui semble compliqué, en

prenant conscience que

présentement rien n'est difficile.

Retour à la table des matières

Arrêtez de vous préoccuper du lendemain et de tous ceux qui suivront. Mon amie Byron Katie (qui est l'épouse de Stephen Mitchell, l'auteur de la merveilleuse traduction du Tao Te King utilisée dans ce livre) m'a dit un jour : « Je trouve insensé de croire que nous avons besoin de ce que nous n'avons pas. »

J'ajouterais : « Il est tout aussi insensé de croire qu'on ne peut être heureux aujourd'hui parce que demain s'annonce difficile. »

Regardez tout ce que vous avez et prenez conscience que vous allez bien. Une phrase tirée du livre Un

Cours en Miracles résume parfaitement cette idée :

« Vous n'avez aucun problème ; vous pensez en avoir. »

Pensez petit.

Retour à la table des matières

Au lieu de « penser gros », prenez l'habitude de

« penser petit » et de faire de grandes choses.

Examinez ce qui vous semble à ce point imposant que vous êtes terrifié à l'idée de l'entreprendre. Puis, songez à tout ce que vous pouvez faire aujourd'hui même, au cours de ces précieux moments, en ignorant complètement toute vue d'ensemble. Nos réalisations sont décuplées quand nous entreprenons de petites choses ; et ce faisant, nous obtenons paradoxalement d'immenses résultats.

Mettez le Tao en pratique dès

aujourd'hui

Retour à la table des matières

Prenez le temps durant la journée de vous concentrer sur le plus grand défi de votre vie. Décomposez-le en plusieurs parties et trouvez-en une que vous pouvez faire dès aujourd'hui. Laissez de côté le plan d'ensemble ; faites simplement ce que vous pouvez faire dès maintenant sans vous occuper du reste.

Écrivez le premier paragraphe de votre roman. Tracez le plan de la maison que vous voulez bâtir. Inscrivez-vous à un cours pour les adultes. Joggez pendant deux minutes. Vivez le moment présent. Voyez comment le fait de pratiquer le Tao produit d'importants résultats en demeurant paradoxalement petit et simple.

Vivre ici et maintenant

Retour à la table des matières

64e verset

Ce qui est au repos est facilement manipulable. Ce qui

ne s'est pas encore manifesté peut facilement être évité. Ce qui est fragile se brise facilement ; ce qui est petit se disperse facilement. Agissez avant que les choses ne prennent forme ; occupez-vous d'elles avant que le désordre ne s'installe. Rappelez-vous : Un arbre dont le tronc remplit les bras d'un homme n'était au départ qu'une graine. Une tour de neuf étages a débuté par la pose d'une brique. Même un voyage de mille lieux commence par un premier pas. Agissez et vous le détruirez ; saisissez-le et vous le perdrez. Le sage pratique le non-agir, et c'est pourquoi il n'est pas défait. Il ne saisit pas, et c'est pourquoi il ne perd pas. Les gens échouent en général lorsqu'ils sont sur le point de réussir. Donc soyez aussi attentif à la fin qu'au début, et vous ne connaîtrez pas l'échec. Le sage ne chérit pas ce qui est difficile à atteindre. Il ne collectionne pas les objets précieux ; il a appris à ne pas s'attacher aux idées. Il aide les dix mille choses à trouver leur propre nature, mais il ne s'aventure pas à les mener par le bout du nez.

Cette phrase, « Même un voyage de mille lieux commence par un premier pas », est sans doute la plus célèbre du Tao Te King. Elle est très souvent citée, car elle nous encourage à éviter la procrastination et à nous mettre au travail sans plus tarder, ici et maintenant. Une petite graine mise en terre peut donner naissance à une forêt ; un marathon débute par une première enjambée.

À mon avis, l'auteur et poète allemand Johann von Goethe a joliment résumé cet enseignement ancestral : Ne faites que vous engager , et l'esprit s'enflamme, mettez-vous au travail, et votre tâche sera bientôt complétée.

Telle est l'essence de ce célèbre 64e verset du Tao Te King : Tout est possible, ici et maintenant ! Et cela s'applique tout

particulièrement aux problèmes qui semblent insurmontables. Quand vous modifiez votre façon de penser, votre nouveau point de vue dédramatise aussitôt ce qui vous paraissait énorme.

« Le sage ne chérit pas ce qui est difficile », car il le décompose en différentes étapes, plus faciles à résoudre.

Au lieu de prendre les commandes, de dire aux autres quoi faire ou de tenter de tout faire par lui-même, le disciple du Tao trouve une façon de résoudre les problèmes avant qu'ils ne se manifestent, avant que le désordre ne s'installe. Lao-Tseu nous encourage tous à faire de même.

Réexaminez la façon dont vous percevez les défis auxquels vous êtes confronté, mais aussi ceux qui attendent votre famille, votre communauté et votre pays.

Sentez dans votre cœur comme il aurait été facile d'éviter plusieurs d'entre eux si vous aviez agi avant qu'ils ne se manifestent ou si vous aviez refusé de vous attacher à des idées qui sont largement responsables de ces problèmes.

Avant de connaître l'illumination, la plupart des gens traversent trois étapes :

1. La première étape consiste à souffrir. Vous arrivez à un point où vos problèmes sont si accablants qu'ils entraînent une longue période de souffrance parce que vous « chérissez ce qui est difficile à atteindre ». Quand vous repensez plus tard à ces terribles obstacles –

maladie, accidents, dépendances, pertes financières, enfants en difficulté, divorce, etc. – vous vous rendez compte que c'était finalement un mal pour un bien. Mais ce n'est pas la voie du Tao ; ce n'est pas ainsi qu'un sage mène sa vie.

2. La seconde étape consiste à vivre le moment présent.

Arrivé à cette étape, vous vous rapprochez du Tao en vous demandant quand une crise éclate : Que puis-je apprendre de cette expérience ? Je sais que je peux en retirer quelque chose, et je ferai tout mon possible pour le découvrir. Bien que cette attitude soit inspirée du Tao, ce n'est pas tout ce que Lao-Tseu cherche à vous transmettre dans ce 64e verset.

3. La troisième étape consiste à aller au-devant des problèmes. Cela signifie agir avant que les difficultés ne surviennent, sentir venir le désordre et s'en occuper aussitôt. Telle est la voie du Tao. « Ce qui est petit se disperse facilement », nous dit Lao-Tseu. Ici, vous devenez l'observateur attentif, totalement en harmonie avec la nature. Grâce à votre prévoyance, vous anticipez une dispute, vous en analysez les tenants et les

aboutissants en une fraction de seconde, puis vous parvenez à neutraliser cette énergie négative parce que vous êtes allé au-devant des coups. En choisissant de ne pas réagir d'une façon qui ne ferait que créer encore plus de problèmes, vous harmonisez votre vie avec le Tao. À cette étape, vous prévenez les difficultés au lieu de les résoudre.

Ce verset vous invite à maîtriser cette troisième méthode centrée sur le Tao. Voici quelques suggestions pour y arriver :

Rappelez-vous la valeur intrinsèque

du Tao en mettant en pratique le

verset le plus connu du Tao Te

King : « Un voyage de mille lieux

commence par un premier pas ».

Retour à la table des matières

Oubliez le résultat final : quand vous arriverez là où vous pensiez vouloir vous rendre, vous ne ferez qu'entreprendre un nouveau voyage. Appréciez chacune des étapes de votre périple et gardez à l'esprit que tout est possible désormais. Ne faites qu'une chose à la fois, un jour à la fois.

Voici un exemple tiré de ma propre vie : il y a presque vingt ans que je n'ai pas bu une goutte d'alcool. Si au départ j'avais pensé que je serais vingt ans sans boire, j'aurais trouvé cela très difficile. Or, j'y suis arrivé en vivant un jour à la fois. Je ne sais pas ce que me réservent les vingt prochaines années, mais je sais avec certitude qu'aujourd'hui, et aujourd'hui seulement, je ne boirai pas d'alcool. Une étape… un instant… un jour à la fois… telle est la voie du Tao.

Devenez maître dans l'art

d'anticiper les coups.

Retour à la table des matières

Décidez que vous êtes parfaitement capable de prévenir les problèmes de la vie avant qu'ils ne se

manifestent dans le monde matériel. Anticipez vos propres problèmes de santé, par exemple. Prenez conscience qu'il vaut mieux prévenir que guérir.

Assurez-vous d'avoir une saine alimentation – en prenant des suppléments alimentaires pour éliminer les toxines de votre

organisme, en nettoyant votre côlon, en mangeant plus de fruits et de légumes et moins de viande, en faisant de l'exercice et en méditant – et vous aurez une longueur d'avance sur les problèmes les plus graves. Vous pouvez prévoir ce que vous devez faire tandis que vous êtes encore en mesure de disperser ce qui est petit, en gérant votre santé en harmonie avec le Tao avant qu'un problème ne survienne. Identifiez d'autres

domaines de votre vie où vous pourrez vous exercer à devenir un maître dans l'art d'anticiper.

Mettez le Tao en pratique dès

aujourd'hui

Retour à la table des matières

Choisissez une habitude dont vous aimeriez vous débarrasser, quelque chose que vous percevez comme une faiblesse ou même une source de dépendance.

Aujourd'hui, posez un premier geste pour transcender cette mauvaise habitude, sans vous soucier de demain ou des jours qui suivront. Ne fumez pas ou ne buvez pas de caféine, aujourd'hui seulement. Mangez uniquement des légumes et des fruits, aujourd'hui seulement. Échangez avec des voisins hostiles, aujourd'hui seulement. Notez à la fin de la journée comment vous vous sentez. Puis le lendemain, et uniquement le lendemain, décidez si vous souhaitez continuer à mettre en pratique la sagesse du Tao Te King, qui a lui-même été écrit un mot à la fois et qui a duré plus de vingt-cinq siècles.

Vivre en demeurant simple

Retour à la table des matières

65e verset

Les anciens étaient des gens simples qui se mêlaient facilement au peuple. Ils ne se mettaient jamais de l'avant ; ils ne gouvernaient pas par la ruse, et c'était une bénédiction pour la nation. Quand ils croient connaître la réponse, les gens se laissent difficilement guider. Quand ils savent qu'ils ne savent pas, ils peuvent trouver leur propre voie. C'est une chance pour un pays de ne pas être gouverné par la ruse. Le modèle le plus simple est aussi le plus clair. Si vous êtes satisfait d'une vie ordinaire, vous pouvez montrer à tout le monde le chemin pour retrouver leur véritable nature.

Si vous occupez présentement un poste important dans le gouvernement d'un pays, je vous encourage à prendre tout particulièrement à cœur la sagesse de ce verset.

Dans le cas contraire, je vous suggère d'aborder ce passage du Tao Te King dans la perspective de votre vie personnelle, qui implique très probablement la supervision d'autres personnes.

Superviser des adultes ou des enfants ne devrait jamais signifier imposer des règles bureaucratiques ou impressionner les autres en faisant étalage de votre soi-disant intelligence ou supériorité. Une personne vraiment

influente n'est ni astucieuse, ni désireuse de se mettre de l'avant, ni intéressée à « gouverner par la ruse » et encore moins à inspirer la peur chez ceux et celles qu'elle doit superviser. Comme l'explique Lao-Tseu,

« Quand ils savent qu'ils ne savent pas, ils peuvent trouver leur propre voie ». Autrement dit, le dirigeant efficace guide les gens vers leur propre nature.

On vous invite ici à prendre conscience que votre devoir est d'aider les autres à savoir qu'ils ne savent pas ! S'ils croient

effectivement savoir, alors ils ne retrouveront jamais le chemin qui mène à leur nature, le Tao, car ils se fieront au discours de leur ego qui leur dit que leur véritable essence se trouve dans leur identification avec le monde physique ou matériel. Or, celui qui vit selon le Tao sait que l'ego est un faux maître qui empêche les gens de découvrir leur véritable nature.

Mettez en pratique les enseignements de ce verset en refusant de transmettre une image de supériorité ou d'ingéniosité intellectuelle. Montrez plutôt aux autres

comment vivre dans la perspective du Tao en étant prêt à admettre que vous ne savez pas ce qui est le mieux pour eux, que vous ne savez pas avec certitude comment votre propre vie devrait se dérouler. Faites-leur comprendre que vous acceptez de demander conseil. Montrez-leur que vous n'êtes pas « responsable » d'eux ou de ce qui vous arrivera personnellement. Laissez-les voir que vous êtes un homme ou une femme humble qui aime la simplicité et qui vit sereinement les différents cycles de la vie.

En modifiant votre conception du leadership, vous verrez que les individus qui ont accepté la capitulation de leur ego reprennent contact avec l'énergie de leur Tao et deviennent des dirigeants naturels. Leur seule tâche est d'aider les gens qui se trouvent à l'intérieur de leur sphère d'influence à prendre conscience qu'ils ne savent pas, eux non plus ! Lao-Tseu semble afficher un sourire ironique tandis qu'il vous présente ce merveilleux paradoxe.

Joignez-vous à ceux que vous sentez le besoin de superviser en adoptant ces nouvelles façons de penser et d'être :

Soyez prêt à annoncer fièrement à

ceux dont vous avez la charge que

« vous ne savez pas ».

Retour à la table des matières

Cette phrase est un symbole de force et non de faiblesse, alors n'hésitez pas à l'utiliser le plus souvent possible. Enseignez aux autres à faire de même, et ils se laisseront guider à leur tour par la Voie. Gardez à l'esprit que la nature ne force jamais la croissance de quoi que ce soit, mais demeure toujours présente, silencieuse et invisible. Agissez de même, au

mieux de vos capacités, en refusant de vous imposer et d'imposer vos idées à qui que ce soit (en tenant compte de ceux qui sont trop jeunes ou trop immatures pour assumer les responsabilités d'un adulte).

La vérité est que personne ne sait vraiment ce qui est mieux pour nous ou pour les autres. Une destinée silencieuse est à l'œuvre ; chaque vie vient avec son lot de chances et de malchances, quelles que soient nos opinions.

Exercez-vous à mener une vie

simple et peu compliquée.

Retour à la table des matières

Donnez l'exemple à ceux que vous devez superviser.

Au lieu d'analyser une situation sous tous ses angles dans l'espoir de trouver la meilleure solution possible, faites confiance à votre instinct et choisissez la voie la plus simple et la moins problématique. Ne perdez pas votre temps à « couper les cheveux en quatre » ; pendant que vous discutiez de toutes les options disponibles, vous auriez pu résoudre ce problème depuis longtemps si vous aviez agi sur-le-champ. Voici un excellent conseil pour vous, mais aussi pour tous les dirigeants du monde, si souvent empêtrés dans des règlements bureaucratiques qui les paralysent : Optez pour la simplicité !

Mettez le Tao en pratique dès

aujourd'hui

Retour à la table des matières

Trouvez le plus de façons possibles de démontrer que vous avez compris ce que Lao-Tseu veut dire quand il demande aux dirigeants de se contenter d'une vie ordinaire. Passez une journée sans arborer l'étiquette de « parent », de « superviseur » ou de « patron », et placez-vous sur un pied d'égalité avec ceux qui reçoivent habituellement leurs instructions de vous.

Imaginez que vous êtes l'un de vos subordonnés, ou plutôt, faites semblant d'être l'un d'entre eux durant toute une journée. Cela vous aidera à trouver une façon de mettre le Tao en pratique sans tarder.

J'ai découvert en pratiquant cette technique avec mes enfants qu'ils réagissaient selon leur propre nature, en fonction de ce qu'elle a de meilleur. Par exemple,

quand je dis à ma fille qui est aujourd'hui adolescente : « Je sais que tu es parfaitement capable de te montrer responsable et raisonnable quand je suis en voyage, et j'aime cet aspect de ta personnalité », je cesse de jouer au parent autoritaire pour la traiter comme j'aimerais qu'on me traite.

Quand ce genre d'attitude devient la norme, il devient évident que Lao-Tseu avait raison : « Le modèle le plus simple est aussi le plus clair. »

Vivre en imitant l'océan

Retour à la table des matières

66e verset

Pourquoi l'océan est-il le roi des cent ruisseaux ? Parce qu'il se trouve en dessous d'eux. L'humilité lui donne sa puissance. Par conséquent, ceux qui désirent un poste au-dessus des autres doivent parler avec humilité. Ceux qui désirent diriger doivent suivre. C'est pourquoi quand un sage se tient au-dessus du peuple, le peuple ne sent pas peser sur lui le poids du sage ; et quand le sage se tient devant le peuple, le peuple n'en souffre pas. Le sage demeure en dessous pour que le monde ne se fatigue pas de l'exalter. Il demeure un serviteur afin que le monde ne se fatigue jamais

d'en faire son roi.

Contrairement à une certaine image de Dieu, celle d'un vieil homme de race blanche qui aurait créé un univers où votre comportement peut vous valoir d'être condamné à la damnation éternelle, le Tao est représenté comme une énergie naturelle. La Source de vie n'est pas une déité qui surveille les humains, comme le ferait un roi ou un dictateur, puisqu'elle ne distribue ni condamnation ni récompense. Lao-Tseu enseigne que le Tao nous demande uniquement de vivre en harmonie avec la nature.

Pour Lao-Tseu, le grand symbole de la nature est l'eau, un élément auquel il fait souvent allusion dans ses quatre-vingt-un versets. Quand vous imitez cette substance, vous vous apercevez que le jugement et l'exclusion n'ont pas leur place dans le Tao. Soyez

semblable à l'océan, vous conseille Lao-Tseu, et le monde ne se fatiguera jamais de vous exalter. Le message essentiel de ce verset du Tao Te King et de plusieurs autres est que l'océan est roi parce qu'il sait demeurer en dessous. Tous les ruisseaux se jettent dans l'océan, et ce faisant, l'océan devient le serviteur de tous. Le message est donc fort clair : soyez humble. Ne vous placez jamais au-dessus des autres et ne vous considérez

jamais comme supérieur à eux. La plus grande puissance est celle de la docile vallée. Devenez un serviteur, et non un dominateur.

Même les plus petits cours d'eau finissent par se tailler un chemin qui mène à l'océan. Et le grand océan n'impose jamais sa grandeur et son pouvoir aux rivières et aux ruisseaux : il ne s'élève pas au-dessus d'eux, n'exige aucune dévotion et ne menace pas de les punir ou de les exterminer s'ils refusent de coopérer. L'océan sait instinctivement que les ruisseaux et les rivières graviteront naturellement vers ce qui est en dessous d'eux.

En utilisant cette métaphore tout au long du Tao Te King, Lao-Tseu nous rappelle que le peuple est, lui aussi, naturellement attiré vers ceux dont la majesté intrinsèque est enracinée dans l'humilité et le désir de rester en dessous. Et cette position n'est pas réservée uniquement aux grands maîtres. Pierre, un serviteur et un apôtre de Jésus Christ, nous offre un message similaire dans le Nouveau Testament, plusieurs siècles après la mort de Lao-Tseu :

Faites paître le troupeau de Dieu qui vous est confié, non par contrainte, mais de bon gré, selon Dieu ; non par cupidité, mais par dévouement. N'exercez pas un pouvoir autoritaire sur ceux qui vous sont échus en partage, mais devenez les modèles du troupeau (1 Pierre 5,2-3).

Changez votre façon de vous voir, vous et les autres, en tant que modèles en observant l'immense océan qui donne la vie en demeurant patient, réceptif et en dessous des ruisseaux qui s'y jettent. Puis imitez la puissance de l'eau en suspendant votre ego et en vous libérant du besoin de dominer les autres. Les gens que vous devez guider graviteront d'eux-mêmes vers vous, comme les cours d'eau qui s'écoulent selon la voie du

Tao.

On vous conseille d'apprendre du comportement de l'eau et à l'imiter le plus souvent possible dans votre vie. Voici quelques façons d'appliquer la sagesse de l'océan dans votre vie quotidienne :

Ne présumez jamais que vous savez

ce qui est le mieux.

Retour à la table des matières

Même si vous êtes plus vieux, plus sage et plus riche que les autres, même si vous avez plus d'influence et de pouvoir qu'eux, ne présumez jamais que vous savez ce qui est le mieux pour tout le monde. Imaginez plutôt que vous êtes comme l'océan qui permet aux plus petits ruisseaux de venir vers lui, qui les encourage à le faire. Restez en dessous, parlez avec douceur et demeurez humble ; laissez les autres prendre leur vie en main, autant qu'il est humainement possible. En imitant le comportement de l'océan toujours prêt à recevoir, vous chassez votre ego de la scène et devenez par le fait même semblable aux dirigeants auxquels fait allusion ce verset du Tao Te King. Personne ne devrait ressentir le poids de vos instructions ou en souffrir.

Le jour où j'ai écrit cet essai, j'ai justement été confronté à une situation qui m'a permis de mettre ce conseil en pratique. J'habite sur l'île de Maui, et ma mère de quatre-vingt-dix ans vit en Floride, où réside également ma fille Saje. Comme ma mère souffrait de maux d'estomac et de nausées à cause des médicaments qu'elle devait prendre, j'ai téléphoné à ma fille pour lui demander si elle avait une suggestion à me faire quant à la meilleure façon de lui faire parvenir du yogourt. Saje a aussitôt répondu : « Nous avons du yogourt à la maison ; je vais aller en porter à grand-maman. » Au lieu de lui

donner un ordre et de lui dire d'aller prendre soin de sa grand-mère, j'ai permis à ma fille de se rendre utile en ne m'imposant

pas.

Soyez un serviteur.

Retour à la table des matières

Voyez-vous comme une personne qui est sur Terre pour aider les autres. Cherchez les occasions de vous rendre utile, en particulier auprès de ceux qui ont besoin de votre leadership. Rappelez-vous que l'océan est au service de tout le monde en étant un récepteur qui maintient en vie tous ceux qui prennent part à son butin, alors imitez-le en exprimant l'essence du Tao.

Mettez le Tao en pratique dès

aujourd'hui

Retour à la table des matières

Consacrez une journée à exercer votre leadership en vous mettant au service des autres plutôt qu'en leur donnant des ordres. Trouvez des occasions de réprimer l'habitude d'interférer et de dire aux autres quoi faire, et laissez-les plutôt venir à vous.

Finalement, engagez-vous à respecter ce principe en encourageant quelqu'un à prendre une décision au lieu de suivre vos ordres.

Vivre en accord avec les

trois trésors

Retour à la table des matières

67e verset

Tout le monde parle de mon Tao avec une telle familiarité ; quelle folie ! Le Tao n'est pas quelque chose qui s'achète au marché ou qui se transmet de père en fils. Ce n'est pas quelque chose que l'on acquiert comme un savoir ou que l'on peut perdre en l'oubliant. Si tel était le Tao, on l'aurait perdu et oublié depuis longtemps. Je possède trois trésors auquel je tiens et que je garde précieusement. Le premier est la miséricorde. Le second est la frugalité. Le troisième est l'humilité. De la miséricorde vient le courage. De la

frugalité vient la générosité. De l'humilité vient le leadership. Celui qui est audacieux sans être indulgent, qui est libéral sans être frugal, qui va de l'avant sans être humble, marche à la mort. L'amour l'emporte sur ses adversaires, car ses défenses sont imprenables. Quand le ciel veut protéger quelqu'un, est-ce qu'il lui envoie une armée ? Non, il le protège de son amour.

Vous êtes invité à modifier votre vie en l'observant à travers le prisme de ce verset ancestral du Tao Te King, qui vous présente les trois choses dont vous avez besoin pour connaître le succès et mener une vie en harmonie avec le Tao :

— Miséricorde est le nom donné ici à ce premier trésor, mais les

termes compassion, bonté, amour, générosité et charité sont également employés dans d'autres traductions. Vous avez probablement grandi avec un modèle de réussite pour qui le succès se mesurait en termes d'accumulation, d'accomplissement, de pouvoir et d'influence sur les autres. On dit souvent des gens qui réussissent qu'ils ne pensent qu'à leurs propres objectifs, qu'ils feraient n'importe quoi pour atteindre le sommet, et qu'ils se montrent impitoyables envers ceux qui cherchent à obtenir la même chose qu'eux.

Lao-Tseu nous dit toutefois que le trésor le plus important est celui qui donne naissance au véritable courage, et non à une attitude cruelle et impitoyable. Il nous dit même que l'audace sans la miséricorde est un passeport pour la mort ! On vous encourage donc à penser d'abord aux autres en vous montrant serviable et attentionné, même envers vos ennemis, au lieu de chercher des preuves extérieures de votre réussite.

Shakespeare fait allusion à ce trésor dans Le Marchand de Venise :

La miséricorde est telle qu'on ne peut la contraindre, Elle tombe du ciel comme la douce pluie… Mais la miséricorde l'emporte

sur le pouvoir du sceptre, Elle trône dans le cœur des rois…

Ce grand dramaturge nous rappelle ensuite dans le vers

suivant pourquoi Lao-Tseu a fait de la miséricorde le plus important des trois trésors :

Elle est un attribut de Dieu lui-même ; Et le pouvoir terrestre lui ressemble le plus Quand la miséricorde tempère la justice.

Miséricorde, compassion et bonté sont tous des attributs de Dieu, et Lao-Tseu a vu cette vérité plusieurs siècles avant Shakespeare.

— Le second trésor est la frugalité, aussi appelé économie, modération ou simplicité dans d'autres traductions. Les idées de frugalité et de modération nous viennent rarement à l'esprit quand nous pensons à ceux qui ont atteint les sommets de la réussite ; toutefois, selon Lao-Tseu, ceux qui se contentent de peu sont par conséquent d'une grande générosité. Soyez donc prêt à prendre uniquement ce dont vous avez besoin, en évitant d'accumuler et de thésauriser. Moins vous serez attaché à vos choses, plus il vous sera facile d'être généreux ; plus vous y

tenez, plus vous aurez l'impression d'en avoir besoin et moins vous vous soucierez du bien-être des autres.

— Le troisième trésor nécessaire à une vie réussie est l'humilité, une idée que d'autres traducteurs ont rendue par « ne pas présumer être au-dessus de la nature », « ne pas oser passer devant les autres »

ou « ne pas toujours chercher à être le premier ». De cette qualité, nous rappelle Lao-Tseu, vient le véritable leadership, irradiant l'énergie du Tao.

Notre perception de la force, du pouvoir et du triomphe est souvent influencée par des qualités masculines du yang comme l'arrogance, la noblesse et l'orgueil. Donc quand vous changez votre façon d'envisager ce qu'est un leadership éclairé, vous découvrez ce que les gens ayant vraiment réussi dans la vie ont découvert avant vous, à savoir, que nous sommes tous les instruments du Tao ou de Dieu, quel que soit le nom que vous donnez à l'énergie qui rend possibles les livres, les discours, les découvertes qui sauvent des vies, et ainsi de suite. Faire preuve d'humilité, c'est se soumettre devant une force supérieure à celle de votre ego, reconnaître tout ce que cette Source accomplit pour vous, et la remercier pour la

sagesse et l'influence qu'elle vous accorde. Soyez humble, restez en dessous, et soyez un dirigeant généreux et reconnaissant.

Voici quelques façons de mettre ces trois trésors en pratique dans votre vie quotidienne : Vivez en harmonie avec les

innombrables manifestations du

Tao.

Retour à la table des matières

La clé pour vivre en harmonie est la compassion et la miséricorde. Vous n'êtes pas en compétition avec les autres, alors ne vous sentez pas obligé de l'emporter sur une autre personne ou de vous comparer à elle à quelque niveau que ce soit. Faites preuve de compassion et de miséricorde envers tous les êtres vivants, y compris envers vous-même ! Quand vous irradiez l'amour et le respect, vous êtes aligné sur le Tao, et il vous protégera comme si vous étiez un petit bébé dans les bras d'une tendre mère.

Voyez la force cachée de la

simplicité et de l'humilité chez ceux que vous avez peut-être jugés trop

rapidement comme étant des

leaders faibles et inefficaces.

Retour à la table des matières

Ceux qui pratiquent la frugalité, qui refusent d'amasser ou de consommer plus que de raison, méritent d'être considérés comme des exemples à suivre. À l'inverse, ceux qui parlent et qui agissent en ayant recours à la force, ou qui accumulent toujours plus de tout, ne sont pas en harmonie avec le Tao.

Pire encore, les actions de ces individus ont tendance à créer encore plus de dissensions, et comme nous le rappelle Lao-Tseu dans ce verset, ceux qui font preuve d'audace sans être respectueux sont destinés à mourir (et à entraîner avec eux, je m'empresse de l'ajouter,

plusieurs autres dans la mort). Tandis que vous notez des exemples de simplicité et d'humilité chez ceux qui occupent des postes de direction, faites tout votre possible pour les imiter dans vos propres interactions quotidiennes.

Mettez le Tao en pratique dès

aujourd'hui

Retour à la table des matières

Choisissez une conversation au cours de laquelle vous pourrez mettre en pratique les trois trésors en utilisant le moins de mots possible. Par exemple, au lieu de prouver un point, arrêtez-vous un instant et profitez de votre temps de parole pour écouter. Vous emploierez ainsi les trois trésors de Lao-Tseu en même temps : vous témoignerez de

la miséricorde pour votre interlocuteur en étant économe de paroles et en

refusant humblement de prendre les devants ou de vous placer au-dessus de lui.

Vivre en coopérant

Retour à la table des matières

68e verset

Un bon soldat n'est pas violent. Un bon guerrier ne ressent pas de colère. Les vrais gagnants ne luttent pas. Les bons employeurs sont au service de leurs employés. Le meilleur dirigeant obéit à la volonté du peuple. Telle est la vertu de la non-compétition. C'est la vertu de celui qui ne lutte pas, mais qui se sert de la force des autres. Cela est connu depuis les temps anciens comme l'ultime union avec le ciel.

Ce verset du Tao Te King vous demande de reconsidérer ce que vous pensez devoir faire pour être un gagnant.

Dans le monde occidental, prendre les devants implique souvent être dans un état d'esprit axé sur la dispute et la compétition – essentiellement, vous devez vaincre votre adversaire en obtenant ce que vous désirez avant qu'il ne le fasse. Lao-Tseu vous demande d'abandonner cette

façon de penser pour incarner ce qu'il appelle « la vertu de la non-compétition », une attitude que vous pouvez adopter, même si vous vivez dans une société qui valorise plus que tout la conquête et la victoire.

Le Tao Te King enseigne que le monde des dix mille choses est issu du non-être. Ici, il n'y a qu'unité, ce qui implique une complète collaboration et l'absence de toute compétition. Qui peut-on vaincre quand on ne fait qu'un avec tout le monde ? Vous voudriez vous battre avec vous-même ? Lao-Tseu vous demande par conséquent de suivre son conseil et de choisir de vivre en coopérant avec vos semblables.

Croyez-le ou non, mais cela peut tourner à votre avantage lors d'une compétition athlétique. Au lieu de voir vos adversaires comme des ennemis et d'avoir recours à la colère et à la violence physique et mentale, rappelez-vous ce que dit Lao-Tseu au début de ce verset :

« Un bon soldat n'est pas violent. Un bon guerrier ne ressent pas de colère. Les vrais gagnants ne luttent pas. » Considérez chacun de vos rivaux comme une partie de vous-même et un membre indispensable de cette danse de la vie. Donc au lieu d'éprouver de la colère et de la haine envers vos adversaires lors d'une partie de tennis ou de football, considérez-les comme une partie de vous-même dont l'action vous aide à atteindre l'excellence. Sans eux, vous ne pourriez pas vous améliorer, faire un bon exercice ou même gagner.

Suivez le conseil de Lao-Tseu et servez-vous de la force des autres pour vous élever jusqu'au statut de vainqueur.

Coopérez avec vos adversaires afin de les amener à jouer à un niveau élevé, à donner le meilleur d'eux-mêmes. Au lieu de vous concentrer sur votre colère ou de vous adresser des reproches, pensez à ce que vous êtes en train de faire. Gardez les yeux sur le ballon, faites-le circuler ou demeurez droit et en équilibre si vous participez à une compétition d'arts martiaux. Quand la colère ne sera plus un élément avec lequel vous devrez composer, votre jeu passera à un autre niveau. Et cela vaut également en dehors du terrain : ce que vous combattez vous affaiblit ; ce avec quoi vous coopérez vous renforce. Passez donc de la compétition à la coopération dans tous les domaines de votre vie, y compris dans votre travail.

Je mets ce concept en pratique en me disant que tous ceux qui contribuent à améliorer la qualité de vie sur notre planète sont mes partenaires, que nous faisons tous partie de la même « équipe ». Je ne peux concevoir être en compétition avec qui que ce soit pour l'obtention d'un prix. S'ils vendent plus de livres que moi, je me réjouis de leur succès ; en fait, je conseille à tout le monde autour de moi d'acheter leurs produits. S'ils gagnent plus d'argent, obtiennent plus de publicité ou rejoignent plus de gens, je célèbre leur réussite en me disant : Mes coéquipiers m'ont aidé dans ma mission.

Quand je joue au tennis et que la partie est serrée, j'envoie en silence de l'amour et des encouragements à mon adversaire. Et quand je suis moins stressé, moins en colère et moins violent dans mes pensées, je vis ce moment que Lao-Tseu appelle « l'ultime union avec le ciel ». Mon niveau d'excellence monte en flèche, quel que soit le résultat sur le tableau d'affichage.

Voici ce que Lao-Tseu vous recommande de sa perspective vieille de deux mille cinq cents ans : Déclarez d'emblée que vous n'avez

pas l'intention de vous battre.

Retour à la table des matières

Ne luttez pas contre le rhume, les maux de tous genres ou même les maladies graves. Ne luttez pas contre les membres de votre famille ni contre des opinions politiques. Ne luttez pas contre la dépendance, et plus important que tout, ne luttez pas contre vous-même. Si vous souffrez d'un cancer ou d'arthrose, adressez-vous à ces cellules malades en leur disant : « Si vous insistez pour vivre dans mon corps, vous devez savoir que je souhaite vivre en harmonie, en paix et en santé avec vous ; sinon, je vous invite à aller vivre ailleurs. » Cela peut sembler étrange, mais vous renouerez ainsi avec l'harmonie du Tao qui ignore la violence, la haine et la colère.

Et pour ce qui est de vos enfants et des membres de votre famille, considérez-vous leur allié en pratiquant

chaque jour la « vertu de la non-compétition ».

Exercez-vous à voir tout le monde

comme vous-même.

Retour à la table des matières

Si quelqu'un que vous aimez souffre, vous souffrez avec lui. Par conséquent, chaque fois que vous dites ou faites quelque chose qui blesse un être cher, c'est vous-même que vous blessez. À présent, étendez ce concept à l'ensemble de l'humanité – après tout, vous partagez avec tous les autres êtres vivants de l'Univers la même origine, le même Tao. Et quand on voit son propre esprit coopérer avec celui de tous les autres, on comprend ce que Lao-Tseu entend par

« l'ultime union avec le ciel ».

Voici ce que disait le merveilleux Pablo Casals à ce sujet :

Quand allons-nous [enseigner à nos enfants] ce qu'ils sont vraiment ?

Nous devrions leur dire : Sais-tu ce que tu es ? Tu es une merveille. Tu es unique. Malgré toutes les années qui ont passé, il n'y a jamais eu un autre enfant comme toi. Tes jambes, tes bras, tes mignons petits doigts, ta façon de bouger.

Tu seras peut-être un Shakespeare, un Michel-Ange ou un Beethoven. Tu peux être tout ce que tu veux.

Oui, tu es une merveille. Mais quand tu seras grand, pourras-tu alors blesser quelqu'un qui est comme toi une merveille ?

Mettez le Tao en pratique dès

aujourd'hui

Retour à la table des matières

Affirmez que vous considérerez votre adversaire comme une extension de vous-même lors de votre prochaine rencontre. Engagez-vous à lui envoyer de l'amour, à l'entourer de lumière et à prier afin qu'il

donne une performance du plus haut niveau. Puis notez comment vos propres performances s'améliorent et vous propulsent vers un nouveau niveau d'excellence.

Vivre sans ennemis

Retour à la table des matières

69e verset

Les soldats ont un dicton : Je n'ose faire le premier geste, je préfère attendre qu'on m'invite. Je n'ose avancer d'un pouce, je préfère reculer d'un pied. C'est ce qu'on appelle aller de l'avant sans avancer, repousser sans se servir des armes. Il n'y a pas de plus grand malheur que de se dire « j'ai un ennemi » ; car lorsque j'ai un « ennemi », il n'y a plus de place pour mon trésor entre lui et moi. Par conséquent, quand deux adversaires se rencontrent, celui qui n'a pas

d'ennemi triomphera. Quand deux armées sont de force égale, celle qui a de la compassion remporte la victoire.

Imaginez un monde où un héritage commun unirait tous les êtres de la planète ; un monde où le mot « ennemi »

n'existerait plus, où tout le monde reconnaîtrait de bon cœur que nous ne formons qu'un seul peuple, originaire de la même Source du non-être. Imaginez un monde où tous les êtres humains comprennent que faire du mal à quelqu'un, c'est se faire du mal à soi-même.

Malheureusement, les humains n'ont jamais agi de la sorte au cours de leur histoire, mais telle est néanmoins la vision de Lao-Tseu dans ce 69e verset du Tao Te King.

Et c'est également ma vision de ce qui est possible si nous travaillons à devenir des gens centrés sur le Tao, exerçant un leadership centré sur le Tao.

La réalisation de cette vision grandiose débute ici et maintenant, avec vous ! Éliminez le concept d'« ennemi »

de votre vie, et devenez un exemple pour ceux qui vous entourent. Avec le temps, les répercussions de votre choix pousseront tous les habitants vers un monde

« sans ennemis ».

Récemment, un forcené armé de fusils et de munitions s'est barricadé dans une école Amish du comté de

Lancaster, en Pennsylvanie, où il a finalement tué plusieurs petites filles. Tandis que les membres de cette communauté chrétienne très unie et paisible, et donc centrée sur le Tao, pleuraient la disparition de leurs êtres chers, ils ont invité la famille du tueur à participer avec eux aux funérailles collectives et à prier également pour le tueur.

Comme le disait le représentant de cette communauté,

« Nous n'avons pas d'ennemis ; nous sommes tous les enfants de Dieu, et le pardon est au cœur même de notre foi chrétienne. Si nous ne pouvions pardonner à ceux qui se sont égarés et qui nous font du mal, alors notre foi serait vaine. » Ces magnifiques paroles ressemblent énormément à ce qu'exprime Lao-Tseu dans ce verset :

« Il n'y a pas de plus grand malheur que de se dire "j'ai un ennemi" », et « Quand deux adversaires se rencontrent, celui qui n'a pas d'ennemi triomphera. »

Alors comment peut-on avoir un adversaire si on n'a pas d'ennemis ? Dans son livre lumineux, The Tao of Inner Peace, Diane Dreher répond à cette question. Gardez ceci à l'esprit tandis que vous mettez en pratique le 69e verset du Tao Te King dans vos vies : « La vieille perception des conflits comme occasions de combattre ne fait que réduire notre vision, limiter nos choix, nous pousser dans des luttes interminables entre des polarités adverses. » Puis elle ajoute : « Le fait d'avoir des ennemis nous fait perdre notre pouvoir et nous empêche de prendre nos responsabilités. Au lieu de chercher à résoudre le conflit, nous concentrons notre attention sur la peur, la haine et la violence que nous inspirent nos

“ennemis”. »

La leçon que je tire du livre de Diane, ainsi que de ce verset du Tao Te King et de la déclaration du chef de la communauté Amish, est qu’un conflit n’est pas nécessairement un combat. Autrement dit, il n’est pas nécessaire de voir quelqu’un qui défend un point de vue opposé au vôtre comme un ennemi. Imaginez si tous les généraux prenaient à cœur ces mots du Tao Te King et les mettaient en pratique : « Je n’ose faire le premier geste… » Il n’y aurait tout simplement plus de guerres.

Si la guerre devient inévitable, Lao-Tseu nous dit qu’il vaut mieux se défendre que d’attaquer. Nous ne devrions jamais déclencher les hostilités, mais reconnaître au

cœur de la bataille que la bataille est elle-même une raison d’être peiné. Celui qui n’a pas d’ennemi et dont le cœur est rempli de compassion demeure en harmonie avec le Tao. L’existence même d’une lutte, qu’elle soit verbale ou physique, nous indique que nous avons perdu contact avec le Tao. Nous ne devrions pas célébrer, mais considérer toutes les guerres, ainsi que tous les conflits armés, comme des funérailles, où la compassion est à l’ordre du jour.

Tandis que je contemple le visage de Lao-Tseu, il semble dire qu’un monde sans ennemis n’est pas aussi impossible que vous pourriez le croire. Voici comment mettre en pratique cette sagesse aujourd’hui même : Refusez de considérer qui que ce

soit comme votre adversaire.

Retour à la table des matières

Relisez le passage le plus important de ce verset :

« […] Lorsque j’ai un “ennemi”, il n’y a plus de place pour mon trésor entre lui et moi. » Votre trésor est votre tranquillité d’esprit et votre lien avec le Tao, et c’est pourquoi vos

compétiteurs en affaires, vos opposants lors d'une compétition sportive et les membres d'un parti politique adverse ne sont pas vos ennemis. Et ces gens que votre gouvernement qualifie d'ennemis ne le sont certainement pas.

Déclarez : Je n'ai pas d'ennemis. Il y a des gens avec qui je suis profondément en désaccord. Il se peut même que je sois obligé de me

défendre ou de défendre mon mode de vie, mais je ne considérerai pas ces gens comme mes adversaires.

Rappelez-vous que Lao-Tseu a dit que « celui qui n'a pas d'ennemis triomphera ». Soyez cet individu dès maintenant.

Promettez de ne jamais être

l'instigateur d'une bataille.

Retour à la table des matières

Adoptez une position défensive et suivez le conseil de Lao-Tseu qui vous invite à attendre plutôt qu'à poser le premier geste. Voyez des collègues là où vous perceviez des combattants en vous retrouvant en eux.

Exprimez de la compassion et de la tendresse envers ceux que vous percevez comme des adversaires, car ils représentent en fait une partie de vous-même.

Refusez de porter le premier coup, en vous rappelant que vous vous battez contre vous-même. Puisque nous sommes tous issus du Tao, trouvez une façon de faire ressortir l'unité de chaque rencontre bénie.

Mettez le Tao en pratique dès

aujourd'hui

Retour à la table des matières

Retranscrivez ces quelques mots tirés du journal d'Anne Frank, écrits alors qu'elle était pourchassée par les nazis : « […] malgré tout, je continue à croire qu'ils sont fondamentalement bons […]. Je peux sentir la souffrance de millions d'individus, et pourtant, si je lève les yeux vers le ciel, je sais que tout finira par s'arranger. »

Affichez cette citation afin que tous les membres de votre famille puissent la lire.

vivre dans la pleine

conscience de dieu

Retour à la table des matières

70e verset

Mes enseignements sont très faciles à comprendre et très faciles à mettre en pratique ; pourtant, rares sont ceux qui les comprennent, et plus rares encore ceux qui les mettent en pratique. Mes paroles ont un ancêtre ; mes bonnes actions ont un seigneur. Mais comme les gens l'ignorent, ils ne me connaissent pas. C'est pourquoi le sage s'habille sobrement, même si son intérieur est rempli de pierres précieuses.

J'ai réfléchi à la signification de ce 70e verset du Tao Te King pendant une semaine, lisant et relisant plus de cinquante interprétations différentes. Finalement, une phrase tirée de la traduction de Thomas Cleary, The Essential Tao, a tout particulièrement attiré mon attention :

Ceux qui me connaissent sont rares ; ceux qui m'imitent sont nobles.

J'ai également demandé conseil à Lao-Tseu dans l'espoir de déterminer quel était son message pour le XXIe siècle. Je sais que le maître n'aurait jamais dit quelque chose par besoin qu'on flatte son ego. Il était, après tout, le premier maître taoïste à mener une vie centrée sur la Voie plutôt que sur l'ego et à encourager tout le monde à faire de même.

Essayez d'imaginer ce que devait ressentir ce divin avatar lorsqu'il déambulait parmi son peuple à l'époque de la Chine antique : Il devait noter avec stupeur leurs tendances guerrières, tout en étant conscient de ce qui serait possible si seulement ses frères humains changeaient leur façon de voir la vie. Liberté, tranquillité d'esprit, satisfaction, comme littéralement tous les autres principes décrits dans ces quatre-vingt-un essais, sont à portée de la main. J'imagine que cinq cents ans plus tard, Jésus de Nazareth a ressenti ce qu'exprime ici Lao-Tseu dans ce verset : C'est pourtant si facile, si simple à comprendre et à mettre en pratique, et pourtant si peu de gens

sont désireux ou capables de saisir l'essence du paradis sur terre.

Je peux presque sentir la frustration de Lao-Tseu dans ces lignes où il nous exhorte à vivre une existence centrée sur le Tao plutôt que sur l'ego. J'ai intitulé cet essai « Vivre dans la pleine conscience de Dieu », car je crois que c'est ce qu'il vous demande de faire dans ces quatre-vingt-un passages, et en particulier dans celui-ci.

« Mes paroles ont un ancêtre ; mes bonnes actions ont un seigneur », dit-il, puis il ajoute immédiatement que les gens ne comprennent pas et donc qu'ils ne le connaissent pas. L'ancêtre de Lao-Tseu est le Tao, et le seigneur de ses bonnes actions est cette même Source sans nom. Il semble dire d'un air songeur : Je pense comme Dieu pense ; je parle comme Dieu, le créateur de l'Univers, parlerait ; et par conséquent, j'agis

conformément à ces principes inspirés de Dieu.

Je vous encourage fortement à faire de même, et vous découvrirez comme c'est facile si vous vous abandonnez et permettez à l'énergie vitale du Tao de vous guider.

Arrêtez de vous battre, fuyez les pensées et les actions violentes, et ne cherchez plus à contrôler les autres ou le monde. Demeurez humble ; n'interférez pas ; respectez votre génie créatif, ainsi que celui des autres ; et par-dessus tout, retournez à votre Source invisible et libérez-vous des soucis de votre ego tandis que vous êtes encore en vie et incarné en tant qu'une des dix mille choses. Si vous faites tout cela, vous vivrez une longue et heureuse vie, en paix et sans juger les autres.

Pensez à la façon dont les grands maîtres spirituels ont été représentés par les artistes au cours des siècles : Lao-Tseu était vêtu d'une simple robe, Jésus portait des vêtements et des

sandales ordinaires, saint François se contentait de haillons, Bouddha ressemblait à un paysan armé d'un bâton

de marche, et Mahomet est dépeint comme un homme simple. Puis pensez à la façon dont les disciples de ces grands maîtres spirituels ont été représentés : vivant dans le luxe et l'opulence, faisant étalage de leurs biens dans leurs palais dorés. Les véritables sages s'habillent modestement, même s'ils portent en eux la plus précieuse marchandise.

Et quel est ce grand trésor que ces maîtres cachent au fond d'eux-mêmes ? Le verset 67 nous dit que c'est la découverte de Dieu sous la forme des trois trésors : la miséricorde, la frugalité et l'humilité. Vous n'avez pas besoin de costumes brodés de fil d'or ou de temples richement décorés – produits du labeur d'innombrables serviteurs et esclaves – pour abriter ces trésors. Le fait de s'habiller simplement permet au sage de demeurer en harmonie avec la simplicité de ce message.

Voici ce que j'entends me dire Lao-Tseu quand je lis entre les lignes de ce 70e verset, où il exprime son étonnement de voir si peu de gens saisir le sens de son message, pourtant d'une sublime simplicité.

Assimilez le Tao Te King.

Retour à la table des matières

Choisissez de ne plus faire partie de la vaste majorité de gens qui ne comprennent pas les enseignements du Tao Te King et qui, par conséquent, ne les mettent pas en pratique. Lao-Tseu vous dit que c'est pourtant si facile : tout ce que vous avez à faire, c'est de vous rappeler que votre sainteté est un élément du Tao.

Selon Un Cours en Miracles, « Votre sainteté renverse toutes les lois du monde. Elle se situe au-delà de toutes les restrictions de temps, d'espace, de distance et de limites. »

Déclarez être l'un de ceux qui possèdent ce savoir, et soyez prêt à mettre tous les jours en pratique votre découverte de Dieu.

Voyez Dieu partout.

Retour à la table des matières

Exercez-vous tous les jours à chercher la force invisible de Dieu dans tout ce que vous voyez et entendez. Au xive siècle, Maître Eckhart offrait le conseil suivant à ceux qui souhaitaient mettre en pratique ce 70e verset du Tao Te King : « Comment savoir si vous avez vraiment fait l'expérience de cette naissance divine ? Écoutez attentivement : si cette naissance a vraiment eu lieu en vous, alors toutes les créatures vous montrent à présent le chemin qui mène à Dieu. » Et de conclure en disant : « Si la seule prière que vous récitiez au cours de votre vie consistait à dire "Merci", cela serait suffisant. »

Exercez-vous à dire Merci, mon Dieu, pour tout ce qui existe. Telle est la voie qui mène à la découverte de Dieu.

Mettez le Tao en pratique dès

aujourd'hui

Retour à la table des matières

Planifiez une journée pour être comme le sage qui s'habille sobrement, sans porter de bijoux, de maquillage ou de vêtements sophistiqués. En fait, sortez de chez vous vêtu d'un short et d'un T-shirt. Où que vous alliez, optez pour la simplicité et notez à quel point l'attention que nous accordons aux apparences et aux tenues vestimentaires est au fond sans importance. Soyez à l'écoute de vos émotions tandis que vous vaquez à vos occupations, sans vous soucier de ce que les autres pensent de votre apparence.

Vivre sans la maladie

Retour à la table des matières

71e verset

Connaître l'ignorance est une force. Ignorer la connaissance est une maladie. Nous cesserons d'être malades lorsque nous serons malades de notre maladie. Le sage n'est pas malade, mais malade de la maladie ; tel est le secret de la santé.

Il y a tout un paradoxe présenté dans ce passage, paradoxe que j'ai retrouvé tout au long de mes lectures sur le Tao Te King sous forme d'une variation sur le thème : « votre maladie disparaîtra uniquement lorsque votre maladie deviendra malade ». Lao-Tseu semble nous dire que nous devons effectivement devenir malades pour éviter la maladie.

J'ai longuement réfléchi à la signification de ce court verset. J'ai ressassé ces mots dans mon esprit afin de saisir la signification essentielle, pour vous et pour moi.

Finalement, j'ai médité avec l'image de Lao-Tseu devant moi, lui demandant quel était le sens de ce curieux 71e verset. Sa réponse est la base sur laquelle j'ai élaboré le reste de ce chapitre.

Tout d'abord, qu'implique ce mot, maladie ? Pour moi, il signifie que quelque chose dans le corps ou dans l'esprit n'est plus en équilibre avec le bien-être qui est à leur origine, que le corps ou l'esprit n'est plus en accord avec le Tao. La fièvre, les douleurs, les problèmes respiratoires, les obstructions nasales, l'essoufflement,

la toux, la fatigue chronique et les évanouissements sont tous des indices de la présence d'une maladie ; sur le plan mental, ces symptômes peuvent se manifester sous forme d'une propension à la peur, à l'anxiété, à la colère, à la haine, à l'inquiétude, à la culpabilité, au stress, à l'impatience, et ainsi de suite. Ce sont des signaux qui nous informent que nos pensées ne sont plus en harmonie avec notre Source, qui est

pur amour, bonté, patience, satisfaction, ainsi que toutes les autres expressions d'une vie centrée sur le Tao qui apparaissent dans ces quatre-vingt-un essais sur le Tao Te King.

Le sage dans ce verset s'est longuement penché sur le problème de la maladie et en est venu à la conclusion qu'elle représentait la manifestation physique d'une pensée contraire au Tao. Il n'y a pas de différence entre un épisode de fièvre, un rhume ou une douleur et l'expression de sentiments contraires au Tao, tels l'impatience, la peur, la colère ou toute autre impulsion inspirée par l'ego. Comme le sage a vu où menaient de telles pensées, il refuse de participer à cette entreprise insensée. Il a donc examiné la maladie et s'est juré : Je n'aurai pas de pensées qui vont dans ce sens. Je demeurerai centré sur le bien-être naturel du Tao, car avoir des pensées malades, c'est permettre à la maladie de s'implanter. Par conséquent, il est malade de la maladie, et tel est le secret d'une parfaite santé.

Permettez-moi un exemple concret de ceci. Ma collègue et amie Radhika Kinger est récemment revenue d'un voyage en Inde, à Puttaparthi, où elle a pu rencontrer Sathya Saï Baba, un grand maître spirituel qui ne vit que pour le message du Tao Te King. Voici un extrait de la lettre qu'elle m'a fait parvenir après cette rencontre : Je reviens tout juste de Puttaparthi après y avoir passé une semaine en compagnie du divin Saï Baba. J'ai été attristée de le voir en chaise roulante, conséquence de multiples fractures à la hanche. Selon ses médecins, aucun être humain normal ne peut survivre à une telle agonie. Mais Saï Baba est serein et ne semble pas le moins du monde affecté par sa condition.

Un dévot a demandé à Saï Baba pourquoi un être qui a découvert Dieu devait subir l'épreuve de la souffrance physique. Pourquoi ne se guérissait-il pas lui-même ? À

quoi Saï Baba a répondu : « Ma vie est mon message. Les

gens doivent aujourd'hui apprendre à se détacher de leur corps et à faire l'expérience de leur divinité. La douleur est un phénomène naturel. Mais la souffrance est un

"choix". Je ne souffre pas, puisque je ne suis pas mon corps. »

Saï Baba a observé sa condition et déclaré qu'il était malade de cette chose qui affectait sa vie. Souffrir d'une maladie n'est pas une option pour celui qui vit en harmonie avec le Tao.

Pour avoir moi-même souffert de dépendance pendant des années, je peux vous dire que la sagesse de ce verset du Tao Te King est en grande partie responsable de mon retour vers la pureté et le bien-être d'où je viens. Je suis devenu malade de ma maladie, car je n'avais plus envie de vivre les périodes de sevrage et la honte qui les accompagne. J'ai vu que ce problème était lié non pas tant au monde matériel qu'au monde invisible de mes pensées, qui me ramenaient constamment à la maladie.

Quand j'ai

finalement changé ma façon de voir ma situation, j'ai pu faire l'expérience de l'apparent paradoxe de ne plus être malade en devenant malade de la maladie. Voilà le véritable secret de la santé.

Voici comment Lao-Tseu vous dirait de mettre en pratique ce sage conseil ici et maintenant : Ayez un esprit joyeux.

Retour à la table des matières

Un vieux proverbe chinois dit que si un homme a un esprit joyeux, il aura aussi un corps joyeux. Un esprit joyeux est malade de la maladie ; il refuse d'anticiper que les choses pourraient s'aggraver. Quand il s'aperçoit qu'il a le nez qui coule, qu'il a mal au ventre, que son dos ou ses genoux le font

souffrir ou qu'il est fatigué, il y voit un message de son corps lui indiquant de retourner à un état naturel de bien-être.

Un esprit joyeux sait que son corps est capable de se guérir d'une infirmité, car il sait que son corps n'est pas une création humaine mais le produit du Tao. Un esprit joyeux a confiance dans les capacités de son corps à vivre à l'abri de la maladie et de la souffrance.

Donc ayez un esprit joyeux et travaillez de concert avec lui pour demeurer en santé.

Examinez vos habitudes.

Retour à la table des matières

Quelles sont les habitudes qui vous éloignent de votre état naturel de bien-être ? Toutes les dépendances, qu'elles soient graves ou mineures, vous invitent à témoigner du dégoût qu'elles vous inspirent. Devenez malade d'être constamment affaibli par des désirs destructeurs. Vous connaissez ces désirs, et vous savez quand il vous arrive de vous rendre malade à cause de la nourriture, de l'alcool ou de la drogue ; ou de la honte et de la culpabilité qui résultent de ces excès. Rappelez-vous qu'« ignorer la connaissance est une maladie », donc examinez vos obsessions en jurant de ne plus ignorer ce qu'elles sont.

Mettez le Tao en pratique dès

aujourd'hui

Retour à la table des matières

Consacrez une journée à écouter réellement ce que vous dit votre corps et à lui faire confiance, puis à écouter ce que vous dit votre esprit de ces messages.

Présentez à votre esprit la possibilité que votre corps vous présente une requête que vous pouvez accorder, par exemple, en faisant une sieste ou une promenade sur la plage. Cultivez un esprit joyeux et centré sur le Tao, qui n'entretiendra aucune pensée de maladie.

Vivre dans le respect et

l'acceptation

Retour à la table des matières

72e verset

Quand le peuple ne redoute rien, le désastre n'est pas loin. Quand le peuple ne craint plus le pouvoir

temporel, un plus grand pouvoir se manifeste. Ne limitez pas votre horizon à vous-même. Ne méprisez pas les conditions de votre naissance. Ne résistez pas au cours naturel de votre vie. Et vous ne vous lasserez jamais de ce monde. Par conséquent, le sage se connaît lui-même mais ne s'exhibe pas ; il s'aime mais ne s'exalte pas lui-même. Il préfère ce qui est à l'intérieur à ce qui est

à l'extérieur.

Ce verset du Tao Te King vous avertit qu'il existe deux éléments dont l'effet conjugué rend possible une vie harmonieuse : la capacité à éprouver du respect et la capacité à accepter pleinement ce qui nous arrive. Sans l'apport conjoint de ces deux forces, il est peu probable que vous perceviez la présence du Tao.

Pendant que je rédigeais cet essai, je me suis retrouvé à lire saint Jean de la Croix, un poète mystique du XVIe siècle qui a vécu toute sa vie dans le respect et l'admiration. Je reproduis ici quelques vers pour vous donner une idée de la façon dont ce sentiment se manifeste chez un homme à la spiritualité divine : Mon aimé, les montagnes, les vallées solitaires, ombragées, les îles prodigieuses, les fleuves au bruit puissant, le murmure des vents porteurs d'amour. Et la nuit apaisée qui précède le réveil de l'aurore, la musique sans bruit, la retraite sonore, le souper qui récrée et qui énamoure.

Ce matin, j'étais assis dans mon espace sacré sur l'île de Maui, quand j'ai soudain senti un sentiment d'urgence qui n'était pas sans rappeler le ravissement que m'avaient procuré les paroles de saint Jean de la Croix.

J’ai senti la présence de Lao-Tseu qui m’exhortait de me dépêcher à vous transmettre ce qu’il entendait par ce sens du respect. Il est si profond qu’il peut vous amener à une prise de conscience intemporelle de l’arrivée prochaine d’un pouvoir supérieur.

Je sens présentement la présence de ce pouvoir dans mon magnifique environnement. Le chant des oiseaux flotte dans les airs tandis que déferlent les vagues ondulantes de l’océan, un peu comme le battement du cœur de notre planète. Les couleurs sont à couper le souffle ; le bleu éclatant du ciel ; le vert étincelant des

palmiers, des algues et des ficus ; l’orange et le pourpre rêveurs qui se mélangent dans de lointains nuages ; et pour couronner le tout, un arc-en-ciel qui semble relier l’île voisine de Lanai à ma fenêtre.

Quand les mots apparaissent sur ma page blanche, je suis envahi par l’agréable et déconcertante sensation d’être l’instrument d’une Source

invisible. Je sais que je serai bientôt dans l’océan, longeant la côte à la nage, observant sous moi les créatures qui se déplacent dans l’eau salée et me demandant où elles dorment. Comment sont-elles arrivées ici ? Comment peuvent-elles respirer sous l’eau ? Est-ce qu’elles arrêtent parfois de bouger ?

Seront-elles encore là quand je ne serai plus ? Puis je sors de l’eau pour marcher sur le sable, pour sentir le soleil sur ma peau, et je me demande alors comment il fait pour demeurer là-haut, comment notre planète se maintient en mouvement tout en tournant sur elle-même une fois toutes les vingt-quatre heures, pourquoi l’océan ne se vide pas de son eau puisque la Terre n’arrête pas de tourner, et si les étoiles et l’Univers vont un jour disparaître.

Il est important d'être capable de s'émerveiller parce que cela nous aide à desserrer l'emprise de notre ego sur nos pensées. Vous pouvez alors savoir qu'il existe quelque chose de grand et de durable qui anime tout ce qui existe. Être émerveillé du fait que quelque chose peut écarter les catastrophes parce que vous n'avez pas peur de ce qui peut vous arriver dans ce monde. Vous demeurez fermement ancré dans un pouvoir qui n'est pas de ce monde, qui produit des milliards de miracles à la seconde, mais dont votre ego n'a pas conscience.

Le 72e verset du Tao Te King vous demande aussi d'accepter ce que vous êtes et vos choses personnelles.

Lao-Tseu insiste vigoureusement pour que vous évitiez de vous imposer des limites, pour que vous acceptiez votre corps comme une création parfaite et pour que vous permettiez à votre vie de se dérouler en accord avec sa propre nature.

J'adore cette métaphore qui nous présente la nature comme un guide qui nous conduit vers la sage acceptation de ce qui est. En fait, tout au long de ces

quatre-vingt-un versets, Lao-Tseu insiste sur l'importance d'être en harmonie avec le monde naturel en nous disant que c'est le lieu où nous pouvons reprendre contact avec le Tao. Comme l'affirmait Maître Eckhart, un moine et un érudit catholique du XIIIe siècle, « Dieu a créé toutes choses de façon à ce qu'aucune d'entre elles ne se trouve en dehors de lui, comme l'imaginent à tort les gens ignorants. Toutes les créatures émanent de Dieu, et demeurent néanmoins en Dieu. »

Et dans Jean 15,4-5, la Bible nous conseille : « Demeurez en moi comme je demeure en vous ! De même que le sarment, s'il ne demeure sur la vigne, ne peut de lui-même produire de fruits, ainsi vous non plus si vous ne demeurez en moi. Je suis la vigne, vous êtes les sarments. »

Apprenez à mieux connaître le Tao en demeurant en parfaite harmonie avec l'environnement. Pensez aux arbres qui doivent endurer la pluie, la neige, le froid et le vent ; et quand arrive la mauvaise saison, ils attendent avec patience, se sachant en accord avec leur être véritable. Comme l'écrit Deng Ming-Dao dans Le Tao au jour le jour : 365 méditations taoïstes, « Ils se tiennent debout et attendent, tandis que leur pouvoir de croître semble endormi. Mais à l'intérieur, un bourgeon se développe de façon imperceptible… ni la chance ni la malchance n'altéreront ce qu'ils sont. Nous devrions faire comme eux. »

Pour y arriver, nous devons accepter le fait que nous faisons partie du monde des dix mille choses. Et nous devons aimer cette nature cachée, bourgeonnante et imperceptible qui produira des fruits. Ou, comme le dit Lao-Tseu pour conclure ce verset, « Il préfère ce qui est à l'intérieur à ce qui est à l'extérieur. »

Aimez-vous, vous-même, ne vous donnez pas en spectacle, et demeurez dans la quiétude de l'émerveillement et de l'acceptation. Voici quelques suggestions pour que cela devienne votre réalité :

Voyez ce qu'il y a de miraculeux en toutes choses.

Retour à la table des matières

Changez votre façon de voir le monde afin de renouer avec l'émerveillement et l'étonnement. Au lieu de chercher à assister à des miracles, apprenez à voir ce qu'il y a de miraculeux en toutes choses. Quand nous sommes dans un état d'émerveillement, nous ne pouvons faire l'expérience de l'ennui et de la déception. Essayez de voir le Tao invisible circuler à travers les êtres et les choses et les soutenir : un orage devient un événement miraculeux, un éclair, la fascinante manifestation d'un feu d'artifice électrique, le tonnerre, un bruyant rappel du pouvoir invisible de la nature. Vivez le mystère en commençant par voir ce qui échappe à des yeux normaux.

Efforcez-vous d'aimer la vie que

vous menez dans le corps que vous

habitez présentement !

Retour à la table des matières

Dites-vous que vous aimez tout ce qui a trait à l'enveloppe corporelle dans laquelle vous vous êtes incarné. Affirmez : Mon corps est parfait, né précisément au bon moment et maintenant d'un âge parfait. Je m'accepte comme je suis. J'accepte le rôle qui m'est dévolu en ce moment dans cet Univers lui aussi parfait. Je m'abandonne au cours naturel de mon corps.

Voyez votre corps dans un esprit de totale acceptation, comme le dit Lao-Tseu, car ainsi « vous ne vous lasserez jamais de ce monde ».

Mettez le Tao en pratique dès

aujourd'hui

Retour à la table des matières

Dressez la liste de cinq phénomènes naturels que vous prenez pour acquis dans votre vie quotidienne.

Puis prenez le temps de contempler chacun d'entre eux afin qu'ils pénètrent dans votre conscience. Le ciel, quelques fleurs, un arbre dans votre cour, la Lune, le Soleil, le brouillard, l'herbe, une araignée, un trou de crabe, un lac, un buisson, un grillon, votre chien, tout ce qui survient de façon naturelle…

laissez-vous aller à accepter radicalement les miracles dont vous avez été témoin. Notez par écrit, dessinez ou photographiez certaines des observations que vous avez faites à partir de cette nouvelle perspective axée sur l'émerveillement et l'étonnement.

Vivre dans le filet du ciel

Retour à la table des matières

73e verset

Une action intrépide contre les autres mène à la mort. Une action intrépide en harmonie avec le Tao mène à la vie. Ces deux actions sont parfois bénéfiques et parfois nuisibles. C'est la voie du ciel de conquérir sans lutter. Il ne parle pas, et pourtant il répond. Il ne demande pas, et pourtant il pourvoit à tous nos besoins. Il ne se presse pas, et pourtant tout est accompli à temps. Le filet du ciel attrape tout ; ses mailles sont grossières, mais rien ne s'en échappe.

Une fois encore, on vous demande de voir le Tao à travers des lentilles paradoxales. Après tout, qu'est-ce que « le filet du ciel » ? C'est le monde invisible d'où les dix mille choses tirent leur origine. Et même s'il semble posséder plusieurs ouvertures – des voies pour échapper au caractère inévitable des intentions du Tao – rien ni personne ne peut exister en dehors de ce que le Tao a orchestré.

Ici, dans ce 73e verset, on vous encourage à demeurer un être prudent et respectueux sous le filet du ciel.

Toutes les traductions que j'ai étudiées disent la même chose avec des mots différents. En voici une, par exemple, qui va droit au but :

Courage téméraire : mort. Courage prudent : vie. Par conséquent, le sage fait preuve de prudence.

Donc Lao-Tseu vous demande de changer votre façon de voir le courage et la bravade. Au lieu de considérer ces qualités comme étant admirables, il vous demande de moins jouer au héros sans peur et d'être plus vigilant et alerte afin de vivre selon la Voie. Notez que la voie du ciel consiste à éviter les actions intrépides et à demeurer prudent.

Lao-Tseu vous offre quatre exemples démontrant la façon dont le filet du ciel retient tout ce qui tombe entre ses mailles sans avoir recours à la force ou à des actions téméraires, et vous encourage à l'imiter dans tout ce que vous entreprenez :

1. « C'est la voie du ciel de conquérir sans lutter. » Voyez comme le Tao est paisible, silencieux et toujours le conquérant. Aucun être humain ne peut ordonner au soleil de se refroidir, aux courants des océans de s'arrêter, aux vents de tomber, à la pluie de cesser ou aux récoltes de ne plus pousser – le Tao s'occupe de tout cela de façon naturelle et parfaite sans faire le moindre effort. La nature l'emporte toujours, car le Tao veille à tout sans ressentir le besoin d'attaquer ou de frapper.

Soyez semblable au Tao et détendez-vous dans le filet du ciel.

2. « Il ne parle pas, et pourtant il répond. » Le filet du ciel est invisible et silencieux – la force qui vous permet de respirer et qui maintient l'univers ensemble ignore les ordres, les cris et même les cajoleries. Soyez donc en harmonie avec la voie du ciel en étant plus prudent et réservé. Écoutez davantage et parlez moins, certain que les réponses viendront d'elles-mêmes sans préavis et certainement sans cris.

3. « Il ne demande pas et pourtant il pourvoit à tous nos besoins. » Comme vous avez accès à des réserves infinies de tout ce dont vous avez besoin, il n'est pas nécessaire de demander quoi que ce soit. Tout est en ordre et divinement parfait dans le ciel, et vous faites partie de cet ordre parfait. Ce dont vous avez besoin vous sera acheminé si vous exigez moins et accueillez tout ce qui se manifeste. Vous ne pouvez pas glisser entre les

mailles du filet du ciel, quelle que soit la taille de ses trous. Tout arrive à point – si vous avez confiance en cette force, vous serez guidé à un rendez-vous avec votre destinée, et vous vous émerveillerez de voir tout s'arranger comme par miracle sans que vous ayez à demander ou à exiger quoi que ce soit.

4. « Il ne se presse pas, et pourtant tout est accompli à temps. » Comment le Tao pourrait-il se dépêcher ?

Imaginez adresser au ciel une telle requête : « Je suis las de l'hiver et j'insiste pour que tu m'apportes des fleurs au milieu de ces longues nuits glaciales. Je veux récolter mes pommes de terre aujourd'hui, même si je n'ai planté les graines qu'hier. Dépêche-toi, et j'insiste ! » Le Tao agit selon un plan divin, et ainsi toute chose est accomplie en temps voulu. On vous invite à ralentir la cadence afin d'être en harmonie avec la voie du ciel.

Même si vous pensez recevoir

trop tard ce que vous désiriez, en réalité, vous le recevez au moment approprié.

Plus vous vous dépêchez, moins vous accomplissez de choses. Essayez de prendre une douche à toute vitesse après avoir couru sur dix kilomètres, et vous verrez que votre corps continuera à transpirer abondamment. Puis essayez de ralentir le train de vos pensées, de vous détendre et de laisser l'eau s'écouler sur vous, et vous noterez que vous éprouvez à présent une sensation de propreté, que vous ne transpirez plus, et que vous mettez précisément le même temps à vous laver que si vous vous étiez dépêché. Même si votre ego ne parvient pas à saisir cette vérité, il demeure que tout se produit en temps voulu sous le filet du ciel.

Voici ce que Lao-Tseu vous conseille de faire aujourd'hui, après avoir lu attentivement ce 73e verset du Tao Te King, écrit il y a plus de deux mille cinq cents ans : Ne considérez pas la prudence

comme un signe de faiblesse ou

l'expression d'une peur.

Retour à la table des matières

Considérez-la plutôt comme une façon de prendre du recul et de laisser les événements suivre leur cours naturel. Le courage est une belle qualité, mais la témérité – celle de celui qui fonce sans réfléchir – est une façon sûre de provoquer une catastrophe. Dans ce verset incitatif, Lao-Tseu vous dit de réfléchir avant d'agir. Permettez à la voie du ciel de conquérir sans avoir à combattre ou à défaire un adversaire. Souvent, votre première impulsion est dominée par le besoin de votre ego de vaincre et de conquérir.

J'en ai été témoin sur de nombreux terrains de tennis.

En m'abstenant de lutter pour la victoire, j'ai souvent battu des joueurs plus jeunes, plus forts et parfois plus talentueux que moi. Les frappes puissantes de mes adversaires les amenaient souvent à commettre des erreurs inutiles, alors que je me contentais de demeurer au fond du terrain et de retourner la balle de façon harmonieuse, apparemment sans faire d'efforts. Et cela ne faisait qu'attiser le désir de gagner de mon imprudent adversaire, l'amenant à faire encore plus d'erreurs. C'est ce que j'appelle « la maladie des jeunes ».

Écoutez activement ce qu'on vous

dit.

Retour à la table des matières

Au lieu d'essayer de contrôler les autres en parlant souvent et bruyamment, acceptez de devenir quelqu'un qui pratique l'écoute active. Nombre de réponses que vous cherchez (et de résultats que vous espérez) ne peuvent vous venir des autres si vous négligez de les laisser parler ou poser des questions. Tâchez de vivre en accord avec la nature, et le fait d'écouter plutôt que de pousser, de lutter ou d'exiger, vous y aidera.

Mettez le Tao en pratique dès

aujourd’hui

Retour à la table des matières

J’ai décidé aujourd’hui de faire une promenade d’une heure, au cours de laquelle j’ai pratiqué la non-action, après avoir relu ce 73e verset, afin d’observer le fonctionnement parfait de tout ce qui se trouve sous le filet du ciel. J’ai noté que le soleil nourrissait sans bruit la terre et éclairait tout ce qui s’y trouve. J’ai reculé d’un pas et observé des abeilles aller et venir entre les fleurs, et je suis demeuré figé sur place, émerveillé par la force invisible qui fait pousser des bananes vertes au sommet d’un arbre. Dans tout cela, je n’étais que l’observateur des actions du divin, invisible et silencieux Tao à qui tout vient facilement, prenant conscience que même s’il ne se presse pas, tout est accompli en temps voulu. Ces bananes vertes seront mûres lorsque le temps sera venu, mais pour l’heure j’aime cette énergie qui les a créées, nourries et préparées à devenir un jour mon petit-déjeuner !

Aujourd’hui, je vous exhorte à faire, vous aussi, une promenade au cours de laquelle vous ne ferez que noter que rien ne glisse entre les mailles du filet du ciel.

Vivre sans crainte de la

mort

Retour à la table des matières

74e verset

Si vous prenez conscience que tout change, il n'y a rien à quoi vous essaierez de vous retenir. Si vous n'avez pas peur de mourir, il n'y a rien que vous ne pouvez accomplir. Il y a toujours un seigneur de la mort. Celui qui veut prendre la place du seigneur de la mort est semblable à celui qui taille avec la lame du maître charpentier. Or quiconque taille avec la lame du maître charpentier est assuré de se couper les mains.

Que se passe-t-il quand nous mourons ? Est-ce que la mort est le véhicule qui nous reconduit à la Source de notre être ou est-ce plutôt la fin de la conscience et de la vie ? Une chose est absolument certaine : ce sujet demeure pour nous un mystère absolu. Certains spécialistes du Tao ont parlé de la mort comme d'un lieu

d'unité où l'espace, le temps et les dix mille choses cessent d'avoir un sens. Par conséquent, ce qui meurt, c'est notre identité humaine. Or, il y a néanmoins quelqu'un sous les diverses couches extérieures, et quand vous connaissez et comprenez qui est cette personne sans forme, votre peur de la mort ne peut que s'évanouir. Vous pouvez vivre du côté actif de l'infini en apprenant à connaître votre nature

elle aussi infinie, mais cela implique de revoir votre conception de la naissance, de la vie et de la mort.

Au lieu de désirer voir de la permanence dans votre vie, prenez conscience que tout change en raison de la nature même de ce monde en constante évolution. Il n'y a rien à l'extérieur à quoi vous pourriez vous accrocher ; après tout, dès que vous croyez posséder quelque chose, cela devient aussitôt autre chose. Cela vaut aussi bien pour votre enveloppe terrestre que pour vos trésors matériels. Que vous en soyez conscient ou non, le corps que vous habitiez lorsque vous avez commencé à lire cet essai est à présent différent, et il continuera de changer, même

si vous souhaitez qu'il demeure le même. Telle est la nature de notre réalité. Si vous apprenez à l'apprivoiser, vous réduirez – et finalement éliminerez –

votre angoisse de la mort. Comme le promet Lao-Tseu,

« Si vous n'avez pas peur de la mort, il n'y a rien que vous ne pouvez accomplir. »

Votre essence doit être infinie puisqu'elle vient d'un monde d'infinies possibilités. Vous n'êtes pas un objet solide et permanent ; en fait, il n'y a rien de tel dans le monde dans lequel vous vous êtes incarné ! Mais vous êtes réel, et ce qui est réel ne change jamais. Cela veut dire que votre moi réel n'est pas de ce monde, mais une partie intégrante du Tao. Quand vous vivez en harmonie avec le Tao infini, la mort n'a plus d'importance : donc apprenez à connaître votre moi supérieur et découvrez qu'il n'y a rien que vous ne pouvez accomplir.

La seconde partie de ce verset traite de la mise à mort, du fait de prendre la vie d'un autre être vivant. Lao-Tseu est très spécifique sur ce point lorsqu'il dit : « Il y a toujours un seigneur de la mort. » À votre arrivée dans ce monde, tout ce dont vous aviez besoin pour votre périple vous a été donné par le seigneur de la vie et de la mort. Tout comme votre naissance a été rendue possible

grâce à l'énergie du Tao, votre corps, votre peau, vos yeux, vos oreilles, ainsi que tous vos autres aspects physiques, sont l'expression du Tao. Cela inclut également votre mort, qui a été chorégraphiée et déterminée afin de se dérouler selon un plan divin.

Autrement dit, causer la mort n'est pas de votre ressort et ne le sera jamais, qu'il s'agisse d'une personne ou de n'importe quel autre être vivant. Et puisque la mort fait tout autant partie du

Tao que la vie, il faut accepter qu'elle soit en accord avec la nature, et non le résultat d'une décision prise par notre ego.

J'ai appris cette leçon il y a plusieurs années alors que je devais changer de côté durant une partie de tennis où j'avais jusque-là joué de façon remarquable. Tandis que je me désaltérais, j'ai noté la présence d'une abeille couchée sur le dos, vivant apparemment les derniers moments de sa courte existence. Présumant qu'elle devait souffrir, je l'ai écrasée du

pied pour ne pas prolonger son agonie. Nous avons recommencé à jouer, mais je ne parvenais plus à me sortir cette abeille de l'esprit : Ai-je bien agi ? Qui suis-je pour décider du destin de cette petite créature ? Qui suis-je pour me poser en bourreau, même s'il ne s'agit que d'un minuscule et insignifiant insecte ? À partir de ce moment, j'ai senti que l'énergie sur le terrain n'était plus la même.

Mes coups, qui tombaient auparavant directement sur les lignes, finissaient à présent à l'extérieur de celles-ci.

Je me déplaçais plus lentement et commettais des erreurs qui ne me ressemblaient pas. Finalement, ce qui semblait être une victoire assurée s'est transformé en une défaite lamentable et embarrassante parce que j'avais joué le rôle du bourreau bien intentionné en donnant la mort à cette petite abeille qui maintenant m'obsédait. Depuis, je ne vois plus la mort de la même façon et je n'ai plus jamais tué un être vivant intentionnellement. J'ai décidé que ce n'était pas mon rôle de décider de la mort d'un autre être depuis que cette abeille m'a ouvert les yeux ! Même si cette abeille n'avait plus que quelques minutes à vivre, c'est le rôle du

« seigneur de la mort » ou du grand Tao d'en déterminer le moment.

J'ai parlé récemment à ma bonne amie Lauren, qui

souffre de voir son chat, avec lequel elle vit depuis dix-neuf ans, se préparer à mourir. Elle m'a demandé si elle ne devrait pas faire euthanasier Sweet Pea pour éviter de prolonger ses souffrances. Après lui avoir lu ce verset et raconté ma propre expérience avec cette petite abeille, Lauren a choisi de garder Sweet Pea sur ses genoux jusqu'à ce que la mort vienne. Témoigner de la révérence envers la vie sous la forme du Tao nous aide à prendre conscience que notre rôle n'est pas de décider de la vie et de la mort.

L'héritage de Lao-Tseu se trouve magnifiquement résumé dans ce poème de T. S. Eliot, intitulé Little Gidding : Nous ne cesserons pas d'explorer Et la fin de toute notre exploration Sera de parvenir à notre lieu de départ, Et de le connaître pour la première fois.

La mort n'est rien de plus – il n'y a rien à craindre, rien à faire.

Voici, selon moi, ce que Lao-Tseu essaie de vous dire dans ce profond verset du Tao Te King : Cessez d'avoir peur de la mort.

Retour à la table des matières

Il n'y a pas plus de sens d'avoir peur de la mort que d'avoir peur de la couleur de vos yeux. Le Tao est au centre de tout : de la naissance, de la vie et de la mort. Relisez le poème de T. S. Eliot, ainsi que le 40e verset du

Tao Te King (intitulé « Vivre en retournant et en cédant »). En retournant dans la mort, vous découvrez ce qu'est vraiment le Tao… peut-être pour la première fois.

Examinez les façons dont vous

donnez la mort.

Retour à la table des matières

Prenez la décision de ne plus jouer le rôle de bourreau, y compris auprès des plus petites et des

plus insignifiantes créatures, et agissez en conséquence. Vivez selon ce principe en permettant au seigneur de la vie et de la mort de décider s'il est temps ou non d'entreprendre le voyage du retour. Ne partez pas en croisade ; engagez-vous simplement à vivre en harmonie avec le Tao. Et s'il vous plaît, n'imposez pas vos croyances aux autres, car la non-interférence est l'un des principes fondamentaux du Tao Te King.

Mettez le Tao en pratique dès

aujourd'hui

Retour à la table des matières

Pendant que vous méditez, exercez-vous à entrer vivant dans la mort. Autrement dit, quittez votre corps, ignorez-le, et flottez au-dessus du monde. Cela vous aidera à vous détacher de l'impression que vous êtes votre enveloppe charnelle. Plus vous êtes l'observateur plutôt que l'objet de ce que vous percevez, plus il vous sera facile de vous libérer de votre peur de la mort. Pratiquez cet exercice quelques minutes chaque jour. Et rappelez-vous que vous n'êtes pas ce corps : vous êtes une partie du Tao infini, qui ignore le changement et la mort.

Cet extrait de Neale Donald Walsch, Communion avec Dieu, traite justement de cette question : Quel est le plus beau flocon de neige ? Est-il possible qu'ils soient tous magnifiques, et donc qu'en célébrant tous ensemble leur beauté, ils créent un spectacle éblouissant ? Ils finissent par se fondre les uns dans les autres pour retourner à l'Unité. Et pourtant, ils ne vont nulle part. Ils ne disparaissent pas. Ils ne cessent jamais d'exister. Ils changent tout simplement de forme. Et pas qu'une seule fois, mais à plusieurs reprises : de solide à liquide, de liquide à vapeur, de visible à invisible, pour finalement se reformer et

revenir sous forme d'une nouvelle manifestation d'une beauté à couper le souffle. Telle est la Vie qui nourrit toutes choses.

C'est ce que vous êtes.

La métaphore est complète.

La métaphore est réelle.

Cela deviendra pour vous une réalité quand vous déciderez simplement que c'est la vérité et agirez en conséquence. Voyez la beauté et le caractère merveilleux de toutes les vies que vous touchez. Car vous êtes tous merveilleux, en effet, et pourtant personne ne l'est plus qu'un autre. Et vous vous fondrez tous un jour dans l'Unité, et vous comprendrez alors que vous ne formez qu'un seul ruisseau.

Vivre en demandant peu

Retour à la table des matières

75e verset

Quand les impôts sont trop élevés, le peuple crie famine. Quand le gouvernement décide de tout, le peuple perd courage. Agissez pour le bien du peuple ; faites-lui confiance, laissez-le tranquille.

Ce verset avait pour but d'aider les classes dirigeantes et les nobles à mieux gérer leur royaume. Gardez à l'esprit qu'à une époque où la plupart des États étaient constamment en guerre, les dirigeants avaient parfois recours à des méthodes cruelles pour faire régner l'ordre, sans compter qu'ils avaient souvent tendance à garder pour eux tous les impôts recueillis et à faire étalage de leurs richesses devant les pauvres. Le peuple, surtaxé et surmené, perdait alors courage et finissait par se rebeller contre les lois qu'on tentait de leur imposer.

En rédigeant le livre que vous tenez entre vos mains, je n'avais pas l'intention de produire un commentaire social pour éclairer les politiciens qui abusent de leur position (bien que je les invite certainement à tenir compte du conseil de Lao-Tseu !). Je l'ai plutôt écrit pour vous aider à mettre en pratique la sagesse contenue dans les quatre-vingt-un versets du Tao Te King. Vous êtes donc invité à modifier votre façon de voir l'aide que vous apportez aux gens afin qu'ils gardent le moral et puissent mener une vie paisible et satisfaisante.

Vous pensez peut-être qu'exiger davantage de ceux dont vous avez la charge, que ce soit vos enfants ou des collègues de travail, améliorera leur productivité, mais Lao-Tseu vous suggère que c'est l'inverse qui est vrai.

Demandez peu de choses, vous conseille-t-il, et laissez les gens tranquilles le plus souvent possible. L'imposition d'une taxe excessive devrait aussi vous amener à reconsidérer la façon dont vous traitez ceux qui sont sous votre responsabilité.

Les représentants du Gouvernement votent souvent des budgets supplémentaires pour financer des projets qui n'intéressent qu'eux ou pour améliorer leur propre situation financière simplement parce qu'ils ont le pouvoir de le faire. Comme ils ont la responsabilité de légiférer, ils inventent

des règles qui leur permettent d'abuser précisément des gens qui paient leur salaire et tous les avantages dont ils jouissent. Dans presque tous les cas, ceux qui paient des impôts pour permettre à quelques-uns de vivre dans le luxe reçoivent beaucoup moins en retour que ceux qui ont justement pour tâche de gérer cet argent. Autrement dit, les législateurs et les détenteurs du pouvoir abusent de leur position pour exploiter les gens ordinaires.

Quand ce genre de choses est trop répandu, les gens ordinaires deviennent nerveux et agités, et ne respectent plus vraiment l'autorité. Comme le dit Lao-Tseu, « Ils perdent courage. »

Au lieu de demander toujours plus parce que vous êtes plus vieux, plus gros, plus riche ou plus puissant, laissez tranquilles ceux dont vous avez la charge chaque fois que cela est possible, tout en étant confiant qu'ils possèdent intrinsèquement la sagesse nécessaire pour prendre de bonnes décisions. Les figures d'autorité qui surtaxent et surchargent créent de la rébellion et du chaos – et vous créerez, vous aussi, ce genre de situations, à moins que vous ne surveilliez votre tendance en ce sens et à vous contenter de moins.

J'ai adopté cette méthode de leadership durant toute ma vie adulte en conservant au minimum le nombre de personnes qui travaillaient pour moi ou qui étaient sous ma supervision. J'exige peu de choses de celle qui est tout à la fois ma gérante, ma secrétaire et mon assistante, et elle est ma seule employée depuis trente

ans. Je lui permets de négocier mes contrats, de planifier mes conférences et de gérer ma très grande entreprise sans rien exiger d'elle. Je ne lui ai jamais dit à quelle heure elle devait se présenter au travail, ce qu'elle devait porter ou comment s'adresser aux gens ; et ma récompense pour être un patron aux exigences minimales est une employée dont la loyauté est à toute épreuve, sur laquelle on peut se fier, qui aime son travail et qui m'est aujourd'hui indispensable.

Je me comporte de la même façon envers mon éditrice, qui me soutient, elle aussi, depuis trente ans. J'écris avec tout mon cœur, laissant les mots apparaître sur la page, puis je lui envoie le fruit de mon travail. J'ai confiance en cette femme et je lui permets de faire ce pourquoi elle s'est incarnée, sans rien exiger d'elle. Ma récompense pour ne pas l'avoir importunée est la possession de livres magnifiques et de facture professionnelle. Mon éditrice et moi entretenons de plus une relation sereine et tendre, et nous sommes tous les deux satisfaits et fiers du travail que nous étions destinés à produire. Même si cela peut vous sembler difficile à croire, il est tout à fait possible d'atteindre cet idéal quand on fait confiance au Tao pour s'occuper de tous les détails de notre vie personnelle et professionnelle.

Voici ce que Lao-Tseu vous exhorte de conserver de ce 75e verset du Tao Te King, qui a été écrit à l'origine pour les dirigeants de nos pays, mais qui s'applique également à tous ceux qui doivent superviser des adultes ou des enfants :

Ne vous surtaxez pas.

Retour à la table des matières

Lao-Tseu vous rappelle que le fait de vous surtaxer vous amène, vous et ceux qui vous entourent, à perdre courage. Si vous exigez trop de vous-même, vous serez bientôt épuisé ou vous développerez des symptômes associés à la dépression, à

l'anxiété, à l'angoisse, à la maladie cardiaque ou à différentes autres maladies.

Délestez-vous de tous ces fardeaux que vous vous êtes imposés ; prenez le temps de communier avec la nature, de jouer avec vos enfants, de lire, de regarder

un film ou de ne rien faire, tout simplement.

Faites confiance aux gens que vous

devez diriger.

Retour à la table des matières

Ne surveillez pas constamment ceux que vous devez superviser ou éduquer ; apprenez plutôt à leur faire confiance, même s'ils ont moins d'expérience que vous. Il est important que vous leur permettiez de penser par eux-mêmes, car ils doivent eux aussi remplir une mission orchestrée par le Tao. Donc, exigez moins d'eux et encouragez-les davantage, afin qu'ils puissent poursuivre leur propre excellence et leur propre bonheur. Faites-leur confiance et ils auront confiance en eux et en la sagesse qui les a créés.

Mettez le Tao en pratique dès

aujourd'hui

Retour à la table des matières

Oubliez un instant tout ce qui vous tracasse, y compris vos responsabilités. Même si ce n'est que pour quinze minutes, videz votre esprit de toutes ces exigences accumulées et goûtez à la liberté qui découle du fait d'être moins exigeant envers vous-même.

Quand vous y serez parvenu, faites la même chose avec vos enfants ou ceux qui doivent vous rendre des comptes. Prenez-

les dans vos bras et offrez-leur d'aller faire une courte promenade, pour le simple plaisir d'être ensemble dans la nature. Puis laissez-les retourner à leurs responsabilités à leur propre rythme.

Si vous croyez que votre enfant, ou que l'un de vos employés, a un besoin impérieux d'être supervisé, peut-être en est-il ainsi parce que vous n'avez pas confiance en sa propre autonomie.

Vivre en fléchissant

Retour à la table des matières

76e verset

L’homme naît doux et faible ; à sa mort, il est dur et rigide. Toutes choses, y compris l’herbe et les arbres, sont molles et flexibles lorsqu’elles sont en vie ; sèches et cassantes lorsqu’elles sont mortes. La rigidité est donc un compagnon de la mort ; la flexibilité un compagnon de la vie. Une armée qui ne peut s’adapter sera défaite. Un arbre qui ne peut plier cassera sous l’effet du vent. Ce qui est dur et rigide cassera ; ce qui est mou et souple prévaudra.

Ce que j’aime le plus dans l’étude du Tao Te King, c’est sa façon remarquable de trouver la Voie en étudiant attentivement la nature. Dans ce passage, Lao-Tseu nous demande de revoir notre conception de la force en notant comment les choses les plus solides et les plus durables dans le monde naturel ont tendance à être douces, molles, voire faibles. Si nous pensons qu’être fort, c’est être dur, inflexible et rigide, il nous invite à modifier cette perception. La vie, selon Lao-Tseu, est avant tout douce et flexible.

Mon étonnement renouvelé devant l’extraordinaire flexibilité des nouveau-nés compte parmi les plus beaux souvenirs que je garde de la naissance de mes huit enfants. Je pouvais les asseoir sur mes genoux et facilement placer leurs pieds dans leur bouche et même derrière leur tête ! À peine âgés de quelques mois ou de quelques jours, ils pouvaient déjà pratiquer le yoga comme de grands maîtres. À l’époque de leurs premiers pas, je les observais, incrédule, retenant souvent mon souffle, quand ils se cognaient la tête contre un mur ou faisaient une vilaine chute. Et pourtant, ils se relevaient comme si de rien n’était. Le choc qui aurait sûrement brisé la hanche ou le bras d’un adulte attirait à peine l’attention de ces souples gamins.

De même, un vieil arbre sur le point de mourir deviendra dur, cassant et vulnérable au feu et aux vents violents.

Comme l'arbre ne peut plier, un gros coup de vent peut le déraciner. En vieillissant, le bois s'affaiblit

précisément parce qu'il perd de sa flexibilité. Cette rigidité, que certains perçoivent comme une force, l'a en fait rendu extrêmement fragile. De plus, au moment de la mort, toutes les créatures entrent dans une phase appelée rigor mortis, caractérisée par une complète rigidité, et bien sûr, une absence totale de force.

Être souple et flexible va bien au-delà du processus de vieillissement dont nous faisons tous l'expérience. C'est pourquoi Lao-Tseu vous encourage à penser et à agir sur la base de ce principe. Il vous rappelle que si la rigidité et la dureté sont les compagnons de la mort, la souplesse et la mollesse sont les compagnons de la vie. On vous a peut-être enseigné que la force est le reflet de la

« dureté » de vos pensées ou de l'inflexibilité de vos opinions, et que les faibles sont ceux qui plient facilement. Mais lorsque vous êtes confronté à une situation stressante, gardez à l'esprit que, contrairement à la flexibilité, la rigidité ne vous mènera pas loin.

Changez votre façon de penser concernant la force, pas seulement en relation avec ceux qui occupent des postes de pouvoir, mais aussi en relation avec vous-même. Il y aurait beaucoup à dire sur l'idée de faiblesse qu'on nous a inculquée : apprenez à voir une force dans la faiblesse, et une faiblesse dans la force… un autre fascinant paradoxe du Tao Te King.

Voici ce que Lao-Tseu vous presse de considérer tandis que vous mettez en pratique les leçons de ce 76e verset : Soyez fort en étant flexible.

Retour à la table des matières

Soyez prêt à imiter les palmiers qui ploient sous les vents de l'ouragan, car c'est leur soi-disant faiblesse qui leur donne la force de survivre à ces tempêtes dévastatrices. Il en va de même de vos relations avec les autres ; écoutez davantage, acceptez qu'on remette en question vos points de vue et pliez lorsque cela est nécessaire, tout en sachant que vous faites en réalité le choix de la force. Plus vous pensez à l'intérieur d'un cadre rigide, en vous abstenant de considérer le point de vue des autres, plus vous êtes

susceptible de casser. Comme vous le rappelle Lao-Tseu, « Ce qui est dur et rigide cassera ; ce qui est mou et souple prévaudra. »

Passez en revue vos opinions

inflexibles.

Retour à la table des matières

Examinez ce que vous pensez de la peine de mort, de la légalisation de certaines drogues, de l'avortement, du contrôle des naissances et des armes à feu, du niveau de taxation, des programmes d'économie d'énergie et des autres questions sur lesquelles vous avez des idées bien arrêtées. Faites ensuite l'effort de vous mettre à la place de ceux qui ont des opinions contraires aux vôtres. Quand vous aurez considéré leurs arguments, vous verrez que ce vieux proverbe contient un fond de vérité :

Ceci est mon point de vue ! Quel est ton point de vue ? Le point de vue n'existe pas.

Aujourd'hui, par exemple, j'ai eu une discussion avec ma fille Serena au sujet d'une présentation qu'elle devait donner devant les étudiants de sa classe à l'université. Elle était convaincue

que sa conclusion était inattaquable quant au bien-fondé des règles d'embauche d'une importante

chaîne de magasins. Il n'y avait rien à ajouter : elle avait raison et ils avaient tort. Néanmoins, pour le besoin de la discussion, j'ai défendu la position du gérant de la vente au détail en essayant de lui faire voir la situation de son point de vue. Au bout d'un moment, elle a commencé à céder un peu de terrain.

Puis, voyant qu'il y a toujours deux côtés à une médaille, elle a accepté d'écouter les arguments de la partie adverse. Serena était parvenue à céder d'une façon qui la rendait plus forte.

Si les dirigeants des deux côtés de n'importe quel différend étaient prêts ne serait-ce qu'à écouter leur adversaire, les conflits ne s'emballeraient pas jusqu'à prendre des proportions de vie ou de mort. En écoutant, en cédant et en faisant preuve de douceur,

nous devenons tous des disciples de la vie.

Mettez le Tao en pratique dès

aujourd'hui

Retour à la table des matières

Je fais tous les jours un exercice de yoga qui me rappelle l'esprit de ce verset du Tao Te King. Essayez-le pour voir. En position debout, les pieds joints, placez vos mains au-dessus de votre tête en étirant vos bras le plus haut possible. Fléchissez ensuite le tronc vers la droite aussi loin que vous le pouvez, et maintenez cette position pendant soixante secondes.

Retournez à votre position de départ, puis faites la même chose du côté gauche. Pendant ce temps, imaginez que vous êtes souple, flexible et capable de plier pour être en harmonie avec le Tao.

Vivre en offrant ses surplus

Retour à la table des matières

77e verset

La voie du ciel agit comme celui qui fabrique un arc : Elle rabaisse ce qui est haut, et relève ce qui est bas. Là où il y a surplus, elle retire ; là où il y a manque, elle ajoute. Le Tao de la race humaine est à l'opposé : Il ôte aux indigents pour donner

à ceux qui ont des surplus. Il dépouille le nécessiteux pour servir

celui qui en a trop. Seul celui qui possède le Tao offre ses surplus

aux autres. Quel homme possède plus qu'il n'en a besoin et donne ses surplus au monde ? Seul l'homme du Tao. Le maître n'arrête jamais de donner car ses richesses sont infinies. Il agit sans attente, réussit sans s'en attribuer le mérite, et ne se croit pas meilleur que les autres.

Si vous observez de loin la façon de faire du ciel, vous découvrirez que la nature est parfaite. Le Tao est à l'œuvre, maintenant discrètement dans un divin équilibre. Par exemple, à l'époque où je vivais à Sedona,

en Arizona, j'ai visité les forêts au pied des majestueuses Red-rock mountains. En m'entendant me plaindre des récents incendies qui avaient décimé tant d'arbres, le guide nous a expliqué que cela faisait aussi partie de la nature : « Pendant des millions d'années, nous a-t-il expliqué, quand la forêt devenait trop dense, la foudre s'abattait et éclaircissait la forêt. » Sans cela, les arbres seraient morts étouffés par leur propre surplus. C'est ainsi que fonctionne notre planète.

Même si certains phénomènes naturels comme les sécheresses, les inondations, les ouragans, les tornades et les pluies diluviennes peuvent sembler désastreux sur le moment, ils contribuent en fait à maintenir l'équilibre de la Terre. La vie

des papillons, des oies sauvages ou celle des troupeaux de caribous et de bisons est, elle aussi, régie par ce principe, mais la chasse sportive perturbe le système que la nature a mis en place pour gérer les surplus. Et c'est pourquoi le Tao dit : « Là où il y a surplus, elle retire ; là où il y a manque, elle ajoute. »

Observez la nature, nous conseille Lao-Tseu : s'il y a manque, cessez d'exploiter ce qui est déjà en quantité insuffisante.

Les leçons de ces derniers vers se rapportent, quant à elles, au fait de gouverner les masses en demeurant en harmonie avec le Tao. Lao-Tseu semble fulminer contre les classes dirigeantes qui volent les nécessiteux pour acquérir des biens dont elles n'ont même pas besoin. De nos jours, il apparaît clairement que ce genre de pratiques est toujours fort répandu, en particulier chez les politiciens qui se votent des avantages sociaux dont le coût est assumé par tous les payeurs de taxe : ils s'accordent des pensions correspondant à quatre-vingt-quinze pour cent de leur salaire, des assurances maladie à vie, des limousines, des espaces de stationnement privés sur des terres publiques, des voyages gratuits en première classe, même s'ils doivent pour cela dépouiller les nécessiteux et se mettre au service de ceux qui ont trop de tout. Et dans les pays où la famine est endémique, il n'est pas rare de voir des quantités invraisemblables de nourriture et de provisions empilées sur les quais, tandis que la population meurt de faim parce que les représentants du Gouvernement s'imaginent être « au-dessus » de tout cela.

Ce 77e verset du Tao Te King nous suggère de penser aux surplus que nous pouvons remettre en circulation afin de réduire les pénuries qui sévissent ailleurs dans le monde. Lao-Tseu nous demande, à vous et à moi, de mettre la sagesse de ce verset en pratique dans nos vies personnelles en voyant ce dont nous n'avons plus besoin comme une occasion d'être un « homme ou une femme du Tao ». Lao-Tseu ne s'adresse pas à notre gouvernement ou à nos dirigeants d'entreprise, mais à

nous personnellement : « Qui possède plus qu'il n'en a besoin et donne ses surplus au monde ? » La réponse est : seul l'homme ou la femme du Tao. Quand nous serons suffisamment nombreux, nous formerons un bassin duquel émergeront des politiciens centrés sur le Tao. Et alors nous mettrons en place le mode de vie qui nous est proposé dans ce verset.

On comprend facilement ce qu'est un surplus d'argent ou de biens, mais ce mot symbolise bien autre chose. Par exemple, il y a le surplus de joie que vous éprouvez et que vous pouvez offrir à votre famille. Puis il y a le surplus d'intellect, de talent, de compassion, de santé, de force et de bonté que vous pouvez partager avec le monde. Chaque fois que vous constatez un manque de joie, d'abondance, d'éducation, de santé ou de sobriété, assurez-vous que vos surplus sont disponibles. Lao-Tseu vous presse de combler les lacunes et de devenir un instrument qui donne au lieu de prendre, ce qui ne fait que marginaliser et diviser l'unité de tout ce qui est la vie.

Adoptez ces nouvelles façons d'être qui sont davantage alignées sur la voie du Tao :

Réduisez vos surplus.

Retour à la table des matières

Réduisez ce que vous avez en trop dans votre vie, puis offrez-le à ceux qui peuvent l'utiliser. Commencez par vos biens personnels : vêtements, meubles, outils, équipement, radios, appareils photo ou tout autre objet que vous avez en trop. Mais ne les vendez pas : donnez-les, si vous en avez les moyens. Ne demandez pas à être récompensé pour vos bonnes actions ;

agissez tout simplement en harmonie avec le Tao en réduisant vos surplus. Puis pensez à l'abondance intangible de santé, de joie, de bonté, d'amour et de tranquillité dont vous jouissez, et cherchez des moyens d'offrir ces glorieuses émotions à ceux qui sont susceptibles de bénéficier de votre trésor.

Soyez un instrument qui ajoute au

lieu de soustraire.

Retour à la table des matières

Tout comme la nature comble les vides en maintenant l'équilibre cyclique nécessaire au bon fonctionnement de notre monde, soyez un instrument qui remédie aux carences qu'il observe. Exercez-vous à donner en consacrant une partie de vos revenus à l'éradication de ces manques, car comme le souligne Lao-Tseu, « Le maître n'arrête jamais de donner, car ses richesses sont infinies. » Si vous n'avez pas les moyens de donner de l'argent à ceux qui sont dans le besoin, bénissez-les en silence. Récitez une prière quand vous entendez la sirène d'une ambulance ou d'une voiture de police. Cherchez des occasions de remplir les espaces vides dans la vie des autres, en leur donnant de l'argent, des biens ou de l'énergie sous forme de bonté, de compassion, de joie ou de pardon.

Mettez le Tao en pratique dès

aujourd'hui

Retour à la table des matières

Planifiez une journée au cours de laquelle vous vous débarrasserez d'une partie de vos surplus, en veillant à vous départir uniquement des biens qui seront utiles à quelqu'un d'autre. Rassemblez les choses dont vous n'avez plus besoin, ou que vous n'utilisez plus – par exemple, sans bouger de mon bureau, je vois des carnets de notes, trois DVD et un grille-pain que je n'ai pas utilisés depuis six mois. Si vous regardez autour de vous à l'instant même, je suis sûr que vous verrez des choses que vous pourriez facilement ranger dans la catégorie des objets superflus. Prenez donc le temps de remettre ces

surplus en circulation. Vous pouvez aujourd'hui même ramasser les objets que vous avez présentement sous les yeux et les déposer quelque part où ils seront les bienvenus. Soyez un homme ou une femme du Tao !

Vivre à l'image de l'eau

Retour à la table des matières

78e verset

Rien dans le monde n'est plus malléable et plus faible que l'eau. Mais pour attaquer ce qui est dur et inébranlable, rien ne la surpasse. Rien ne peut la remplacer. Le faible l'emporte sur le fort ; le mou surpasse le dur. Partout dans le monde, il n'y a personne qui l'ignore, mais personne n'arrive à le mettre en pratique. Par conséquent, le sage demeure serein même dans le malheur ; le mal ne peut pénétrer son cœur. Parce qu'il a abandonné l'idée d'aider, il devient la meilleure aide des gens. Les paroles de vérité apparaissent paradoxales.

En examinant, en étudiant et en mettant en pratique les quatre-vingt-un versets du Tao Te King, j'ai été frappé par les nombreuses allusions de Lao-Tseu à l'eau sous toutes ses formes : la mer, la pluie, le brouillard, la brume, la neige, sans oublier les rivières et les ruisseaux. Ce maître si estimé semblait puiser sa force spirituelle dans la totalité de la nature, mais je crois qu'il avait une prédilection pour l'eau et la façon dont elle fonctionne dans nos vies. Soyez comme l'eau, semble-t-il répéter tout au long du Tao Te King. Cet élément ressemble davantage au Tao que toute autre substance dans ce monde, ce qui en fait un symbole tout à fait approprié à l'enseignement de la Voie.

L'eau est pour nous aussi mystérieuse que le Tao.

Plongez le bras dans une rivière et essayez de presser fortement cette eau entre vos doigts : vous finirez par tout perdre. Cette eau demeurera insaisissable jusqu'à ce que vous abandonniez l'idée de vous en emparer pour laisser votre main se détendre et ne faire qu'un avec elle.

Paradoxalement, c'est en lâchant prise qu'on s'en empare. Lao-Tseu vous conseille donc d'imiter tous les aspects

de cet élément indéchiffrable et mystérieux, même si cela semble contredire les dictats de votre intellect ou de votre conditionnement.

Lao-Tseu reprend ici trois thèmes abordés tout au long de ce livre pour décrire les véritables caractéristiques de l'eau :

1. Surmontez les obstacles inébranlables de la vie en faisant preuve de souplesse ! Ce qui est dur et rigide ne résiste pas à la détermination acharnée de ce qui est doux, comme l'écoulement ou l'égouttement régulier de l'eau. Soyez prêt à céder et à faire preuve de douceur, et vous verrez s'évanouir les résistances de ce qui est dur et implacable.

Pendant des années, je me suis toujours montré ferme, mais tendre, avec l'un des membres de ma famille qui persistait à se détruire et à compromettre ses relations avec nous en ingérant des substances intoxicantes.

Lentement, avec le temps, sa dureté a commencé à céder devant l'égouttement régulier et résolu de ma tendresse, de mon acceptation et de mon amour. Il est normal de perdre courage de temps en temps, mais comme le souligne Lao-Tseu dans ce verset, nous devons imiter l'eau et adopter sa douce approche, car « pour attaquer ce qui est dur et inébranlable, rien ne la surpasse ».

2. À première vue, l'eau apparaît comme quelque chose que l'on peut facilement maîtriser. Toutefois, elle est si flexible qu'après l'avoir chassée, elle trouve le moyen de se glisser sous ce qui semble fort et s'infiltre patiemment là où rien de solide ne peut l'empêcher de reposer. Élevez une barricade, érigez une digue et imperméabilisez tout ce qui vous entoure ; avec le temps, la flexibilité de l'eau en triomphera. « Le faible l'emporte sur le fort » est un puissant message. Souvenez-vous de demeurer flexible et d'être prêt à vous abaisser humblement, quitte à paraître faible, mais en sachant que vous êtes en harmonie avec le Tao. Lao-Tseu vous exhorte à imiter le sage qui «

demeure serein même dans le malheur », et le mal ne parviendra jamais à pénétrer dans votre cœur.

3. L'eau est si souple qu'on ne peut la blesser, l'endommager ou la détruire ; elle retourne tout simplement à sa Source pour être réutilisée encore et

encore. Faites-la bouillir jusqu'à ce qu'elle disparaisse, et sa vapeur se retrouvera dans l'atmosphère avant de finalement retomber sur terre. Buvez-la, et elle retournera dans l'environnement après avoir nourri votre corps. Polluez-la, et avec le passage du temps, elle redeviendra pure et nourrissante. Tout cela est possible grâce à la souplesse infiniment adaptable de cet élément.

Quand vous aurez appris à être souple et à surmonter ce qui est dur, vous serez vous aussi indestructible. (Relisez le verset 43, « Vivre avec

douceur ».) Il n'y a rien de plus doux que l'eau sous le ciel, et pourtant rien ne la surpasse pour ce qui est de vaincre le dur. Il y a tant de sagesse dans cette analogie : demeurez dans un état d'esprit souple. Retenez-vous quand vous avez envie de montrer à quel point vous êtes dur. Faites preuve de patience au lieu de vouloir tout contrôler de manière rigide. Et faites confiance à votre douceur innée.

J'adore le magnifique poème de Mary Oliver intitulé Les oies sauvages (« Wild Geese »), dans lequel il est justement question de cette qualité : Tu n'es pas obligé d'être bon.

Tu n'es pas obligé de ramper sur les genoux et de traverser le désert pour te repentir.

Il suffit que tu laisses le doux animal de ton corps aimer ce qu'il aime.

Parle-moi de ton désespoir, et je te parlerai du mien.

Mais pendant ce temps, le monde suit son cours.

Pendant ce temps le soleil et les claires perles de pluie passent sur le paysage,

au-dessus des prairies et des arbres touffus, des montagnes et des rivières.

Pendant ce temps les oies sauvages, dans l'air propre et bleu,

retournent au bercail.

Qui que tu sois, même si tu te sens seul, le monde s'offre à ton imagination,

il t'appelle comme les oies sauvages, au cri strident et excitant

–annonçant encore et encore ta place

dans la grande famille des choses.

Avec deux mille cinq cents ans de recul, Lao-Tseu vous

rappelle tout ce que vous avez appris de la nature, en particulier de l'eau, et vous conseille de mettre ces idées en pratique :

Changez votre façon de voir la force

et la faiblesse.

Retour à la table des matières

Cessez de considérer la rigidité, la dureté, la puissance, la suffisance et la dominance comme des attributs de la force. En fait, ceux qui chérissent ces stéréotypes se font refouler et subjuguer par la douceur, ou ce que nous appelons faiblesse. Changez votre façon de voir ces qualités, et votre monde changera, lui aussi. Quand vous commencerez à admirer et à imiter ceux qui demeurent fragiles et flexibles, vous verrez la

véritable force qui réside en vous en tant qu'homme ou femme du Tao. Arrêtez d'interférer et de vouloir aider, et choisissez plutôt d'être semblable à un cours d'eau – doux, tendre et effacé – peu importe ce dont vous avez besoin.

Soyez aussi souple que l'eau.

Retour à la table des matières

Comme l'eau, infiltrez-vous partout où il y a une ouverture au lieu de chercher à dominer les autres par la force. Adoucissez vos arêtes en apprenant à tolérer les opinions qui sont contraires aux vôtres.

Intervenez moins souvent, et écoutez au lieu de donner des ordres et de crier. Quand quelqu'un vous présente son point de vue, répondez-lui en disant :

« Je n'avais jamais vu la chose sous cet angle, merci.

Je vais y réfléchir. »

Mettez le Tao en pratique dès

aujourd'hui

Retour à la table des matières

Prenez le temps de méditer durant la journée, et imaginez que vous possédez les mêmes qualités que

l'eau. Permettez à votre corps devenu souple, faible, flexible et fluide de pénétrer dans des endroits d'où vous étiez précédemment exclu en raison de votre tendance à être dur et intransigeant. Traversez doucement la vie de ceux avec qui vous êtes en conflit : imaginez que vous entrez dans l'intimité de leur être, que vous ressentez peut-être pour la première fois ce qu'ils vivent. Gardez cette image de vous-même comme un

paisible cours d’eau, et voyez de quelle façon cela modifie vos relations avec les autres.

Vivre sans ressentiment

Retour à la table des matières

79e verset

Après une violente dispute, le ressentiment demeure. Que peut-on y faire ? Être satisfait de ce que l'on a est finalement toujours ce qu'il y a de mieux. Quelqu'un doit prendre le risque de traiter celui qui l'insulte avec bonté, sinon l'hostilité ne fera jamais place

à la bienveillance. C'est pourquoi le sage donne toujours sans attentes. Celui qui possède la véritable vertu cherche constamment à donner. Celui qui ne possède pas la véritable vertu cherche constamment à recevoir . À celui qui donne échoit la plénitude de la vie ; à celui qui prend, il n'est donné qu'une main vide.

Dans ce verset, qui m'a beaucoup aidé personnellement, on vous demande de changer votre attitude face au ressentiment qui persiste après une divergence d'opinions ou une querelle en bonne et due forme. D'où vient que nous éprouvions de la colère et du mécontentement après une dispute ? En général, nous avons tendance à répondre en dressant la liste détaillée des raisons pour lesquelles l'autre personne a tort ou s'est comportée de manière illogique et déraisonnable, et nous concluons en disant quelque chose du genre :

« J'ai toutes les raisons du monde d'être fâché contre

[ma fille, ma belle-mère, mon ex-conjoint, mon patron ou qui que ce soit d'autre] quand on me parle sur ce ton ! »

Mais si vous êtes

intéressé à vivre une vie remplie par le Tao, il est impératif d'abandonner ce genre de raisonnement.

Lors d'une altercation, le ressentiment ne naît pas de la conduite de l'autre partie ; il survit et prospère parce que vous

refusez de mettre un terme à l'altercation en posant un geste de bonté, d'amour et d'authentique pardon. Lao-Tseu dit : « Quelqu'un doit prendre le risque de traiter celui qui l'insulte avec bonté, sinon l'hostilité ne fera jamais place à la bienveillance. » Donc, une fois que les cris, les hurlements et les menaces se sont tus, il est temps que le calme revienne. Rappelez-vous que les tempêtes ne durent pas toujours, et qu'elles portent toutes en elles le germe de la tranquillité. Il y a un temps pour l'hostilité et un temps pour la paix.

Tandis que les nuages de la querelle se dispersent, vous devez trouver un moyen d'ignorer le besoin de votre ego d'avoir raison. Il est temps de faire preuve de bonté en renonçant à votre droit d'être en colère. C'est fini, pardonnez-vous et pardonnez à l'autre personne, en tâchant de dissiper tout ressentiment. Soyez celui qui cherche à donner, comme le dit Lao-Tseu dans ce verset, au lieu de chercher à être celui qui reçoit.

Je dirige une grande entreprise en me basant sur la sagesse de ce profond verset. Dans ma compagnie, il n'est question que de donner, et c'est pourquoi si jamais quelqu'un n'est pas satisfait d'un produit, mon assistante sait qu'elle doit laisser cette personne avoir ce qu'elle désire. Si quelqu'un n'a pas les moyens d'acheter le produit de son choix, je lui donne. J'accepte qu'on enregistre mes conférences et je ne demande rien en retour. Je consacre du temps à me faire prendre en photo, à donner des autographes ou à répondre à toutes autres demandes. À moins d'avoir un avion à prendre, je suis le dernier à quitter l'amphithéâtre, et je suis prêt à discuter avec tous ceux qui en font la demande. Tout est question de donner, et ceux qui travaillent pour moi le savent et vivent selon ces principes.

Quand j'ai demandé récemment à quelqu'un de l'extérieur de faire partie de ma tournée de conférences, j'ai découvert un être

extrêmement doué pour la musique et l'animation, et pourtant il manquait de tout.

Malgré tout son talent, l'abondance était absente de sa vie. Après quelques conférences, j'ai remarqué qu'il avait

tendance à prendre plutôt qu'à donner ; il cherchait constamment à gagner plus d'argent par des voies détournées, excluant tous ceux qui travaillaient comme lui à offrir un service aux gens qui venaient assister à mes conférences.

J'ai eu une longue discussion avec lui pour lui expliquer que cette tendance à profiter des autres bloquait la libre circulation de l'abondance dans sa vie, puis je l'ai encouragé à faire confiance à la sagesse de Lao-Tseu.

L'important pour moi était que nous puissions poursuivre la tournée sans éprouver de ressentiment l'un pour l'autre.

Quelle que soit l'attitude des gens qui vous entourent, si vous vivez selon la « véritable vertu », vous chercherez toujours une façon de donner. Cette vérité est parfaitement en phase avec le Tao ; après tout, le créateur de la vie est toujours en train de donner, jamais de prendre. Changez votre façon de voir le manque et le ressentiment, et pénétrez-vous de la signification de cette question : À qui puis-je être utile ? L'Univers vous répondra : Enfin, tu as compris : tu te comportes comme moi ! Je m'assurerai à l'avenir que l'abondance continue à circuler dans ta vie d'une façon qui t'étonnera et te ravira. Comme le dit Lao-Tseu, « À celui qui donne échoit la plénitude de la vie ; à celui qui prend, une main vide. »

Voici ce que Lao-Tseu vous demande d'entreprendre pour faire de la sagesse de ce 79e verset une réalité : Tenez bon à l'amour, quoi qu'il

arrive !

Retour à la table des matières

Imaginez que vous venez de vous quereller ou de vous disputer avec quelqu'un. Au lieu de réagir en retombant dans de vieilles habitudes aux relents de colère, de vengeance ou de souffrance, visualisez-vous en train d'offrir des paroles de bonté, d'amour et de pardon. Faites-le sans plus tarder en envoyant des pensées inspirées de ces « véritables vertus » pour chasser tout ressentiment qui pourrait vous habiter.

Que cela devienne votre réaction habituelle lorsqu'on

vous prend à partie : Je tiens bon à l'amour, quoi qu'il arrive !

Prenez l'habitude de donner.

Retour à la table des matières

Au milieu d'une dispute ou d'un désaccord, prenez l'habitude de donner au lieu de prendre avant de vous retirer. Offrez les trésors du Tao et ses véritables vertus en offrant de la bonté au lieu d'une rebuffade, du respect au lieu d'un contre argument. Donner implique de laisser l'ego au vestiaire. Alors que celui-ci veut gagner à tout prix et afficher sa supériorité en étant contrariant et irrespectueux, votre Tao veut être en paix et vivre en harmonie. Vous pouvez réduire à presque rien le temps que vous passez à vous quereller si vous adoptez cette attitude.

Mettez le Tao en pratique dès

aujourd'hui

Retour à la table des matières

Récitez en silence ces paroles tirées de la prière de saint François d'Assise : « Là où est l'offense, que je mette le pardon. » Soyez celui qui pardonne, comme il l'enseigne : apportez

l’amour là où il y a de la haine, la lumière là où règnent les ténèbres, le pardon là où il y a eu offense. Relisez

tous les jours ces paroles, et elles vous aideront à surmonter les exigences de votre ego et à connaître

« la plénitude de la vie ».

Vivre sa propre utopie

Retour à la table des matières

80e verset

Imaginez un petit pays ayant peu d'habitants. Ils ont des armes, mais ils ne s'en servent pas. Ils jouissent du travail de leurs mains, et ne perdent pas leur temps à

inventer

des machines pour alléger leur labeur. Ils prennent la mort au sérieux

et ne voyagent pas loin. Comme ils aiment énormément leur chez-soi, les voyages ne les intéressent pas. Bien qu'ils aient des bateaux et des charrettes, personne ne les utilise. Ils se satisfont d'une nourriture saine, de vêtements pratiques, et de maisons douillettes, et veillent à préserver leur mode de vie. Même s'ils habitent près de leurs voisins, qu'ils peuvent entendre le chant de leurs coqs et les aboiements de leurs chiens, ils vieillissent et meurent en laissant les autres en paix.

Cet avant-dernier verset du Tao Te King aurait pu s'intituler « simplicité volontaire ». Lao-Tseu présente ici des arguments en faveur d'une société idéale à l'abri des conflits et en harmonie avec la nature, où les armes sont peut-être présentes, mais inutilisées. Ce vieux maître chinois semble dire qu'il est plus satisfaisant de demeurer près de la nature et de prendre plaisir aux petites choses de la vie que de chercher à développer de nouvelles technologies ou à acquérir des chariots sophistiqués. Il conseille à ses lecteurs de rester près de la terre, de travailler de leurs mains, et de ne pas entrer en compétition avec les villages voisins.

Même si le monde a beaucoup changé au cours des deux derniers millénaires, ce sage conseil est toujours pertinent au XXIe siècle. Imaginez un monde où les armes ne sont qu'un vestige du passé, exposées dans les musées pour rappeler à la population l'absurdité de la violence. Où les conflits qui

ravagent notre planète sont le fait d'êtres humains qui, semblables à de minuscules microbes vivant sur le même organisme et dépendant les uns des autres pour leur propre survie, s'entretuent et détruisent leur hôte par le fait même. L'inanité destructrice de la guerre vous semblerait évidente.

Quand on examine les conflits qui ont éclaté au cours de l'histoire, on en vient forcément à la conclusion que la haine et les rivalités, dans les temps anciens comme à l'époque moderne, n'ont aucun sens. Pourquoi ne pourrions-nous pas partager la terre et vivre en paix tous ensemble ? Qu'y a-t-il de si important pour que nous soyons obligés de nous entretuer pour l'obtenir ? Encore récemment aux États-Unis, des individus que nous

détestions au point de vouloir les annihiler sont devenus nos alliés. Alors pourquoi tout ce sang versé ? Pourquoi n'avons-nous pas appris à vivre en harmonie avec le Tao ? Les réponses à ces questions sont évidemment complexes, mais il faut malheureusement continuer à se les poser.

Ce verset ne cherche pas à contrecarrer vos efforts pour vivre votre propre utopie. Au contraire, il vous offre une porte de sortie pour échapper au cercle vicieux de la haine, du meurtre, de la guerre et de la période de coopération qui précède chaque nouvelle éruption de violence. Vous pouvez vivre en paix en choisissant de vivre simplement et en mettant en sourdine votre besoin de conquérir les autres. Quand vous voyez se dessiner une tendance à produire davantage de machines de guerre, votez pour un candidat qui préfère gérer les conflits de manière pacifique.

Vos choix personnels seront ainsi alignés sur la nature paisible du Tao. Vous pouvez choisir de vous passer de temps en temps, ou même tout le temps, de certaines nouveautés technologiques. Vous pouvez choisir d'écrire à la main et sentir le lien qui vous unit à votre Source tandis que les mots fusent de votre cœur pour se poser sur la page blanche. Vous pouvez

choisir de marcher au lieu de prendre votre voiture quand l'occasion se présente. Vous pouvez choisir de calculer mentalement une somme au lieu d'utiliser une calculatrice, et vous souvenir de certains numéros de téléphone afin de personnaliser vos relations avec les autres. Vous pouvez choisir de nager ou de faire de la bicyclette au lieu d'utiliser des appareils pour vous mettre en forme.

Il existe aujourd'hui un grand nombre d'appareils inventés pour nous faciliter la tâche dont Lao-Tseu n'aurait pu imaginer l'existence même dans ses rêves les plus fous, mais vous pouvez apprendre à vous en passer si vous souhaitez vous simplifier la vie. Vous pouvez, par exemple, renoncer à recevoir des courriels ou à télécharger de la musique en ligne pour vous rapprocher symboliquement de la terre, comme le suggère Lao-Tseu dans ce verset. Autrement dit, vous pouvez être au courant de ce que le monde moderne vous offre en termes d'information et de technologie, et néanmoins être conscient qu'il vaut mieux s'en tenir à des choses élémentaires dans certains domaines de votre vie.

Sachez reconnaître les symptômes d'une surdose d'informations, de gadgets ou de tout ce qui est inutilement compliqué, puis retirez-vous dans un environnement naturel qui vous ravit et demeurez-y aussi longtemps qu'il vous plaira.

Lao-Tseu semble vous encourager à simplifier votre vie de façon à prendre davantage conscience du lien qui vous unit au Tao. Le fait d'adopter ces nouvelles attitudes et ces nouveaux comportements vous aidera à changer votre façon de voir la vie moderne et peut-être, par le fait même, à changer la vie que vous menez !

Soyez reconnaissant jusqu'à

l'extrême.

Retour à la table des matières

Prenez la joyeuse habitude de vous engager auprès de ce que vous avez tendance à prendre pour acquis, comme ces sources de réconfort que sont votre maison, votre jardin, votre nourriture, vos vêtements, les membres de votre famille et ces amis que vous rencontrez tous les jours sans réellement les apprécier à leur juste valeur. Choisissez d'être attentif en leur disant merci et en exprimant votre reconnaissance. Passez plus de temps à la maison pour contempler avec émerveillement et respect les petits trésors qui composent votre vie.

Voyez le paradis partout autour de

vous.

Retour à la table des matières

Abandonnez l'idée que vous devez nécessairement voyager, parcourir le monde et découvrir des peuples et des contrées lointaines pour avoir une vie bien remplie. En fait, vous pouvez habiter sur la même rue pendant toute votre vie sans jamais bouger de chez vous et connaître la félicité du Tao. Gardez à l'esprit cette citation de Voltaire : « Le paradis terrestre est où je suis. » Si vous êtes à la maison, avec les mêmes gens, entouré des mêmes photographies et des mêmes meubles, que cet espace soit votre paradis.

Trouvez de la joie et du réconfort dans ce qui est simple. Changez votre façon de voir afin d'apprécier ce que vous avez, l'endroit où vous vivez, la personne que vous êtes. Cultivez votre utopie en sentant la présence du Tao dans chaque centimètre cube d'espace.

Mettez le Tao en pratique dès

aujourd'hui

Retour à la table des matières

Consacrez une journée à la nourriture ! Soyez reconnaissant envers la mystérieuse intelligence qui a créé cette nourriture pour votre santé et votre plaisir, et récitez une prière chaque fois que vous entrez en contact avec de la nourriture. Faire des emplettes, cuisiner, planifier un dîner d'anniversaire, être l'hôte lors d'une réception, manger au restaurant, prendre une collation ou acheter du maïs soufflé au cinéma ne sont que quelques occasions parmi tant d'autres d'explorer consciemment ce lien. Voyez ce lien comme un élément du cycle infini du Tao et de votre propre utopie.

Vivre sans accumuler

Retour à la table des matières

81e verset

Les paroles vraies ne sont pas élégantes ; les paroles élégantes ne sont pas vraies. Les hommes de bien n'argumentent pas ; ceux qui argumentent ne sont pas des hommes

de bien. Ceux qui possèdent la vertu ne cherchent pas les défauts ; ceux qui cherchent les défauts ne possèdent

pas la vertu. Les sages n'accumulent pas les richesses mais donnent tout ce qu'ils possèdent aux autres ; plus ils possèdent, plus ils donnent. Le ciel fait le bien, et ne nuit à personne. Le sage l'imite, agissant pour le bien de tous, en ne s'opposant à

personne.

Ce dernier verset du Tao Te King résume parfaitement l'ensemble des idées présentées dans ce recueil : vous venez d'un lieu où il n'y a rien. Votre lieu d'origine, tout comme celui où vous retournerez un jour, est un lieu où les choses n'ont pas leur place. Par conséquent, Lao-Tseu vous invite à remplacer l'accumulation de biens par la célébration de votre véritable essence. Tout comme ce rien est pur Tao dans son absence de forme, votre être véritable est cette même absence de forme… étant lui aussi le Tao.

Le Tao Te King cherche à vous attirer vers une façon d'être qui voit dans le fait de ne rien posséder la présence du Tao ; une façon d'être où vous êtes conscient d'être une partie de Dieu. Dans ce dernier essai, j'ai choisi de vous proposer d'accéder à votre non-être, à cette partie de vous-même qui est le Tao, en vivant sans accumuler quoi que ce soit. Pour cela vous devrez donner davantage, argumenter le moins possible et couper les liens qui vous rattachent au monde des dix mille choses. Finalement, vivre sans accumuler signifie vous libérer de votre attachement à votre vie et à votre corps. Mais vous pouvez

vous y exercer dès maintenant, pendant que vous êtes encore en vie.

Saint Jean de la Croix parle, lui aussi, de cette façon de voir la vie :

Pour connaître la pleine satisfaction, il ne faut pas désirer sa possession. Pour finir par tout posséder, il faut désirer ne rien posséder du tout. Pour arriver à être tout ce qu'il y a à être, il faut désirer n'être rien. Pour acquérir le savoir de toutes choses, il faut désirer ne rien connaître.

Cette sagesse du rien nous est offerte par Lao-Tseu, cet ancien maître spirituel qui souhaite nous voir faire l'expérience de la félicité d'être tout ce qu'il y a à être en découvrant un lieu où rien ne s'accumule.

Il est difficile d'imaginer un monde où il n'y a rien, et pourtant, dans ce dernier verset du Tao Te King, Lao-Tseu vous montre à quoi il ressemblerait. Vous n'avez pas besoin de prononcer des paroles élégantes, puisqu'il n'y a rien à décrire. Il n'y a aucune raison d'argumenter,

aucun bien à se disputer. Il est inutile de chercher des défauts ou de rouspéter, puisque la vertu cachée du Tao est la seule chose qui existe. Et finalement, comme il n'y a rien à thésauriser, à amasser ou à accumuler, vous vivez dans un état de don et de soutien permanent. « Le ciel fait le

bien », dit Lao-Tseu, et bien est un synonyme de Dieu, qui est Lui-même identique au Tao.

Maître Eckhart illustre l'interchangeabilité des mots Dieu et Tao dans ce passage :

Dieu est un être au-delà de l'être mais aussi un néant au-delà de l'être. Dieu n'est rien. Dieu n'est pas une chose. Dieu est le néant. Et pourtant Dieu est quelque chose.

On vous encourage dans ce dernier verset de l'extraordinaire et immortel Tao Te King à faire tout votre possible pour imiter le ciel tandis que vous êtes dans le monde des formes.

Essayez de mettre en pratique ces suggestions de Lao-Tseu en modifiant pour toujours vos pensées, et finalement votre vie tout entière :

Arrêtez d'accumuler les occasions

d'avoir raison !

Retour à la table des matières

Libérez-vous de votre tendance à argumenter et permettez plutôt à tous ceux qui ne sont pas d'accord avec vous d'avoir raison. Mettez fin aux querelles en disant à l'autre personne quelque chose du genre :

« Tu as raison sur ce point, et j'apprécie que tu aies pris le temps de partager ton point de vue avec moi. »

Cela mettra un terme à la dispute et éliminera du même coup toute envie de prendre l'autre en défaut ou de le blâmer pour ce qui vient d'arriver.

Débarrassez-vous du besoin de votre ego d'avoir toujours raison en disant ces paroles inspirées par le Tao : « Tu as raison sur ce point. »

Réduisez-vous à zéro, jusqu'à n'être

plus rien.

Retour à la table des matières

Observez votre corps et tout ce qui vous appartient, puis placez-les dans le contexte d'un monde en perpétuel changement, en gardant à l'esprit cette déclaration du Mahatma

Gandhi : « Celui qui veut nager au fond de l'océan de la Vérité, doit se réduire à zéro. » Donc, à partir d'un lieu qui n'est rien, devenez l'observateur, celui qui voit tout ce que vous avez accumulé sur Terre. En adoptant cette perspective, vous découvrirez que rien n'est jamais vraiment réel dans un tel monde. Pratiquez cet exercice chaque fois que vous éprouvez un attachement pour vos possessions ou votre point de vue.

D. H. Lawrence a su saisir cette idée avec brio : Êtes-vous prêt à être absorbé, effacé, annihilé, réduit à néant ? Êtes-vous prêt à n'être plus rien ? À plonger dans l'oubli ? Si la réponse est non, vous ne changerez jamais vraiment.

Relisez à présent le titre de ce livre : Changez vos pensées, changez votre vie : La sagesse du Tao. Êtes-vous prêt à changer ?

Mettez le Tao en pratique dès

aujourd'hui

Retour à la table des matières

Je vous quitte sur ces paroles de Lao-Tseu, tirées du livre Tao Te King : A New Translation, de Sam Hamill.

Voici sa traduction du dernier verset : Le sage ne thésaurise pas, et de ce fait il lègue. Plus il vit pour les autres, plus grande est sa vie. Plus il donne aux autres, plus grande est son abondance.

Retranscrivez ces paroles à la main, étudiez-les et mettez-les en pratique au moins une fois par jour.

Vous stimulerez ainsi la circulation du Tao dans votre vie et le monde des dix mille choses.

Namaste,

Dr Wayne W. Dyer

Épilogue

Retour à la table des matières

Je conclurai ce projet, auquel j'aurai consacré une année de ma vie, sur une note personnelle quant à la façon dont ces quatre-vingt-un versets ont renforcé mon émerveillement et ma perplexité face au pouvoir et à la sagesse de ce classique qui a traversé les âges.

Relisez la citation attribuée à Confucius au tout début du livre. Selon la légende, ce grand maître a été si impressionné par l'influence de Lao-Tseu qu'il a demandé à connaître son avis sur l'étiquette et les règles de vie qui étaient au cœur du confucianisme, sachant que ce dernier n'y voyait qu'une forme d'hypocrisie n'ayant ni queue ni tête. Après sa rencontre avec Lao-Tseu, Confucius a annoncé à ses disciples que cet homme était un sage : un dragon dont les mystérieux pouvoirs dépassaient l'entendement de la plupart des gens, y compris le sien.

Durant la rédaction de ces quatre-vingt-un courts essais, j'ai éprouvé une attirance quasi mystique pour Lao-Tseu.

Après la lecture des premiers versets, il m'est apparu comme un éducateur de haut niveau nous expliquant comment mettre en pratique cette sagesse chinoise ancestrale dans notre monde moderne. Avec le temps, je me suis passionné pour son

enseignement au point où j'ai soudain eu l'impression qu'il s'adressait directement à moi… puis à travers moi afin de vous rejoindre, ainsi que les générations à venir.

J'ai senti à certains moments que Lao-Tseu me rappelait que nous devions comprendre l'importance de son message ou

disparaître en tant que civilisation. Durant la rédaction de ce livre, il y a même eu des moments où j'ai cru sentir sa présence.

Lorsque j'ai conclu la rédaction de mon manuscrit, j'ai eu l'occasion de faire l'expérience, inévitable et douloureuse, des qualités « dragonesques » qui ont tant

impressionné Confucius. Grâce au Tao Te King, Lao-Tseu m'a permis d'entrevoir la façon de confronter les vents et les nuages du temps et de l'espace, ainsi qu'une crise qui m'avait au départ paru insurmontable.

En relisant les dernières épreuves de Changez vos pensées, changez votre vie, j'ai été confronté au plus grand défi personnel de ma vie. J'ai ressenti cette profonde douleur qui pousse nombre d'êtres humains à entrer en conflit avec d'autres. Je sentais la colère qui leur permet de se voir comme des victimes et finalement d'en venir à cette extrémité qu'est la guerre (un sujet dont il est d'ailleurs souvent question dans le Tao Te King). Mon esprit ne comprenait pas comment Lao-Tseu pouvait dire qu'il fallait ne pas avoir d'ennemis ; personne, pensais-je, ne pouvait demeurer serein et en contact avec sa Source d'amour et de bien-être dans les circonstances où je me trouvais. Quelle était cette chance cachée au cœur d'un malheur venu de nulle part, sans raison apparente ? Étais-je censé à présent enseigner aux « méchants » ? Chaque fois que je lisais un verset, de nouvelles questions surgissaient dans mon esprit.

Puis, j'ai vu apparaître le caractère « dragonesque » de Lao-Tseu, qui à présent me brûlait le visage d'un verset à l'autre. C'était comme s'il s'adressait directement à moi : Donc tu crois avoir maîtrisé la Voie parce tu as consacré une année à lire et à interpréter ces quatre-vingt-un versets. Voici une occasion d'évaluer ta maîtrise du Tao.

Voici un événement imprévu capable de te mettre sens dessus dessous spirituellement, physiquement, intellectuellement et

émotionnellement. Mets en pratique tout ce que je t'ai enseigné : garde ton calme, aie confiance en ta nature et rappelle-toi qu'elle est parfaite, mais surtout, ne fais rien. Vis en accord avec la vertu cachée du Tao. Si tu sens qu'on cherche à t'attirer dans une guerre, refuse d'avoir quelqu'un pour ennemi.

Qu'il n'y ait aucune violence dans ton esprit, ni aucun sentiment de vengeance, et abstiens-toi de juger. Fais ceci en demeurant centré sur l'amour et la perfection omnisciente du Tao, même si tu crois être confronté à un obstacle insurmontable. Alors tu pourras t'appeler un homme du Tao.

J'ai senti que Lao-Tseu me réchauffait en soufflant sur

moi sa chaude haleine de dragon, trouvant dans chaque verset que je relisais exactement ce que j'avais besoin d'entendre. Ce qui au départ semblait une situation désespérée et potentiellement dévastatrice s'est transformé en véritable vocation : vivre dans la joie et la gratitude pour tout ce que le Tao m'apporte. Au moment de refermer ce livre, mon souhait le plus cher est que vous soyez, vous aussi, en mesure de mettre en pratique la grande sagesse du Tao afin que vous puissiez, même dans les moments les plus difficiles, changer vos pensées et changer votre vie par le fait même. Je ne suis peut-être pas un maître taoïste, mais je suis un homme du Tao. Quelles que soient les raisons pour lesquelles ces versets du Tao Te King ont été écrits et ont perduré pendant plus de vingt-cinq siècles, ce fut pour moi un honneur d'avoir été appelé pour vous aider à y voir plus clair. Je suis en paix avec moi-même.

Merci, Lao-Tseu.

Remerciements

Retour à la table des matières

Je tiens à remercier les traducteurs et les auteurs des dix livres suivants :

The Essential Tao : An Initiation into the Heart of Taoism through the Authentic Tao Te King and the Inner Teachings of Chuang Tzu, traduction et présentation de Thomas Cleary

The Illustrated Tao Te King : A New Translation with Commentary, de Stephen Hodge

Tao Te King, de Lao-Tseu ; traduction de Gia-Fu Feng et Jane English

Tao Te King : The Definitive Edition, de Lao-Tseu ; traduction et commentaires de Jonathan Star Tao Te King : A New English Version, de Stephen Mitchell

Tao Te King : A New Translation, de Lao-Tseu ; traduction de Derek Bryce et Léon Wieger

Tao Te King : A New Translation, de Lao-Tseu ; traduction de Sam Hamill

Tao Te King, de Lao-Tseu ; traduction de John C. H. Wu A Warrior Blends with Life : A Modern Tao, de Michael La Torra

The Way of Life According to Lao Tzu, traduction de Witter Bynner

FIN

Table of Contents

Retour à la table des matières