

Copyright éditions unicité
1^{er} trimestre 2023
ISBN 978-2-37355-847-0

Les Tao de l'Eveil, Pratiques à la source de l'esprit

Sahaj Neel



« N'est-ce pas plutôt l'œuvre des métamorphoses du souffle cosmique ? »
Yuan Mei, XVII^e siècle, Chine¹

Le défi du présent rend immortel !

Sahaj Neel

Éditions Unicité
3, sente des Vignes
91530 Saint-Chéron

¹Cité dans « Journal d'une tantrika, ou le doux saisissement de l'amour », SahajNeel, Accarias L'Originel, 2013.

Sommaire

Introduction

Danser le corps cosmique	10
Dérouler le fil de Soie	21

Chapitre 1 Révéler l'invisible

Comment ces Tao se révèlent-ils comme voie d'éveil ?	26
Se libérer, la paix dans le mouvement intérieur	30
L'espace-source : remonter le temps vers l'embryon immortel	32
L'intention, graine révélatrice	34
Les corps subtils ou le double	37
Le souffle, de l'humain au cosmos	40
Les Tao de l'éveil : danser l'harmonie, de l'invisible au bout du regard	41

Chapitre 2 La vie source d'éveil, la méthode des Tao

Notes techniques préalables : L'art de la mutation	48
Suivre le souffle : l'alchimie transformative	50
La dynamique du déroulement d'un Tao	51
L'Axe central	52
Les bras	53
Les positions des mains	53
Les jambes	55
Fermer les Tao, posture de l'équanimité	57
Qu'est-ce que WU Ji ou rester en vacuité ?	58

Chapitre 3 Entrer en Tao : pratiques préparatoires

Préparer le Mandala	62
Créer le mandala	64
L'arrivée de l'hirondelle	65
Évacuer les souffles viciés	66
Enchaînement préparatoire matinal	67
La méditation des sourires (assise), un instant de recueillement	68
Initier l'état d'esprit ou l'intention de base	70
S'ouvrir à la fluidité, la danse de la grande méduse	71
L'infini du huit	73
Trois micro-pratiques en ce qui est : Saisir- Lâcher, Écouter -	
La pierre du ciel	75
Trois marches méditatives	77

Chapitre 4 Vivre en Tao : la pratique

L'essence des Tao de l'éveil	82
Rassembler la terre et le ciel	83
Séparer le ciel et la terre	85
Libérer l'espace	88
Jardiner le cœur	91
Légèreté	93
Les cinq éléments	96
Le Tao source : Le paysage sur la main	102

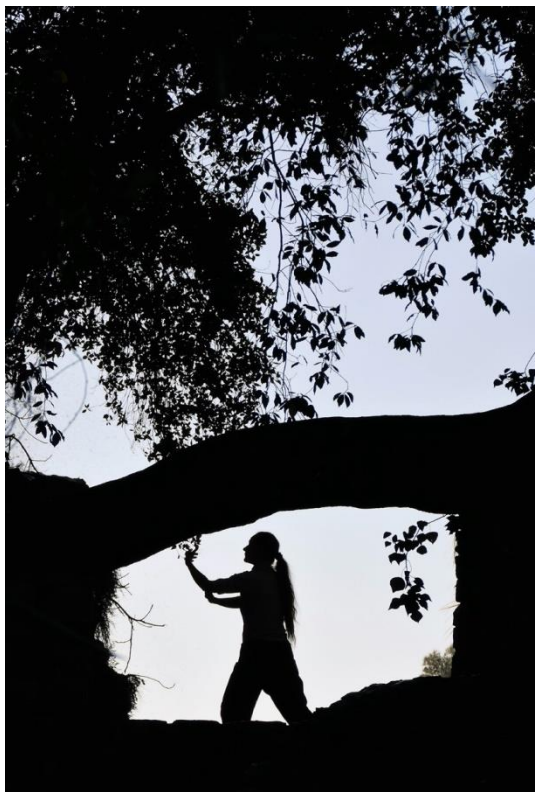
Tao en relation avec les astres	106
Suivre le soleil levant	107
L'invitation de L'étoile du soir	110
Série spirale de l'ADN –	114
L'Amande lumineuse	

Chapitre 5 Et la semence mûrira ou Ce qui n'est pas dévoilé dans ce livre

L'esprit de l'enseignement, transmettre comme la grue blanche	120
Richesse d'un enseignement vivant : Préserver la source sur la montagne de jade	124
Le vide de la Conclusion ou L'envol de la grue blanche	125
Présentation de l'auteure	129

Peintures de Adam Heyman, <https://revueyoga.fr/> , urheyman@gmail.com

Et Mise en page par Lisa Michel, yeyeararts.com



Sahaj Neel

Introduction

« A l'origine, le jour se levait, et sa lumière touchait d'une qualité de miroir ce qui tentait de devenir réalité. »

SahajNeel, (1), p. 168.

Les Tao présentés ici sont des enchainements qui visent à nous mettre en contact direct avec les qualités de notre nature originelle. Cet espace présent en nous et au sein du cosmos que l'on nomme éveillé ou incréé ... mais bien conscient. Chacun de ces Tao représente plus particulièrement une ou quelques-unes de ces qualités et nous donne la chance de les incarner. La voie des Tao et leur tradition originelle est un art de vivre. L'attention à harmoniser ce qui se déroule à l'intérieur de soi se reflètera inévitablement dans notre relation avec l'environnement. C'est entendre intimement « le son de la cloche qui se poursuit dans la fleur » comme nous confie le sage et c'est réaliser sa promesse, tous deux le son et la fleur appellent à l'accomplissement de notre destinée. Cette matière devenue l'encre de cet ouvrage provient du ciel. Il prend soin de la transmission et ses gardiens m'ont dicté cette version afin de nourrir la terre et l'humanité de sa bonté, de son action de guérison et de sa vastitude.

Je rends hommage à l'insurpassable intelligence et capacité d'écoute et de retranscription des jeux de l'univers de toutes créatrices, tous les maîtres, médecins, alchimistes taoïstes depuis l'origine. Tout particulièrement bien sûr à ceux que j'ai eu l'immense chance de rencontrer et sûrement de faire sourire (ou rire) en silence. Par la lecture de cet ouvrage il reste ainsi à chacun la liberté d'adopter l'attitude juste pour recevoir ce courant, convoquer la présence et la disponibilité libératrice en soi. Je vous le souhaite du fond du cœur et par la même occasion le souhaite à tous les êtres vivants de notre terre. À l'incessant début, la source bienveillante.

« (...) par un geste lancé à l'air du destin. »

SahajNeel, 2013, p. 147.



Danser le corps cosmique

A l'extérieur, entendre l'intérieur ; A l'intérieur, écouter l'extérieur.

Chacun d'entre nous a vécu ces moments de surprise où l'on ressent le courant de la vie si intensément et dans le même temps de façon si subtile, que toute question disparaît. Il reste comme par miracle une évidence, toujours celle-ci, celle de cet instant qui se suffit à lui-même. Est-ce cela qui ouvre le goût pour une Voie, incarner cette évidence ? Est-ce pour les promesses encore inconnues mais pressenties qui accompagnent cet instant ? Chacun de nous a aussi vécu ces instants dont l'écoute nous demande de faire une pause car la vie cherche à nous dire quelque chose de si particulier. Est-ce cela qui ouvre la Voie, tout à coup comme si devant nous apparaissaient deux battants de porte attendant d'être poussés ? Est-ce cette écoute en suspension qui nous pousse à oser poser un premier pas lent, consciemment différent des autres ? Et pourtant, rions-en, nous voilà ce nouveau matin encore une fois sur nos deux pieds, probablement un peu gauche, mais « prêt ». Une voie s'ouvre, ou, plus justement elle est ouverte par ce sourire intérieur. Il nous montre un chemin constitué de cette possibilité de ressentir qu'au centre - peut-être celui de la poitrine - réside la trace de ce qui tente de faire de ce nouveau jour un hommage à cette faculté d'être, une inspiration sans fin, un chant du silence parfaitement équilibré et heureux. La Voie, *Tao*, serait alors cet espace-temps où nous nous rencontrons, vous et moi, au sein des lois du cosmos. Le tonnerre sonne, c'est maintenant.



Schéma en photo du livre de Wong, p. 13, Les pas de Yü, vers la danse

Tout être humain sait que la complétude est au bout de la main, juste là. Chacun peut tenter de le nier ou d'oublier ces instants d'évidence profonde. Chacun a aussi la liberté d'aimer les cultiver avec patience et passion, d'inviter certaines des surprises qui émergent sur le chemin hors du contrôle de la pensée car elles répondent à une recherche qui nous dépasse, qui tente de se dérouler naturellement, de se frayer un chemin vers la clarté. Les Tao dévoilent le parfum de ce qui se déroule depuis l'origine. Oui, en d'autres termes, observons que chacun cherche du plus profond de son âme à se réaliser, tout au moins à se rencontrer, réellement, sans artéfact, sans chemin détourné, dans la justesse de ce qui est. Réaliser cela est un premier éveil. La vie débute là tout comme notre rencontre avec le monde, notre relation avec ses univers. Je suis d'accord avec K. G. Jung (ainsi que Lowen et probablement d'autres), quand ils affirment que la plus grande peur n'est pas de mourir, mais de ne pas se réaliser, de terminer notre vie sans s'être vraiment rencontré dirais-je.

²Selon certaines règles linguistiques chinoises, ce mot peut se prononcer et s'écrire Dao.

Que resterait-il de notre humanité si nous ressentons avoir raté ce grand rendez-vous ?

Comment l'avoir raté ? Notamment en laissant les pensées des autres prendre toute la place (certains aspects de la culture, les habitudes, les comportements impulsifs, ...). De cette façon, nous servons ce personnage fourre-tout que serait l'égo, car seul lui a peur de mourir. Il se réfère à un type de mort, celle de notre corps. Cette idée incongrue de fin nous éloigne du fait que changer de forme est naturel puisque nous sommes inclus dans le cycle du vivant. La dissolution (bien comprise) fait partie de la vie, elle éclate par la joie du vivant.

Ces Tao sont un hommage à la Vie !

Le vivant lui aime la transformation, la mutation, l'épanouissement, cela lui est naturel. Un organisme esprit/ corps sain s'y prépare sans laisser les constructions imaginaires d'un moi limité lui enlever la présence à ces étapes clés d'une vie, à ces moments aux potentiels si libérateurs. Il vit par exemple ce « dernier » grand passage (incontournable !) dans le prolongement du reste de sa vie : avec ces composantes spirituelles et l'inclusion consciente et consentie dans le mystère qui nous dépasse. Comprendre cela permet de dégager toute l'énergie vitale contenue en nous afin de la laisser s'épanouir jusque dans ses subtilités les plus spécifiques, entre nos cellules et nos rêves.

En d'autres termes, il me semble que l'homme occidental actuel gagnerait à comprendre que cette énergie vitale ne peut pas être mise au service des instincts restés restrictivement inconscients. Le quêteur spirituel comme le taoïste décide, eux, que l'énergie (ki) est au service de « l'esprit » ou « *chen* », le sens caché et bienveillant des choses. Comprendre cela permet de vivre depuis cette sagesse et cette bonté inhérentes à la nature. Ceci est le plus grand des accomplissements, puisqu'en plus, de là, de cette terre intime assouvie, le reste du monde est accueilli en paix. Toute sa splendeur peut se dévoiler en toute simplicité comme c'est le cas d'une jeune personne arrivant dans le monde pour la première fois.

Nous sommes tous des êtres dont le regard aime s'émerveiller. Quelques fois il ne s'agit que de faire un pas... La voie nous attend, les Tao s'offrent à elle afin de lui donner une forme. Le paysage est au bout du regard pour le cœur qui est paisible disent les sages³.

Notre corps est un monde bien particulier, en en acceptant l'aventure, nous découvrons le courage de nos vulnérabilités et l'ouverture de nos certitudes. En son sein, la courbe des mouvements donne naissance au vivant.

³Voici une référence au « Tao source, le paysage au bout de la main » présenté ici au chapitre 4.

