

# Le Tao du Cœur

« Le temple écarlate est en nous, c'est le cœur. »

par Gérard Guasch

Lorsque le quotidien, tout simplement, nous permet d'être dans le Tao. C'est la voie choisie par Gérard Guasch.

« Celui qui dans sa conduite suit le Tao, s'unit avec lui », disent les vieux maîtres. C'est là, la voie que j'ai choisie.

Passionné par l'approche énergétique tant en médecine qu'en psychothérapie, et tout particulièrement par celle de Wilhelm Reich, ce grand dissident de Freud, ce sont tout d'abord les pratiques pour nourrir la vie (Yang-sheng) qui m'ont retenu. Puis ayant eu la chance de rencontrer le Dr. Maurice Mussat, qui développait une approche originale de l'énergétique des systèmes vivants à partir de l'acupuncture et de ses fondements taoïstes, mon champ d'intérêt s'est élargi et j'ai commencé à lire Lao-tseu, Tchouang-tseu, Lie-tseu et les autres textes fondamentaux. Finalement, c'est la méditation sous ses diverses formes et tout particulièrement l'alchimie interne (Neitan) qui m'a porté. J'ai eu envie alors de partager ces acquis et j'ai créé un groupe d'études « Le Tao du Cœur », au Mexique et en France. Ainsi engagé sur la Voie, je ne l'ai plus quittée. Un jour, je suis « entré en Tao » en devenant, comme le veut la tradition, disciple d'un maître et j'appartiens aujourd'hui à la vingt-cinquième génération du courant de la Porte du Dragon. Je ne vis pas pour autant retiré sur une montagne, humant le vent et la rosée, mais immergé dans la vie d'une grande ville, une très grande ville. Médecin, époux, père de deux filles, grand-père depuis peu, je partage avec ma famille, mes patients, mes amis, des occupations et des pré-occupations qui sont celles de tout le monde. Ma profession me permet chaque jour de donner corps à mes aspirations, non seulement dans mon cabinet, mais aussi, à l'occasion, dans des dispensaires, orphelinats ou prisons pour

mineurs. Le service aux autres, porté par l'énergie du cœur, est pour moi une forme de méditation en action. Je me donne aussi, chaque jour un temps de méditation en quiétude et me réunis chaque mois avec mon groupe pour méditer et célébrer une offrande (Jiao) en honneur à la source de vie qu'est le Tao. J'accomplis ainsi de diverses façons mes fonctions de Daoshi qui s'entrelacent avec mes obligations professionnelles, familiales et personnelles. Cela demande bien sûr un peu de discipline et une certaine détermination, mais la joie que cela procure est une grande récompense.

Une  
méditation  
en  
action.

De plus, il arrive que lors de mes méditations s'épanouisse la Fleur d'or, que s'offre à moi la lumière du Tao. C'est là une source ineffable qui me nourrit et m'encourage à poursuivre ma recherche d'harmonie dans la méditation et dans l'action.

Au-delà de pratiques particulières, « être dans le Tao » c'est développer une attitude respectueuse de la vie, des êtres et des choses, porter sur chacun un regard compréhensif, aimable et souriant. C'est suivre le rythme du Yin et du Yang, faire alterner des temps de retraite restauratrice et d'activité libérée. Être dans le Tao, c'est prendre le temps de goûter à la vie et accueillir son flux changeant dans sa diversité. Pour cela, point n'est besoin de temples laqués d'or et de rouge ; le « temple écarlate » est en nous, c'est le cœur. C'est en lui qu'il convient de cultiver, sagesse, simplicité et humour. Comme dit maître Tian Cheng Yang, mon maître : « Le véritable taoïsme est le taoïsme interne, c'est le Tao du cœur ». ■

Pour + d'infos, consultez le carnet d'adresses p. 60



PORTRAIT

Médecin psychosomatique, acupuncteur et analyste reichien, Gérard Guasch enseigne la méditation taoïste depuis de nombreuses années. Auteur de divers ouvrages, dont « Wilhelm Reich, biographie d'une passion » (Sully, 2007), « Quand le corps parle » (Sully, 2007), il a publié, en collaboration avec Anne-Marie Fillionat, un guide de psychosomatique pratique, « Aide-toi, ton corps t'aidera » (Albin Michel, 2006).

<http://taoducoeur.free.fr>  
<http://lecerclepsychosom.free.fr>