

Le Tao de Sakura



Hiroyuki Shin
Jean-Christophe Freseuilhe

Conscience Arts

Avant-propos

Un petit moment de retour à soi, de contemplation, voilà l'objectif de ce livre. Pour en vivre pleinement l'expérience de lecture, le lecteur est invité à s'installer confortablement, à oublier tous les soucis et tracas du quotidien. Le lecteur pourra veiller avant chaque lecture à poser une intention de présence en étant pleinement conscient de sa respiration et des sensations du corps. Il est proposé de ne pas hâter la lecture, de s'ouvrir au champ infini du Tao et des grands Maîtres du Taoïsme. Chaque parole contenant une profonde sagesse et une invitation à revenir à l'Essentiel.

Jean-Christophe Freseuilhe

**A Idris Lahore et aux Maîtres du Tao
qui ont oeuvré ici-bas à la floraison de
l'humanité...**

**La Gratitude est le chant de l'âme qui
fait fleurir ton coeur en toute saison**



**Un soir de printemps le disciple baille comme
une tortue flétrie par les épreuves de la vie. Et
soudain le Satori l'emporte à la nuit...**



**En cet instant celui qui n'est pas dans la pleine
conscience d'un de ses sens n'est nul part.**



**Au vacarme du monde, reflète les étoiles :
Retire-toi au centre de ton Être, là où les âmes
inspirées scintillent l'absolu.**

Tant que la nuit envahira le coeur d'un seul
homme sur terre, la compassion de l'humanité
n'aura pas suffisamment fleurie.

Le Tao du Souffle

La respiration est un fleuve
qui prend sa source dans l'Éternité

En inspirant et en expirant
En conscience

L'espace fleurit,
La paix s'installe,
L'harmonie demeure.



**Un sourire, et c'est l'eau qui arrose un coeur
Un sourire, et c'est le vent qui chasse la torpeur
Un sourire, et c'est le feu qui consume la laideur
Un sourire, et c'est l'éther d'où jaillit ton coeur**

Le Tao des fleurs

L'homme qui vit dans la bonté, la beauté et la vérité est une fleur d'Éternité



Le Tao du Samouraï moderne

Déposer l'épée



Rentrer dans la lutte intérieure et la non lutte

Observer jusqu'à la vacuité de l'Esprit.

Être

Seul ou esseulé

L'homme brise le sceau de sa destinée.

La pierre qui dévale la falaise ne peut gravir
le sommet étoilé sans être accompagné.

Sous un ciel bleu d'hiver
La chenille patiente le myrtil d'été.

Et ma main dans sa Main,
L'aube de ses ailes fleurira au printemps.

Médite sans relâche
Le Maître veille à ton hiver.



L'horizon est déjà plein d'amertume lorsque tes pensées sont semblables à une jungle de grenouilles affamées.

Le futur se réjouit d'un silence cultivé.

Mille fois sera lourde
La chute du poids de tes illusions.

Mais quand la luciole te murmurerà
Un peu de lumière,

Tu comprendras la légèreté de l'Être.



Le Tenzo oeuvre dans l'humilité, la discrétion,
le service, la discipline, l'abondance.

Comme la fleur de cerisier, il illumine
l'arbre de sa générosité.

Le Tao du Tiroir

Range ta tête dans un tiroir
Pour laisser ton coeur s'exprimer.

Sa sagesse est supérieure
À la sottise de tes pensées.



Le Tao de la Sérénité

Le vent sur la montagne caresse le temple
La rosée du matin Enchante l'étourneau soyeux

Au loin le soleil réchauffe la plaine

**Chaque matin est une nouvelle œuvre à bâtir
L'ouvrage est le fruit des efforts accomplis**



**Une vie en dehors des lois du Tao
conduit à la loi du chaos.**

La vie sur terre est un passage
pour fleurir ou périr dans les étoiles.

Chacun est maître de sa floraison.



Le Tao du buffle

Le buffle est loyal et déterminé
Solide comme un roc
Il protège ses amitiés



La fleur de Sakura embaume de ses effluves les
célestes régions des grands esprits autant que
l'immondice des esprits inférieurs.

Ils s'en réjouissent.



**L'amour du Tao engendre
le Tao de l'amour.**

**Sur les branches d'un prunier
La fourmi œuvre pour sa sangha**



**Chaque mouvement peut être une symphonie
quand la douceur en est le chef d'orchestre**

**La petite coccinelle sur l'hortensia s'envole
Les rêves chantent sur ses ailes
l'espoir du lendemain.**

**Nous sommes des coquelicots enchanteurs
sur une terre pleine d'insensés.**



Le Tao d'Achillée

**Chaque relation s'apaise après un tumulte
lorsque l'Océan de deux coeurs s'unissent à
nouveau.**

**Le bâton de Senseï réveille
Le disciple endormi**



**Les feuilles de son arbre protège des nuages
Les jeunes pousses de la forêt céleste**

Tan T'ien*

L'Océan de l'énergie ignore
les démons de l'âme

Le taoïste apprend à maîtriser le champ
de cinabre afin que le Ch'i rencontre T'ai :
L'Être suprême

Sous la hache du bûcheron
réside le sacrifice du bois innocent

Le phloème du grand Esprit l'accueil
en son sein



Le Tao du Coquelicot

**Bientôt la douce Perséphone
revient sur terre**

**Loin d'Hadès et des enfers
elle fleurit à nouveau**

Ching-t'u*

Les Terres Pures sont le reflet
d'une fleur de printemps

Elles accueillent le chercheur grâce
à la bonté du Maître



« Le Tao est grand
Le ciel est grand
La terre est grande
L'homme est grand »



La grandeur de l'homme
réside dans son arrière train

Tzu-jan*

Laisse cela être
Observe cela être

Laisse cela Être
Observe cela Être

**Je marche en conscience
Je parle en conscience
Je touche en conscience
J'écoute en conscience
Je balaie ma conscience**

**La route du Tao ne comporte aucun chemin
Et pourtant elle sommeille sous l'oreiller**



Le Tao de Vairâgya*

**La fleur du renoncement
conduit à la paix de l'esprit**



Tout effort est vain

Chante, chante, chante !

**Les stances du Tao
Les stances de l'Éternité
Les stances du grand Maître**

Mon maître s'en est allé
Loin de la montagne

Quel piètre élève je fus !
et pourtant jamais il ne pliera



Le Tao de Kokoro*

Coeur

Conscience

Esprit

Âme

Et l'odeur du chocolat l'emporte

A côté de la boussole de Jade
Les mains du temps dispersent
les cendres d'hier.



Le Tao d'Hsien*

Il attend le moment
ou l'esprit du jour fera naître
Les pêches de K'un Lun*

Ton silence est une porte
qui s'ouvrira un jour vers
Le grand Silence

Le Tao de Jakujô*

Le silence intérieur a mis à terre
Souffrances
Ignorance
Soucis



Au pied d'une étoile,
Sous un cerisier en fleur
Je m'endors près de Toi

**Sans te voir
Sans t'avoir
Sans savoir
Je sais**



Le Tao du Zen

« Écoutez, ô aspirants !
Soyez attentifs
Le temps s'envole comme une flèche
Il ne vous attend pas »

Un bourgeon d'espérance rencontre
Le lotus de Jishô*



**L'Essence du Soi demeure
L'Origine
L'Absolu**

Le Tao de Wu*

La Vacuité suprême
Loin des passions et des désirs de l'âme

Le triomphe de Wu sur l'être
jouit du non-être



**Nourrir la vie dans la nuit conduit
à faire pleuvoir la pluie sur les nuages**

L'eau coule dans le corps comme sur le corps
et le coeur sourit au coeur de l'Océan



A trop presser le temps
on finit par perdre son temps

A trop se presser
On finit par précipiter le coeur

Ralentir, se poser
Faire silence

Le Tao du Tournesol

Clytia repose dans le coeur du tournesol
Tournée vers Hélios son éternel amant.

A chaque aube elle sourit,
Le fil céleste les unit
au-delà de l'espace et du temps.

**Le rayon de la sérénité s'ouvre au disciple
Lorsque le soleil du Maître rencontre
L'accueil de son âme**



Le Tao d'Orchidée

La passion monte, monte, monte
Elle tourne dans ta tête comme une liane folle

Et l'Orchidée
L'a sublime
La sublime !

Le Tao de Nei Tan*

La grande Alchimie fait jaillir
La fleur dorée

Après un temps d'efforts et de non effort
L'Élixir intérieur harmonise le Tout



Le Tao des Quatre Certitudes

L'illumination incontestable

La purification

Les obstacles dépassés

L'Enseignement qui conduit à la Vérité



Le Tao de Mokusho* Zen

S'asseoir en silence
sur l'inspire
sur l'expire
L'illumination silencieuse

Le Dojo est ici
Et pourtant le disciple l'oublie

Le Dojo est maintenant
Et pourtant le disciple l'oublie

Sans oubli, le Dojo est ici et maintenant

Le Tao de Moksha*

Longue fut la route dans le samsara*
De naissances en naissances
De soleil en soleil
Et soudain



Le Tao de Nenge Mishô

**Et le bouddha fit tourner
les fleurs entre ses doigts en souriant**

**Tel fut son enseignement
Le jour du grand sermon**



Le Tao de Kenshō*

**Aucun mot
Aucun mouvement
Aucune idée**

Le chercheur s'incline

Le Tao du Mouton

« Regarde l'herbe dans le pré » dit le Maître
Le mouton commence à brouter

Le Maître sait qu'il devra patienter



**L'homme descend du singe
Il remonte vers lui par moment**

En sifflant dans l'oreille d'un sourd
Le Maître transmet l'Écoute du souffle

Le sourd apprend à apprendre
Le sourd apprend à faire silence
Le sourd apprend le silence

Et soudain il entend !



Au loin la ville s'éveille
Il rejoint la campagne

Le regard ouvert
Les pieds bien sur terre
La tête dans les étoiles

Le Tao de la Connaissance

« Quel exercice devons-nous pratiquer pour parvenir à la délivrance ?

La délivrance ne peut s'obtenir que par l'illumination soudaine.

Qu'est-ce que l'illumination soudaine ?

Soudaine signifie que l'on se libère en un instant de tous ses aveuglements. L'illumination, c'est la prise de conscience que l'illumination n'est pas une chose que l'on peut atteindre.

Où devons-nous commencer cet exercice ?

A la racine même

Et qu'est-ce que la racine ?

La conscience est la racine »

Pai-Chang

Le Tao de la Vie

La vie est un jardin de fleurs
La mort est un jardin de fleurs

Le coeur
Un océan de fleurs



Le Tao du Hara*

Bientôt le crépuscule des mots
La fin de l'encre pour s'ancrer en soi
Revenir à sa respiration
Aux sensations du corps
A l'ouverture du Coeur...

Le Tao d'Hakushi*

« Tant qu'il subsistera quelque chose d'écrit, de dessiné ou de représenté dans ta tête ou dans ton coeur, tu ne pourras accéder à l'illumination. Jette tout ce fatras. Ton esprit doit être aussi vide et vierge qu'une feuille de papier blanc immaculée : *Hakushi* »

Ryôko Yasutani



Le Maître du Tao

Je le cherchais depuis des jours,
Son départ me plongeait
dans une profonde tristesse.
Où était mon Maître ? Où était le Maître ?
J'étais dans un vide et le vide était larmes.



Le Maître fut incarné, et l'arbre enraciné ici-bas
n'est plus. Tant qu'il fut de corps, le lien était là
dans l'espace. D'un point à l'autre, du sud au
nord, il était là. Son Corps était l'offrande où
mon coeur savait le trouver.

O Maître du Tao,
Où es-tu ? Dans chaque méditation, je
t'attendais, je te guettais comme la nuit rêve du
Soleil. Je t'espérais comme la Rose s'éveille à la
source de l'aube. Tant que je restais dans le
passé, j'étais mort. Je cherchais la clé qui me
ferait renaître à ton Océan de vie. Puis, ce vide,
ne fut plus la folle occasion de se morfondre,
d'abandonner le courage et la force de te
chercher. Mais pour te chercher, il fallait que je

te laisse me trouver. Et pour te laisser me trouver il fallait que je fasse le vide. Le vide de tout ce qui enchaîne mes larmes à la perte de l'être aimé.

O Maître du Tao,

Le corps s'en est allé, ton regard perçant, tes mains rassurantes, ta voix ferme et douce, bienveillante et joyeuse, amicale et sereine. Tu émanais la Source qui faisait de chacun le frère d'une humanité unifiée, chaque élève était ton ami, et chaque ami était un possible d'Éternité.

O Maître du Tao,

Ce matin mes larmes n'étaient plus semblables. Mon cœur vide qui se résignait lamentablement s'ouvrit soudain. Un souffle de douceur parcourue tout mon être. Ça n'était plus toi ici-bas, c'était Toi embrassant l'Univers. Cette douceur infinie fit jaillir des larmes de gratitude. Tout concept sur toi se tut d'un souffle nouveau. Je compris en cet instant, que tu pouvais vivre chaque élément du cosmos, et nous murmurer ton Amour par le souffle du vent, quand notre cœur est vide et éclairé. Je

compris que ta douceur était ta main, tantôt, je t'appellerai tu seras là, tantôt, je t'appellerai et tu ne seras pas là. L'exigence de ta présence serait la nuit au milieu des étoiles.

La joie de vous avoir retrouvé,
me donnera la force de continuer,
La force de continuer éclairera
La joie de servir l'Eternité.

« Merci d'avoir été au milieu des hommes,
Merci pour tout ce que j'ai reçu de vous. Puisse
tous les êtres se libérer de leur souffrance et
réaliser leur bonheur. »

Hiroyuki Shin (21/04/2020)



LEXIQUE

p 25 **Tan Tien** : Dans le taoïsme, les "Tan Tien" sont considérés comme des centres d'énergie situés dans le corps humain, associés à la circulation du Qi (énergie vitale). On distingue généralement trois Tan Tien : le Tan Tien inférieur (situé dans le bas-ventre), le Tan Tien moyen (situé dans la poitrine) et le Tan Tien supérieur (situé dans la tête). Les champs du cinabre sont une autre manière de définir les Tan Tien.

P28 **Ching-t'u**, également orthographié Jingtou ou Jodo en japonais, fait référence à la Terre Pure ou Terre Pure d'Amitābha, qui est une notion importante dans le bouddhisme Mahāyāna. Ching-t'u est un terme chinois qui se traduit littéralement par "terre pure" ou "terre immaculée"

P30 En taoïsme, "**Tzu-jan**" (ou "Ziran" en pinyin) est un concept qui signifie "de soi-même" ou "naturellement". Il représente l'idée que les choses se produisent spontanément et naturellement sans effort forcé. C'est souvent associé à l'idée de suivre le cours naturel des événements et de vivre en harmonie avec le Tao, la force fondamentale qui imprègne l'univers.

P33 **Vairagya** est un terme sanskrit qui est souvent utilisé dans les traditions philosophiques et spirituelles de l'Inde, notamment dans le contexte du yoga et de l'hindouisme. Il se réfère à un état de détachement, de désintérêt ou de renoncement vis-à-vis des plaisirs matériels, des possessions et des attachements sensoriels

P36 **Kokoro** est un terme japonais qui n'a pas d'équivalent direct en français ou en anglais, car il englobe plusieurs significations liées à l'esprit, au cœur et à l'âme. C'est un concept complexe qui est souvent utilisé pour décrire l'essence intérieure d'une personne, incluant ses émotions, sa pensée, sa volonté et sa conscience.

P38 Le terme **Hsien** dans le taoïsme se réfère généralement à un être transcendant, un sage ou un immortel. Les Hsien sont souvent considérés comme des êtres spirituellement évolués qui ont atteint un état d'immortalité ou qui sont en harmonie avec le Tao (la Voie). Dans la mythologie chinoise, **K'un Lun** est souvent décrit comme une montagne sacrée située à l'extrême ouest de la Chine. Elle est parfois considérée comme le lieu où résident des êtres immortels, tels que les Hsien (sages immortels) dans le taoïsme. Cette montagne est souvent associée à des idées de transcendance, d'immortalité et de sagesse.

P39 le terme **Jakujô** signifie « silence et paix », il confère à l'aspirant la paix intérieure totale, l'abolition de l'ignorance, des soucis, des souffrances et des passions.

P43 **Jishô** est souvent utilisé dans le contexte du bouddhisme zen pour décrire l'idée de réaliser directement sa propre nature essentielle ou la nature de la réalité par une expérience personnelle et intuitive.

P45 **Wu** est un terme chinois qui signifie "non" ou "sans". C'est un caractère fondamental dans la philosophie chinoise, notamment dans le taoïsme et le bouddhisme, où il est souvent utilisé pour exprimer l'idée de non-être, de vacuité ou d'absence.

P52 **Nei Tan** est un terme chinois qui peut être traduit littéralement par "elixir intérieur". Il fait référence à une branche spécifique de la pratique taoïste qui se concentre sur le développement de l'elixir intérieur ou de l'énergie vitale à l'intérieur du corps.

P54 **Mokusho** est un terme japonais utilisé dans la tradition bouddhiste Zen. Il peut être traduit littéralement par "contemplation silencieuse" ou "méditation silencieuse". Cette pratique est souvent associée à la méditation assise zen, appelée **Zazen**.

P56 **Moksha** représente la libération de l'âme (Atman) du cycle des renaissances (**Samsara**) et de la souffrance associée à l'existence conditionnée. Atteindre Moksha signifie réaliser l'unité avec l'Absolu, l'Âme universelle ou le Brahman, selon les différentes conceptions religieuses

P55 **Kenshō** est un terme japonais qui provient du bouddhisme zen et qui se traduit généralement par "voir la nature" ou "voir l'essence". C'est une expérience de prise de conscience ou d'illumination dans la tradition zen, caractérisée par une compréhension directe de la nature ultime de la réalité.

P65 Le **Hara** est un terme japonais qui se réfère à la région située dans le bas de l'abdomen, entre la poitrine et le bassin. Cependant, son importance va au-delà du simple aspect anatomique, car il revêt une grande signification dans divers contextes culturels, artistiques, spirituels et martiaux au Japon.

Voici quelques-unes des utilisations et significations du terme "hara" dans différents domaines :

- Dans les arts martiaux "Hara" est souvent associé à la source de l'énergie et de la puissance dans les arts martiaux japonais. Les pratiquants sont encouragés à maintenir leur centre de gravité dans la région du hara pour assurer une stabilité et une force optimales.

- Dans les pratiques spirituelles telles que le bouddhisme zen, le hara est considéré comme le centre énergétique du corps. La respiration consciente vers le hara est souvent utilisée pour ancrer l'esprit et développer une présence attentive.

- Dans certains arts traditionnels japonais tels que la cérémonie du thé ou la calligraphie, le concept de hara est également important. Il est associé à la concentration, à la maîtrise de soi et à la création d'œuvres d'une beauté profonde et intérieure.

- Certains aspects de la médecine traditionnelle japonaise, comme le shiatsu, accordent de l'importance à l'équilibre énergétique dans la région du hara pour maintenir la santé.

P66 **Hakushi** signifie littéralement « papier blanc », il désigne l'état de conscience que l'on atteint grâce à la pratique de la méditation zazen dans le bouddhisme japonais

L'auteur :

Formé pendant plus de 30 ans à la méditation, Jean-Christophe FRESEUILHE est également compositeur avec plus d'une dizaine d'albums de musique du monde. Son insatiable curiosité pour approfondir les mystères de la vie tout en étant ancré dans le quotidien, le conduit à de nombreuses professions dans lesquelles il approfondit l'expérience d'un lien d'humanité plus universel. Aide-Soignant, éducateur Montessori, travailleur social, coordinateur d'équipe ou encore rédacteur spécialisé, agent d'entretien, conseiller en entreprise. Il est également l'animateur de la chaîne youtube *Écouter pour Être* et l'auteur de plusieurs livres :

- Le Jour où tu seras Lumière (autobiographie)
- Votre Programme 100 % GAGNANT
- Les 9 Mondes
- Le Souffle d'Oya
- Manuel d'Éducation Créative
- Le Monde d'un nouveau jour
- L'Écoute d'un Figuier en fleurs