

SAGESSES ANCIENNES

LETTRE
JANVIER 2026

LAISSER
SON CŒUR PENSER
ET SON ESPRIT
AIMER



Imaginez une barque sur un lac. **Le cœur (Xīn 心)** est le rameur, il donne l'élan, la direction intérieure. **L'esprit (Shén 神)** est la rame, il permet de transformer cet élan en mouvement concret. Si l'« esprit-rame » s'agite sans écouter le « cœur-rameur », la barque va alors tourner en rond. De même, si le rameur est présent, mais que la rame ne répond pas, le mouvement s'arrête. Autrement dit, l'un sans l'autre, rien n'avance ! Voilà notamment pourquoi la tradition chinoise considère cette dualité apparente de la conscience comme une unité indéfectible que les textes nomment très souvent **Xīn Shén 心神** ou « **Cœur-Esprit** », le premier servant de « logis » ou de lieu d'hébergement du second selon le principe traditionnel : *le Cœur (Xīn 心) met en réserve l'Esprit (Xīn Cáng Shén 心藏神)*.

Lorsque l'esprit (*Shén 神*) se met au service du cœur (*Xīn 心*), quelque chose se dénoue. Ce dernier cesse de se sentir ignoré ou rejeté et peut enfin s'exprimer. De même, libéré de la solitude du contrôle, l'esprit (*Shén 神*) redécouvre une guidance plus vaste que ses raisonnements, celle du vivant.

Nous avons grandi dans un monde qui oppose souvent ces deux dimensions fondamentales de l'être. L'esprit (*Shén 神*), associé à la raison, à l'analyse, au jugement objectif, est valorisé comme outil de réussite, d'adaptation, de maîtrise. Le cœur (*Xīn 心*), lui, est relégué au domaine du sentiment, de l'émotion, de l'instinct, noble peut-être, mais jugé instable, irrationnel, suspect. Ainsi, il devient normal de taire ce que l'on ressent au nom de ce que l'on croit devoir faire, d'agir selon ce que la raison impose sans écouter ce que le cœur (*Xīn 心*) exprime en sourdine. Cette fracture intérieure devient un mode de fonctionnement, on ne s'en aperçoit plus, et pourtant, elle nous divise. Elle engendre fatigue, confusion, dissonance. Car en réalité, aucun être humain ne peut vivre durablement coupé de lui-même.

Cette séparation nous divise intérieurement. Elle crée ce tiraillement silencieux entre ce que nous pensons devoir faire et ce que nous sentons juste. Elle nous prive de cette paix profonde qui naît lorsque le cœur (*Xīn* 心) et l'esprit (*Shén* 神) s'écoutent en se tenant la main. Combien de fois nous sommes-nous retrouvés dans cette situation où la « tête » (*Shén* 神) dit une chose et le cœur en dit une autre ? Cette guerre au sein de notre être consomme une énergie considérable et nous empêche d'agir avec la plénitude de nos capacités.

Le taoïsme propose une vision radicalement différente. Pour le sage taoïste, le cœur (*Xīn* 心) et l'esprit (*Shén* 神) ne sont pas des adversaires à réconcilier, mais des aspects complémentaires d'une même réalité. Comme le Yin-Yang qui s'interpénètrent et se nourrissent mutuellement. La pensée la plus claire jaillit d'un cœur (*Xīn* 心) paisible, et le sentiment le plus profond s'épanouit dans la lumière d'un esprit (*Shén* 神) lucide.

La tradition taoïste dit :

*Le cœur pur voit sans effort,
l'esprit clair agit sans contrainte.
Xīn Chéng Zì Jiàn, 心澄自见
Shén Qīng Zì Xíng 神清则自行*

Dans la vision taoïste, le cœur (*Xīn* 心) n'est pas seulement le siège des émotions, ni l'esprit (*Shén* 神) celui de la raison. *Xīn* 心 englobe les deux, une source unifiée où l'intuition, la sensibilité et la compréhension se mêlent. Lorsque ce cœur-esprit (*Xīn Shén* 心神) est aligné, il devient un miroir limpide, reflétant le Tao sans distorsion. Mais lorsque les pensées (*Sī* 思) s'agitent ou que les désirs (*Yù* 欲) s'emballent, ce miroir se trouble. Et nous perdons de vue la simplicité du réel.

Dans la pensée taoïste, il n'existe pas de dualité rigide entre cœur (*Xīn* 心) et esprit (*Shén* 神). Le caractère chinois *Xīn* 心 désigne à la fois le centre émotionnel et le siège de la conscience.

Et il nous rappelle une vérité simple : *la sagesse n'est pas pure logique, et l'émotion n'est pas forcément confusion*. Il existe une intelligence du cœur, aussi

fine qu'un souffle. C'est une reconnaissance profonde de l'unité fondamentale de ses fonctions.



Pour le taoïste, le cœur (*Xīn* 心) pense et l'esprit (*Shén* 神) ressent. Il existe ainsi une conscience unifiée qui se manifeste tantôt comme pensée, tantôt comme émotion, tantôt comme intuition, tout comme l'eau prend la forme du vase qui la contient sans perdre sa nature essentielle. Car il ne s'agit pas de choisir entre la chaleur du cœur et la clarté de l'esprit. Il s'agit de les réconcilier, de permettre à chacun d'exister pleinement, en harmonie avec l'autre. Le cœur (*Xīn* 心) pense à sa manière : par le silence, par l'intuition, par la résonance. Il ne parle pas en concepts, mais en élans. Il ne raisonne pas, il reconnaît ; il reconnaît ce qui est bon, ce qui est juste, ce qui est vivant.

Nous avons pris l'habitude de penser l'intelligence comme une capacité à résoudre, à expliquer, à anticiper. Mais il existe une autre forme de connaissance, plus fine, plus immédiate, que la sagesse orientale valorise depuis des millénaires : l'intuition paisible du cœur. Ainsi, le cœur (*Xīn* 心) sent ce que l'esprit (*Shén* 神) ne peut pas encore formuler, il perçoit les dissonances, les élans, les appels profonds, les vérités sans mots. Il ne raisonne pas, il reconnaît. Il sait ce qui est juste, non par déduction, mais par résonance. Le cœur (*Xīn* 心) résonne quand l'esprit (*Shén* 神) raisonne.

Dans notre monde où la vitesse et la performance dominant, le cœur (*Xīn* 心) et l'esprit (*Shén* 神) sont souvent déchirés. Nous pensons à une chose et en ressentons une autre. Nous analysons sans écouter notre intuition. Nous nous laissons emporter par nos passions sans discernement. Cette fracture intérieure crée une dissonance, un sentiment d'errance, comme si nous étions à la fois trop pleins et désespérément vides.

Le taoïsme nous invite à guérir cette fracture, non par un effort forcené, mais par un retour à la douceur, à l'écoute, à la *Présence*. Mais pour entendre ce « cœur pensant » (*Xīn* 心), il faut que l'esprit (*Shén* 神) se taise. Qu'il relâche son besoin de maîtriser, d'analyser, de tout classer. Il faut qu'il apprenne à écouter, à accueillir ce qui n'a pas de mots. Ce n'est pas un renoncement, c'est un rééquilibrage.



Notre époque souffre profondément de la domination de l'esprit (*Shén* 神) séparé du cœur (*Xīn* 心). Cette hypertrophie du « mental » se manifeste dans tous les domaines : excès d'analyses, ruminations, projections incessantes, surinformation, performance constante. L'esprit (*Shén* 神) est devenu une machine à résoudre, à comparer, à anticiper. Mais sans le cœur (*Xīn* 心), il tourne à vide, il devient aride, il se perd dans ses propres méandres. Et inversement, face à cette sécheresse mentale, certains cherchent refuge dans l'émotion brute, dans la réactivité, dans l'exaltation. Mais là encore, si celle-ci n'est pas éclairée par une présence lucide, le cœur (*Xīn* 心) s'emballe, s'épuise, se consume.

Nous oscillons entre ces deux extrêmes, la froideur calculatrice et la chaleur incontrôlée, sans retrouver l'unité intérieure qui nous stabilise en profondeur. Le taoïsme propose une autre voie, celle de la *présence unifiée*. Une présence enracinée dans l'instant où le cœur (*Xīn* 心) sent et l'esprit (*Shén* 神) éclaire ensemble. Un obstacle majeur à l'unification du cœur (*Xīn* 心) et de l'esprit (*Shén* 神) est souvent notre langage lui-même. Les mots, par leur nature même, séparent et catégorisent. Ils créent des distinctions là où, dans l'expérience directe, il peut y avoir continuité et unité.

Lǎozǐ 老子 (Lao Tseu) lui-même évoque d'emblée l'aspect limitatif des mots dès le premier chapitre du *Classique de la Voie et de sa vertu* (*Dào Dé Jīng* 道德经) :

*Le Tao que l'on peut appeler Tao
n'est pas le Tao éternel.*

*Le nom que l'on peut lui donner
n'est pas le nom éternel.*

Dào Kě Dào, Fēi Cháng Dào.

道可道，非常道。

Míng Kě Míng, Fēi Cháng Míng.

名可名，非常名。

Cette limitation du langage ne signifie pas que nous devrions renoncer à parler ou à penser, elle nous invite plutôt à une utilisation plus consciente et poétique des mots. Un langage qui suggère plus qu'il n'affirme, qui évoque plus qu'il ne définit, qui ouvre des espaces plutôt qu'il ne les clôt.

Les maîtres taoïstes ont développé un art particulier de la parole et de l'écriture qui reflète cette sensibilité. Leurs enseignements prennent souvent la forme de paraboles, de paradoxes ou de poèmes qui déjouent les habitudes de notre mental discursif et nous invitent à une compréhension plus intuitive, plus globale. Ils parlent au cœur-esprit unifié (*Xīn Shén* 心神), non à l'intellect isolé.

Considérez, par exemple, cette phrase du chapitre 6 intitulé « Le Grand Maître » (*Dà Zōngshī* 大宗师) de *Zhuāngzǐ* 庄子 (*Tchouang Tseu*) :

*Les poissons s'oublient ensemble
dans les rivières et les lacs ;*

*les hommes s'oublient ensemble
dans la Voie et ses arts (ses pratiques).*

*Yú xiāng wàng hū jiāng hú,
鱼相忘乎江湖，*

*Rén xiāng wàng hū dào shù
人相忘乎道术。*

Cette simple image évoque directement un état d'être où la division entre *sujet* et *objet*, entre *intérieur* et *extérieur*, s'efface, non par un effort de la volonté, mais par un abandon naturel à notre élément véritable, comme le poisson qui nage sans conscience d'être séparé de l'eau.

Ce langage poétique et paradoxal nous aide à transcender la dualité artificiellement créée par la pensée discursive. Il nous rappelle qu'au-delà des mots et des concepts, il y a une expérience directe de la vie qui ne peut être divisée en catégories étanches. Un aspect fascinant de la vision taoïste est ce que l'on pourrait appeler « l'humilité épistémologique », autrement dit la reconnaissance des limites de notre connaissance intellectuelle.

Lǎozǐ 老子 (Lao Tseu) n'affirme-t-il pas au chapitre 71 que :

*Savoir [que l'on] ne sait pas est supérieur ;
penser savoir alors que l'on ne sait pas
est une maladie.*

*Reconnaissant la maladie comme telle,
le sage ne tombe pas malade.*

Zhī bù zhī shàng 知不知上 ;

Bù zhī zhī bìng. 不知知病。

Fú wéi bìng bìng, 夫唯病病,

Shì yǐ bù bìng. 是以不病。

Shèngrén bù bìng, 圣人不病,

Yǐ qí bìng bìng, 以其病病,

Shì yǐ bù bìng. 是以不病。

Le même ne dit-il pas encore au chapitre 16 :

*S'appliquer à parvenir au vide suprême,
demeurer fermement ancré dans le calme.*

Zhì Xū Jí 致虚极,

Shǒu Jìng Dǔ 守静笃

Ce vide n'est pas une absence, mais un espace d'accueil. Quand l'esprit (*Shén* 神) se libère de ses jugements, de ses plans rigides, il devient comme une vallée paisible prête à recevoir la pluie. Lorsque le cœur (*Xīn* 心) se déleste de ses attachements, de ses peurs, il s'ouvre comme une fleur au soleil. Dans cet espace, cœur (*Xīn* 心) et esprit (*Shén* 神) cessent de s'opposer. Ils respirent ensemble, guidés par une intelligence plus vaste, celle du Tao sans limite.

Cette attitude reflète en réalité une compréhension profonde de la nature de la connaissance humaine. Notre esprit rationnel, aussi puissant soit-il, ne peut saisir qu'une fraction de la réalité. Reconnaître cette

limite n'est pas un renoncement à la connaissance, mais le début d'une sagesse plus inclusive qui fait place à d'autres formes d'intelligence : l'intuition, la résonance empathique, la connaissance incarnée.

Le sage taoïste cultive ainsi un « non-savoir » (*Wú Zhī* 无知), un espace d'ouverture et de réceptivité où la connaissance (*Zhī* 知) peut finalement émerger spontanément, non comme une accumulation d'informations, mais comme une résonance directe avec ce qui est. Ce « non-savoir » n'est pas ignorance, mais une qualité de *Présence* qui transcende la division entre « connaissant » (celui qui connaît) et « connu » (ce qui est connu), autrement dit entre « sujet » et « objet ».

Au chapitre 4 intitulé *Le Monde des hommes* (*Rénjiānshì* 人间世), *Zhuāngzǐ* 庄子 (*Tchouang Tseu*), dans l'une de ses rêveries, parle du « jeûne du cœur » (*Xīn Zhāi* 心斋), une pratique où l'on se libère des désirs turbulents (*Yù* 欲) et des pensées encombrantes (*Sī* 思) pour retrouver la « clarté originelle » (*Yuán Míng* 源明). Il dit :

*Unifie ton intention, n'écoute pas avec
tes oreilles, mais avec ton cœur ;
n'écoute pas avec ton cœur,
mais avec ton souffle.*

*Les oreilles s'arrêtent aux sons,
le cœur s'arrête aux signes.*

*Le souffle, lui, est vide et
accueille les choses.*

Seul le Dao s'assemble dans le vide.

Ce vide, c'est le jeûne du cœur.

*Ruò yī zhì, wú tīng zhī yǐ ěr ér tīng zhī yǐ xīn ;
若一志，无听之以耳而听之以心；*

*Wú tīng zhī yǐ xīn ér tīng zhī yǐ qì
无听之以心而听之以气。*

*Ěr zhǐ yú tīng, xīn zhǐ yú fú.
耳止于听，心止于符。*

*Qì yě zhě, xū ér dài wù zhě yě.
气也者，虚而待物者也。*

*Wéi Dào jí xū. Xū zhě, xīn zhāi yě.
唯道集虚。虚者，心斋也。*

*Wéi Dào jí xū. Xū zhě, xīn zhāi yě.
唯道集虚。虚者，心斋也。*

*Wéi Dào jí xū. Xū zhě, xīn zhāi yě.
唯道集虚。虚者，心斋也。*

Ce jeûne (*Zhāi* 齋) n'est donc pas une privation, mais une purification. C'est relâcher l'orgueil qui divise, la peur qui contracte, l'avidité qui disperse. Dans cet espace libéré, le cœur-esprit (*Xīn Shén* 心神) devient comme un lac tranquille reflétant chaque étoile sans chercher à les retenir. Et dans ce reflet, nous découvrons une vérité ancienne : **nous ne sommes pas séparés du monde qui nous entoure mais bel-et-bien tissés en lui, nos pensées et nos sentiments vibrant au rythme du tout.**



Cette union n'exige pas de nous retirer de la vie, mais de l'habiter pleinement. Le sage taoïste ne fuit pas les responsabilités ou les joies du monde, il les traverse avec un cœur ouvert et un esprit limpide, agissant sans forcer, aimant sans posséder. *Lǎozǐ* 老子 (Lao Tseu) confirme cela dès le chapitre 2 :

*Cela étant, le Sage traite toute chose sans interférer
[sur leur cours naturel],*

*il chemine sans parole dans son enseignement ;
il considère les 10.000 Êtres tels qu'ils sont et n'est
indifférent à aucun d'entre eux.*

*Il les fait croître mais ne cherche pas
à les posséder.*

*Il agit mais n'attend rien en retour,
il accomplit son œuvre
mais ne s'y attache nullement.*

*Seul celui qui n'est pas dans l'attachement,
est alors en mesure de ne pas ressentir de
sentiment d'abandon.*

Shì Yǐ Shèng Rén Chǔ Wú Wéi Zhī Shì,

是以圣人处无为之事，

Xíng Bù Yán Zhī Jiāo ;

行不言之教；

Wàn Wù Zuò Yān Ér Bù Cí,

万物作焉而不辞，

Shēng Ér Bù Yǒu.

生而不有。

Wéi Ér Bù Shì,

为而不恃，

Gōng Chéng Ér Fú Jū.

功成而弗居。

Fū Wéi Fú Jū,

夫唯弗居，

Shì Yǐ Bù Qù.

是以不去。

Cette fluidité vient de l'accord entre le cœur (*Xīn* 心) qui ressent la juste direction et l'esprit (*Shén* 神) qui éclaire le chemin.

Prenez quelques instants chaque jour pour vous asseoir en silence. Fermez les yeux. Posez une main sur votre cœur. Sentez sa présence, son rythme. Puis observez vos pensées sans les suivre. Laissez-les passer comme des nuages. Et demandez-vous simplement : *Qu'est-ce que je ressens vraiment, là, maintenant ?* Cette question posée avec douceur est déjà une passerelle. Car **l'unité ne se commande pas mais se crée par l'attention.** Plus vous créez de l'espace pour écouter, plus le cœur (*Xīn* 心) se détend. Et plus le cœur (*Xīn* 心) se détend, plus l'esprit (*Shén* 神) s'apaise.

Dans les gestes simples du quotidien, marcher, respirer, parler, écouter, vous pouvez aussi observer : *Suis-je aligné ? Est-ce que ce que je dis est vrai pour moi ? Est-ce que ce que je fais répond à une impulsion juste ?* Ce sont là des pratiques taoïstes invisibles, des actes de retour à soi.

L'unification du cœur (*Xīn* 心) et de l'esprit (*Shén* 神) n'est pas tant un accomplissement qu'un retour (*Fù* 复). Un retour à notre nature originelle, à son état primordial, à cette source unique d'où jaillissent toutes nos capacités. Comme le ruisseau qui retrouve la rivière, comme la rivière qui rejoint l'océan, nos dimensions apparemment séparées se fondent dans la vastitude de notre être véritable. Et dans ce retour (*Fù* 复), il n'y a ni effort héroïque, ni objectif à atteindre. Il y a simplement un relâchement, une autorisation à redevenir entier.

L'union du cœur (*Xīn* 心) et de l'esprit (*Shén* 神) n'est pas une prouesse spirituelle, c'est un souvenir, un souvenir vivant, inscrit en nous depuis toujours, mais obscurci par le tumulte, par l'oubli, par les

couches superposées d'habitudes et de conditionnements. Nous n'avons pas à inventer l'unité (Yī 一), nous avons à la retrouver, à y « faire retour », elle est là comme la lumière derrière les nuages. Ce que le Tao nous enseigne, ce n'est pas une méthode, mais une disposition, une manière d'être présent au monde dans laquelle la pensée cesse de se croire seule et le sentiment cesse d'être exilé. Une fois de plus, le vieux maître (Lǎozǐ 老子) est on ne peut plus clair. Le chapitre 16 dit :

*Les 10.000 Êtres s'agitent les uns
avec les autres,
moi, je contemple leur retour (le lieu d'origine où ils
retourneront).
Chaque être, chaque chose ayant prospérés, tous
font retour à leur origine/source.
Faire retour à l'origine signifie
[faire retour] au calme,
cela signifie faire retour à sa destinée.
Faire retour à sa destinée signifie
[faire retour] à l'éternité,
comprendre l'éternité signifie
atteindre l'illumination.
Celui qui ne connaît pas l'éternité, considère
l'infortune d'une telle légèreté.*

*Wàn wù bìng zuò,
万物并作，
Wú yǐ guān fù.
吾以观复。
Fú wù yún yún,
夫物芸芸，
Gè fù guī qí gēn.
各复归其根。
Guī gēn yuē jìng,
归根曰静，
Shì wèi fù mìng.
是谓复命。
Fù mìng yuē cháng,
复命曰常，
Zhī cháng yuē míng.
知常曰明。
Bù zhī cháng, wàng zuò xiōng.
不知常，妄作凶。*

Le retour à cette unité commence souvent par de petits gestes : écouter sans vouloir répondre, respirer sans vouloir contrôler, sentir sans interpréter. Des gestes d'humilité et de présence par lesquels **nous cessons d'intervenir et commençons à accueillir**. Dans cet accueil, l'esprit (Shén 神) découvre qu'il peut reposer et le cœur (Xīn 心) qu'il peut parler. Lorsque le cœur (Xīn 心) et l'esprit (Shén 神) se rejoignent ainsi, la vie prend une saveur différente. Les choix deviennent plus simples. Non parce qu'ils sont faciles, mais parce qu'ils sont évidents. La paix de l'esprit (Xīnlíng Ānníng 心灵安宁) ne dépend plus des circonstances extérieures mais de la justesse intérieure. Le regard devient plus doux, l'action plus souple, la parole plus sobre. On n'agit plus contre le courant, mais avec lui.

Cette harmonie n'exclut pas la douleur ni les conflits. Elle les traverse autrement. Le cœur (Xīn 心), éclairé par l'esprit (Shén 神), ne se perd pas dans l'émotion. Et l'esprit (Shén 神), nourri par le cœur (Xīn 心), ne s'enferme pas dans l'analyse. Ensemble, ils permettent d'habiter pleinement l'expérience humaine avec sa beauté, ses contradictions, ses mystères.

Dans notre quête d'unité (Yī 一), nous rencontrons inévitablement des obstacles. Le monde moderne avec ses injonctions contradictoires, ses rythmes effrénés, ses technologies omniprésentes, semble conspirer contre cette intégration subtile. Nos écrans nous fragmentent, notre agenda nous disperse, nos attentes sociales nous divisent. Comment retrouver l'unité dans ce tourbillon ? Le Tao nous rappelle que même dans le chaos apparent, il existe un ordre caché, un principe d'harmonie qui transcende les oppositions. Un vieux proverbe chinois nous dit : *Dans la tempête, le bambou plie mais ne rompt pas (Fēngbào Zhōng, Zhúzi Wānyāo, Què Bù Zhéduàn 风暴中，竹子弯腰，却不折断)*. Cette souplesse n'est pas faiblesse, mais intelligence profonde. Face aux pressions extérieures, nous pouvons plier sans nous briser, nous adapter sans nous perdre.

L'art de vivre taoïste repose sur cette capacité à épouser le mouvement de la vie tout en restant enraciné dans notre centre (Shǒu Zhōng 守中). Lorsque le cœur (Xīn 心) et l'esprit (Shén 神) sont alignés, nous possédons cette souplesse intérieure.

Les défis ne disparaissent pas, mais notre façon d'y répondre change radicalement. Au lieu de résister rigidement ou de nous abandonner passivement, nous trouvons une troisième voie, celle de la **Présence créative**.

Le sage taoïste cultive une qualité particulière d'attention, ni trop tendue, ni trop relâchée. Comme l'archer qui maintient sa concentration sans crispation. Il observe le monde et lui-même avec une vigilance détendue. Cette attention unifiée permet de saisir les opportunités quand elles se présentent, de s'adapter au changement avec fluidité, de résoudre les problèmes avant même qu'ils ne se cristallisent.

Lǎozǐ 老子, toujours lui, nous enseigne encore au chapitre 64 :

*Ce qui est calme est facile à maintenir ;
ce qui ne s'est pas encore manifesté est facile à prévoir ;
ce qui est fragile est facile à briser ;
Ce qui est minuscule est facile à disperser.
[Mieux vaut] agir avant que les choses ne se manifestent,
mettre en ordre avant que
le désordre ne s'installe.
Qí ān yì chí 其安易持,
Qí wèi zhào yì móu 其未兆易谋。
Qí cuì yì pàn 其脆易泮,
Qí wēi yì sàn 其微易散。
Wéi zhī yú wèi yǒu 为之于未有,
Zhì zhī yú wèi luàn 治之于未乱。*

Cette capacité à percevoir les germes des situations futures n'est pas divination mystique, mais lucidité profonde. Quand le cœur (Xīn 心) et l'esprit (Shén 神) travaillent en harmonie, ils captent les signaux subtils, les tendances émergentes que l'intellect seul ou l'émotion seule ne pourraient discerner. Il n'y a pas de technique unique pour réaliser cela. Mais il y a des invitations : ralentir, se taire, écouter, regarder le monde sans le juger ni vouloir l'ajuster immédiatement à nos attentes, offrir à chaque moment la qualité d'une présence entière.

C'est là que le Tao devient visible, non dans l'extraordinaire, mais dans le simple, dans le battement du cœur, dans le souffle qui circule, dans le silence entre deux pensées. Le sage taoïste n'est pas celui qui sait plus, mais celui qui interfère moins. Il ne cherche pas à briller, à convaincre, à posséder, il laisse être. Et c'est ce « laisser-être » qui guérit, qui unifie, qui éclaire.

Alors, lorsque la barque avance paisiblement sur le lac, ce n'est pas qu'elle va vite ou loin, c'est qu'elle avance juste. Le rameur et la rame, le cœur (Xīn 心) et l'esprit (Shén 神) ne luttent plus pour la direction mais avancent en paix, dans la suprême harmonie.



Puissent ainsi ces paroles de sagesse millénaires vous permettre de retrouver en vous ce lieu où le cœur (Xīn 心) et l'esprit (Shén 神) cessent de s'opposer. Puissent-elles vous inviter à revenir à la simplicité, à l'écoute et à la présence ; vous rappeler que l'harmonie naît moins de l'effort que du relâchement, et vous guider vers une manière d'être où chaque geste devient plus juste.

Qu'en ce retour à l'unité, votre chemin s'éclaire avec douceur.

