

Être et faire : un chemin taoïste vers la plénitude

Par le Dr Mao Shing Ni



En septembre dernier, nous nous sommes réunis dans les Alpes suisses un endroit où les sommets enneigés, les ruisseaux, les cascades et l'air vif de l'automne nous rappelaient la majesté tranquille de la nature. Entourés de montagnes qui existent depuis des millions d'années, nous avons réfléchi à l'un des principaux défis de notre vie moderne : trouver l'équilibre entre l'être et l'action.

Dans l'enseignement taoïste, la vie s'écoule mieux lorsque le yin (l'être, la réceptivité, l'immobilité) et le yang (l'action, l'expression) sont en harmonie. Pourtant, dans le monde d'aujourd'hui, le pendule penche souvent trop loin vers l'action – l'effort, la réalisation, la production

constante. Ce déséquilibre laisse beaucoup d'entre nous épuisés, anxieux et déconnectés de notre nature profonde.

Les Alpes nous ont offert une métaphore vivante : les sommets qui s'élèvent représentent notre action, tandis que les vallées profondes et les lacs immobiles

incarnent notre être. Les deux sont essentiels. Sans les vallées, les montagnes n'auraient pas de forme. Sans immobilité, l'action perd sa clarté et son but.



Principes taoïstes de l'être et du faire

L'étoile polaire : le point d'immobilité

Tout comme l'étoile polaire ancre le ciel nocturne tandis que les constellations tournent autour d'elle, notre point d'immobilité ancre le cœur et l'esprit, nous permettant de nous engager dans l'agitation de l'action sans perdre le contact avec l'essence de l'être.



Lors de la retraite, nous avons pratiqué le Dao-In et le Qi Gong dans une grotte, un énorme studio construit dans la montagne ! Nous pratiquions l'immobilité et le mouvement non pas avec force mais avec fluidité.

En revenant régulièrement à ce calme intérieur par la respiration, la méditation ou un moment de silence, nous cultivons la clarté, la direction et la résilience dans un monde qui nous fait souvent dévier de notre trajectoire.

La prochaine fois que vous vous sentirez pressé, faites une pause et prenez du recul. Laissez la situation se dérouler avant d'agir.



Équilibre entre le Yin et le Yang

Le taoïsme enseigne que le yin (l'immobilité, la réflexion, l'être) doit nourrir le yang (le mouvement, la productivité, l'action). Lors de la retraite, nous avons alterné des conférences, des séances de dialogues interactives et des pratiques de mouvement – un équilibre entre le yin et le yang. Les participants ont noté qu'ils se retrouvaient plus dans leur corps et moins dans leur tête. Lorsque vous pouvez apporter un équilibre dans votre vie, vous constaterez que vos idées créatives coulent sans effort parce que le calme a fertilisé l'action.

Essayez de créer des rituels quotidiens de yin pour équilibrer votre yang : cinq minutes de travail sur la respiration le matin, une pause thé l'après-midi sans écrans ou une promenade tranquille après le dîner.



Retour à la nature

Le Tao est souvent appelé la « Voie de la Nature ». Les Alpes nous ont rappelé que nous faisons nous aussi partie de ce grand système vivant. Lorsque nous nous permettons

simplement d'être – en écoutant le chant des oiseaux, en regardant les nuages ou en regardant les étoiles – nous nous souvenons que nous n'avons pas besoin de gagner notre place dans l'univers. L'être lui-même suffit.

Essayez de prévoir du temps « improductif » dans votre semaine. Asseyez-vous sous un arbre, allongez-vous sur l'herbe ou écoutez le bruit de l'eau. Laissez la nature recalibrer votre système nerveux.



Intégrer l'être et le faire

Dans notre vie de tous les jours, la clé n'est pas d'abandonner le faire, mais de l'enraciner dans l'être. À partir de cet espace, l'action devient plus durable, les relations plus authentiques et la santé plus résiliente.

Une invitation en douceur

Alors que vous revenez à vos propres routines, je vous suggère de vous demander :

- Où puis-je permettre à plus de calme d'enraciner mes actions ?
- Comment puis-je créer un espace de calme au milieu de mon agitation ?
- Quelle pratique quotidienne m'aidera à incarner à la fois le yin et le yang.

Les montagnes sont redevenues silencieuses, mais leur leçon perdure : lorsque nous honorons à la fois l'être et l'action, nous vivons en harmonie avec le Tao et avec nous-mêmes.



Si vous souhaitez participer à la retraite de l'année prochaine dans les Alpes suisses du 8 au 11 octobre 2026, organisée chaque année par Claire et Peter Cunneen de Chi Rivers de Genève www.chirivers.com



VENEZ VISITER

LE COLLÈGE DU TAO