

Réveiller le pouvoir de changement en sommeil en cette Année du Cheval de Feu

Par le Dr Mao Shing Ni

Un contexte mondial sous tension et l'énergie du Cheval de Feu

Alors que nous traversons cette période historique, il est difficile d'ignorer l'intensité croissante qui règne dans le monde qui nous entoure. Les conflits au Moyen-Orient continuent de s'aggraver, créant une incertitude non seulement pour les personnes directement touchées, mais aussi pour la communauté internationale. Les marchés de l'énergie fluctuent, provoquant des répercussions sur l'économie mondiale — affectant tout, des prix des carburants au coût de la vie quotidienne. Derrière tout cela, il existe un courant d'anxiété subtil mais omniprésent que beaucoup de gens ressentent, consciemment ou non. D'un point de vue taoïste, il ne s'agit pas d'événements isolés. Ce sont des expressions d'un déséquilibre — des manifestations de l'énergie Yang montante : chaleur, urgence, volatilité et, parfois, conflit.

Et en cette année du Cheval de Feu (丙午) — une rare convergence de double Yang Feu — cette dynamique est amplifiée. Cela crée un puissant champ énergétique — un champ qui accélère tout ce qu'il touche. Historiquement, nous avons vu comment cette énergie peut façonner le cours du monde. La dernière année du Cheval de Feu, 1966, a marqué le début de profonds bouleversements mondiaux :

- L'escalade de la guerre du Vietnam
- Le début de la Révolution culturelle en Chine
- Des troubles sociaux généralisés et une redéfinition des normes culturelles et politiques

Ces événements ne se sont pas simplement écoulés : ils ont tracé des trajectoires qui ont influencé les décennies à venir. Le Tao nous enseigne que l'histoire ne se répète pas, mais que les schémas réapparaissent sous une nouvelle forme. Et lors d'une année du Cheval de Feu, ce qui est déjà présent a tendance à s'intensifier.

Le pouvoir latent de l'hibernation

Pourtant, même au plus fort du Yang, le Yin n'est jamais absent. Dans la nature, sous le calme de l'hiver, la vie se prépare tranquillement au renouveau. Les graines puisent leur force, les racines s'enfoncent et l'énergie se consolide. Ce qui semble inactif est, en réalité, en pleine transformation. C'est ce que mon père, Omni, appelle le pouvoir de changement en hibernation dans son livre, *Spring Thunder*. En période d'instabilité mondiale, il conseille de ne pas réagir de manière impulsive, mais d'éveiller cette force tranquille et enracinée en nous. Lorsque les conditions extérieures s'échauffent, beaucoup de gens reflètent inconsciemment cette intensité en eux-mêmes :

- L'esprit devient agité
- La respiration devient superficielle
- Le système nerveux reste en état d'alerte
- Les décisions sont motivées par la peur plutôt que par la clarté

En médecine chinoise, cela reflète une perturbation des systèmes du Cœur (Shen) et du Foie (Bois) :

- Le Cœur gouverne notre esprit, notre clarté et notre équilibre émotionnel
- Le Foie régit la fluidité, l'adaptabilité et notre réponse au changement

Lorsque ces systèmes sont agités, nous perdons notre centre. Mais la sagesse taoïste nous rappelle que nous ne devons pas devenir la tempête. Le Cheval de Feu ne crée pas le chaos — il l'amplifie. À l'instar de la chaleur appliquée à l'eau, il fait bouillir tout ce qui se trouve sous la surface. C'est pourquoi ces années semblent décisives. Elles révèlent rapidement la vérité — au sein des sociétés, des systèmes et en nous-mêmes. La question n'est pas de savoir comment éteindre ce feu, mais comment le contenir, l'affiner et le diriger.

Trois pratiques taoïstes pour traverser l'intensification

1. **Enracinez-vous avant de vous élever. Un feu sans ancrage mène à l'épuisement et à l'impulsivité. Le véritable pouvoir commence en bas, pas en haut. Pendant votre méditation assise en silence :**

Cela ancrera votre énergie et stabilisera votre système nerveux, vous permettant de répondre avec clarté plutôt que de réagir avec précipitation.

2. **Adoucissez-vous pour vous transformer. Dans le taoïsme, la douceur triomphe de la dureté. Lorsque le monde devient rigide et polarisé, la voie à suivre n'est pas la force, mais la fluidité. Pendant vos pauses régulières au travail :**

- Inspirez par le nez.
- Expirez lentement par la bouche.
- Libérez la tension de la mâchoire, des épaules et de la poitrine.

En adoucissant votre corps, vous adoucissez votre esprit — et rétablissez la libre circulation du Qi.

3. **Cultivez votre indépendance intérieure. Lorsque votre paix dépend de la stabilité extérieure, vous vous sentirez toujours vulnérable. La véritable résilience vient de l'intérieur. Au quotidien :**

- Limitez votre exposition aux informations angoissantes.
- Passez du temps dans la nature.
- Pratiquez quotidiennement le Qi Gong, le Tai Chi ou la méditation.

Ces pratiques vous reconnectent aux rythmes profonds de la vie — au-delà des fluctuations du moment.

De la réaction à la transformation

Chaque période d'instabilité porte en elle le potentiel d'une profonde évolution personnelle. L'année du Cheval de Feu accélère ce processus. Voici trois questions sur lesquelles réfléchir dans votre journal quotidien :

- Qu'y a-t-il en vous qui est réactif ?
- Qu'y a-t-il en vous qui est prêt à se transformer ?
- Qu'est-ce qui est essentiel — et de quoi peut-on se libérer ?

Lorsque suffisamment de personnes cultiveront l'harmonie intérieure, nous verrons la clarté remplacer la confusion, la compassion remplacer la peur et l'action sage remplacer la réactivité. C'est ainsi que le véritable changement se produit — non pas imposé de l'extérieur, mais émergeant de l'intérieur.

Conclusion : Un nouveau seuil de transformation

En conclusion, si le Cheval de Feu de 1966 a mis le monde sur la voie de la transformation, alors le Cheval de Feu de 2026 nous offre un nouveau seuil. Mais cette fois-ci, nous ne sommes pas dépourvus de guidance. Nous avons accès à la sagesse ancestrale du Tao, à une compréhension plus profonde du corps et de l'esprit, ainsi qu'à des pratiques qui nous permettent de rester centrés au milieu du changement.

Votre rôle n'est pas de porter le poids du monde, mais plutôt de devenir un point d'ancrage au sein de celui-ci. Vous pouvez apprendre à incarner le calme au milieu du chaos, à transformer l'intensité en clarté et à éveiller la puissance tranquille et en sommeil qui réside en vous — et à lui permettre de guider votre vie vers l'avant, de manière positive.

©Collegeoftao.org