

Wu Wei, l'agir non volontaire

« Les anciens chinois privilégient une manière d'agir spontanée qui est source d'efficacité, de vitalité et de renouvellement : l'agir non volontaire.

La vie qui nous habite est comme l'eau qui coule. Lorsqu'il y a des rapides, nous ne pouvons forcer notre embarcation à aller à contre courant : nous nous épuiserions très vite. Nous ne pouvons pas non plus nous absenter de la présence à l'instant en laissant aller notre kayak, car il s'écraserait vite sur un rocher. Nous devons apprendre que c'est le courant qui est maître, et que c'est notre vigilance, notre présence à l'instant qui va nous permettre de l'utiliser pour donner un petit coup de pagaie, évitant ainsi les obstacles.

Nous pouvons apprendre à nous laisser agir par l'énergie au lieu d'essayer de la contrôler. Dans son kayak, au milieu des remous, le pagayeur ne pense pas : il est présence à l'instant, et le geste juste se produit de lui-même .»

— Martine Migaud

La sagesse de Wu Wei, traduit parfois comme « **le déroulement naturel des événements** », souligne que la meilleure forme d'action est la non-action volontaire, c'est-à-dire ne pas essayer de s'immiscer dans le cours naturel des événements.

Wu Wei c'est aussi lâcher prise sur les désirs de forcer ce qui n'arrivera pas naturellement.

Wu Wei veut dire non pas tant ne pas agir dans le sens de ne rien faire, mais plutôt ne pas dresser d'obstacles inutiles à la marche de l'univers.

Wu Wei ne veut pas dire abandonner l'intention de réaliser nos désirs, ni de laisser tomber nos aspirations, Wu Wei requiert plutôt de laisser tomber notre attachement au résultat.

Lorsqu'on est attaché au résultat, notre attention et notre intention restent prisonnières d'un réseau rigide de pensées, d'attentes, d'exigences, d'a priori, alors ni notre attention ni notre intention ne

pourront atteindre la fluidité, la créativité et la spontanéité inhérentes au champ de tous les possibles.

En cultivant Wu Wei, nous pourrions répondre fluidement à toutes les situations qui nous arrivent.

Il s'agit de ce que les Taoïstes appellent la vertu naturelle, où instinct et intuition se rejoignent.

Pour suivre la sagesse de Wu Wei, cela nécessite des moments de pause, de recentrage, de retrait dans la présence ouverte pour observer la direction des courants et se mettre à l'écoute des rythmes et des cycles que prennent les mouvements d'énergie. Wu Wei c'est le fil conducteur de notre attention ouverte permanente.

La sagesse de Wu Wei demande d'être capable d'arrêter de s'agiter dans tous les sens, d'arrêter de créer des vagues : cesser de parler, de penser, de bouger, de forcer, de faire, de défaire, de vouloir contrôler.

Être capable d'attendre calmement pour sentir avec plus de clarté les forces qui agissent en soi et autour de soi, pour ensuite faire des choix conscients, alignés avec nos intentions et en allant dans le sens des courants.

C'est comme l'homme dans son kayak qui se réfugie derrière un rocher le temps de reprendre son souffle, pour choisir la vague sur lequel il s'engagera de nouveau.

En agissant à partir de la paix de Wu Wei, on conserve notre énergie pour la dépenser quand le moment est bon et que les forces s'alignent avec nos intentions.

Tchouang Tseu :

«Du vide cultivé par le sage naît la paix; de la paix naît l'action juste; de l'action juste la réalisation des objectifs. »

Le Wu Wei désigne notre capacité à engendrer des changements dans le monde matériel, énergétique ou spirituel sans faire d'efforts inutiles, sans se battre, sans opposer de résistance.

Wu Wei c'est un haut niveau de disponibilité pour soutenir un processus de changement, de relâchement, d'aisance, de fluidité.

Wu Wei est l'attitude spontanée, juste et créatrice qui libère l'individu de ses mécanismes réactionnels conditionnés, de ses croyances limitatives, de ses tensions, de ses attachements au connu. Wu Wei c'est un cœur ouvert, désencombré, prêt à toutes éventualités.

Wu Wei c'est permettre à ce qui est en train d'agir de se dérouler par lui-même, de se dénouer, de se transformer, de suivre son cours sans intervenir avec un désir de contrôler le résultat.

Wu Wei c'est pardonner en continu, dans le sens du non-attachement à nos attentes.

Wu Wei c'est la capacité de s'ancrer dans la conscience du vide, le champ de tous les possibles non manifestés.

Wu Wei c'est prendre appui sur le Vide. Wu Wei est l'essence de la méditation.

*« Unifie ton attention. N'écoute pas avec ton oreille, mais avec ton cœur/esprit. N'écoute pas avec ton mental, mais avec ton Qi. Car l'oreille ne peut faire plus qu'écouter, le mental ne peut faire plus que reconnaître tandis que l'énergie (Qi) est un vide entièrement disponible. **La Voie s'assemble seulement dans ce vide. Ce vide, c'est le jeûne de l'esprit.** »*

Lao Tsu

« Il s'agit de laisser faire le vide, de faire confiance au vide. L'incapacité de faire le vide conduit à la répétition obsessionnelle, aux

attitudes défensives, à l'épuisement en luttes intérieures et extérieures stériles. L'esprit est piégé dans le monde des formes, incapable de s'en extraire et de se nourrir à la source de ce qui nous fait Être.

La faculté de faire retour au vide permet d'épouser les métamorphoses de la réalité, d'être libre de toute contrainte et d'agir juste en toute circonstance.

L'écoute du corps au repos, détendu, l'écoute de ce vide sous-jacent à une expérience corporelle totalement assumée, est une nourriture pour le corps/esprit. Cela repose, pacifie.

Lorsque nous perdons trop longtemps contact avec cet espace, toujours disponible, qui sous-tend la conscience ordinaire, nous sommes comme une plante sans racine, ou sans eau : nous nous desséchons.

C'est ce contact avec cet espace du Sans-Forme à l'origine de toutes les formes, avec cette toile vierge qui accueille chaque trait de pinceau du peintre, avec ce silence à l'origine de toute vibration sonore, ce chaos porteur de tous les possibles.

C'est le contact avec le vide nourricier. »

— Martine Migaud

Assemblage d'extraits de textes et citations par Marie-Claude Rodrigue