



Comment cultiver au quotidien les vertus taoïstes

Faire de son ego un allié exige constance et modération. Des qualités prisées par le taoïsme qui, en invitant à cultiver ses 5 vertus au quotidien, nous aide à trouver notre juste place dans la vie, à avoir confiance en soi et à pacifier nos relations avec les autres. Laurent Chateau, l'auteur de *Mon ego, ce héros*, les détaille pour nous.

(Visuel non disponible)

© Istock

Sérénité, recherche d'harmonie

Parce qu'on ne voit clairement que dans le calme, le taoïsme prône avant tout, l'apaisement des émotions. Marche dans la nature, méditation, contemplation, ralentissement des gestes, attention portée aux 5 sens... Autant d'outils qui permettent d'instaurer l'harmonie en soi et autour de soi.

A découvrir

A lire *Mon ego, ce héros. 35 techniques pour transformer l'ego en puissance de réalisation et d'harmonie*, de Laurent Chateau. ([Dangles](#))

Spontanéité, naturel

Jouer un rôle, porter un masque, cela exige une consommation d'énergie considérable. Or dans le taoïsme, il est recommandé de ne consommer que la « juste dose » d'énergie vitale. C'est pourquoi, être soi, s'accepter tel que l'on est, est la meilleure manière de conduire sa vie. Être authentique avec soi et avec les autres est le meilleur moyen de ne pas tomber dans les pièges de l'ego.

Frugalité, simplicité

L'excès est à bannir. Dans les pensées, les mots et les actes de la vie. Le « trop », qui nous fait gaspiller notre énergie vitale, est source de déséquilibre (dans nos décisions, nos relations, notre bien-être physique et psychique). A contrario, la simplicité et la frugalité nous font aller à l'essentiel des êtres et des choses.

Détachement, humilité

Ne pas « coller » à ses émotions, ne pas s'identifier à ses succès ou à ses échecs, relativiser, permet de cultiver un ego stable et non réactif. Au fil du temps, la pratique de l'humilité et du détachement conduisent au dépouillement de soi, qui est la posture des sages.

Humour, recherche de la beauté

www.psychologies.com
Pays : France
Dynamisme : 20



Page 2/2

[Visualiser l'article](#)

Il s'agit de se rendre disponible à l'émerveillement, à voir la beauté partout et en tous, mais aussi de rire des choses du monde, de les dédramatiser. Le taoïste a compris que la vie était un jeu, il la traverse en restant lui-même, en étant à la fois attentif et détaché, mais en jouissant de sa beauté.

A découvrir A lire

Les leçons de vie du tao Née en Chine, cette voie spirituelle séduit de plus en plus en Occident, sans doute parce qu'elle répond avec simplicité et modernité à nos aspirations existentielles.