

Newsletter n° 39

Septembre 2025

La dualité

Le principe de la dualité

Le concept de la dualité est présent dans tout ce qui existe.

Le jour n'existe pas sans la nuit, le chaud n'existe pas non plus sans le froid, le bien n'existe pas sans le mal... Même si nous cherchons souvent à prouver le contraire en résonnant avec des idéaux, ces réalités sont bel et bien présentes.

Il s'agit de deux états opposés qui ne sont pas en contradiction mais qui sont complémentaires et dépendent l'un de l'autre. Aucun état ne prévaut sur l'autre, il cohabite en harmonie avec l'autre et nous avons besoin des deux pour nous équilibrer.

La dualité dans le Yin et le Yang

Dans la tradition taoïste, le Yin, évoque l'énergie féminine, la lune, l'obscurité, la fraîcheur, la réceptivité, etc.

Le Yang quant à lui, représente entre autres le principe masculin, le soleil, la luminosité, la chaleur, l'élan, l'action, ...

Le Yin ne peut pas exister sans le Yang.

Les désirs et les objectifs personnels de l'égo poussent les individus à altérer cet ordre naturel. Souvent nous sommes trop... ou pas assez ...

L'harmonie consiste à maintenir en équilibre la dualité.

La disharmonie est associée à la prédominance excessive de l'un de ces deux aspects.

Les principes qui découlent de la dualité ou du Yin et du Yang

Le Yin et le Yang sont opposés : cependant, l'un n'exclut pas l'autre. Dans une réalité, on peut trouver aussi bien le Yin que le Yang, et inversement. Par exemple, on peut admirer la luminosité de la Lune au beau milieu de l'obscurité de la nuit

👉 Ils sont interdépendants : le Yin ne peut pas exister sans le Yang et inversement.

👉 Ils maintiennent un équilibre dynamique

☞ Lorsque l'un disparaît, l'autre se transforme : le Yin et le Yang ne forment pas une réalité séparée, ils coexistent. Pour cela, l'un disparaît relativement pour faire de la place à l'autre. C'est le cas du jour et de la nuit

☞ Il existe toujours une part de Yang dans le Yin et vice-versa

Lorsque nous agissons en conscience, nous sommes connectés à ce qui nous entoure dans l'instant présent et souvent nous ne ressentons pas ce phénomène de dualité et nous nous sentons en paix. Dès que nous sortons de ce moment présent, nourri par notre inconscient, les dualités réapparaissent, apportant avec elles leur flot d'agitation. Ce phénomène peut parfois me rappeler que je me suis déconnecté de mes besoins réels que je suis appelé à vivre et à réaliser. Il faut bien comprendre que mes croyances ou ma vision du monde ne sont pas le réel mais uniquement ma perception du réel.



Donc les dualités dans ma vie ne sont pas toutes vraiment réelles mais la conséquence de mes modèles mentaux. Le lâcher prise permet d'aider à retrouver l'équilibre. La méthode pour se séparer de la dualité, ce n'est pas d'être en guerre ou en résistance (Yang) avec des personnes ou événements, ni de ne rien dire ou de ne rien faire (Yin) mais de faire appel à une transformation naturelle de l'un vers l'autre par l'utilisation de l'énergie opposée ou la diminution de l'énergie en excédent. Ces opposés appellent au détachement et à l'acceptation.

**Laissez-vous aller. Que les nuits de votre vie suivent les jours, que la joie suive la tristesse, ...
Ne croyez pas que tout doit être positif ou idyllique.
Acceptez le fait que la dualité existe et agissez en conséquence !**



Pour les mois de septembre et octobre 2025 :

Le samedi 20 septembre de 14 h00 à 17h00 : Atelier de transformation (Augmenter l'amour de soi)

Du vendredi 17 au dimanche 19 octobre : Stage sur le développement du clair senti

Le samedi 25 octobre de 14 h00 à 17h00 : Atelier de transformation (Activation de la Kundalini)

Réservation par sms ou par mail en indiquant le nombre de participants et leurs prénoms **Plus d'informations sur la page "Actualités" du site internet**

Retrouvez les informations complémentaires :



Sur le site internet
existentielessentiel.fr



Par mail
existentiel.essentiel@gmail.com



Par téléphone
06 32 70 39 05



Sur Facebook
[Existentielessentiel](https://www.facebook.com/Existentielessentiel)