



# *La Pensée du moment par Sifu Lelaquais*

*Printemps 2013  
TAOM Université Libre*

*Pensée 63*

## L'instant présent

La pratique du Tai Ji Quan est comme un jeu, une partie qui se joue et se re-joue constamment, qui aide à appréhender la vie pour découvrir le « Je » qui nous compose.

Faire une séquence de Tai Ji Quan.

La faire en conscience, de celle qui ne fait que traverser le mouvement. Faire un mouvement à qui l'on donne naissance et qui est déjà fini le temps de le faire. Pour ainsi donner naissance au suivant, c'est accepter le moment présent : ce moment...qui est déjà passé. C'est « lâcher prise » et accepter l'inconstance des choses.

Plus on vit dans le passé, moins on est réactif dans le présent... Le passé c'est l'acquis, ce sont nos valises dans lesquelles se trouvent nos expériences, nos joies, nos peines, mais aussi nos regrets, nos culpabilités, etc... Notre passé nous alourdit et nous ralentit à tel point que certains finissent par avoir peur et même ne plus pouvoir avancer. Certes, me direz vous, mais si on lâche nos « valises » on fini par perdre de vue nos expériences et par là même nos acquis! Perdre toute cette expérience serait... improductif et quelques peu déprimant.

J'en conviens, mais le tour de magie est de lâcher ces valises sans renoncer à nos acquis.



Imaginons être en train de porter nos valises, remplies d'émotions de toutes sortes constituant de nos expériences passées et que nous devions sauter en l'air, valises à la main... Pas facile, n'est ce pas? Nous n'irions pas bien haut!!!

Lâcher nos valises, c'est pouvoir grimper sur « elle », et sur nos acquis. C'est s'élever pour prendre notre appel du haut de ces acquis de façon à ce que notre « Passé » ne soit pas passé en vain et devienne les fondations de notre « Présent », qui est le fermant de notre futur « hypothétique », puisqu'en perpétuel mouvement.

De toute évidence, il sera difficile de grimper sur nos valises sans les lâcher des mains... On se retrouverait en mauvaise posture pour sauter en l'air... pour s'élever dans la compréhension des choses!!!

« Lâcher prise » c'est avant tout quitter ses « points de vues » pour aller vers un inconnu rempli d'incertitude mais aussi de promesse. La vie ne nous veut que du bien, elle nous demande seulement de s'abandonner à elle. A nous de cesser de résister pour cesser de souffrir.

Moins vous serez perturbés émotionnellement par de tels changements... Et plus vous pourrez savourer l'instant présent.

Soyez heureux d'être en colère, triste ou d'avoir peur, mais ne vous mettez pas en colère d'être en colère, ne soyez pas triste d'être triste, ne devenez pas peureux parce que vous avez peur.... Au lieu de chercher à contrôler ou enfouir nos émotions, essayons de les vivre en les gérant par la joie pour ce qu'elles nous procurent, ne serait ce parce qu'elles nous disent que nous sommes vivant!

S'entraîner à « lâcher prise », c'est s'entraîner au rendez vous ultime. Ainsi, venue le jour du grand voyage de retour, nous partirons en paix en savourant l'instant présent.

*Sifu Lelaquais*