

Thème du stage septembre 2024:

Devenir Soi

Qui suis-Je ?

Lorsque je ne suis pas.

Pendant le sommeil, la vie se fait d'elle-même n'est-ce pas ? Le corps se détend, dépose ses fatigues et courbatures, il se répare avec intelligence et sagesse sans aucune intervention de notre part. La vie est un miracle et elle se fait sans nous. Comme elle se fait en nous, il y a confusion.

Au réveil, nous sautons en bas du lit, persuadé d'être l'auteur. Est-ce vrai ? Qui sommes-nous ? l'auteur, l'acteur, le spectateur ? Peut-on se poser la question ?

Chaque situation fait naître un personnage précis que nous endossons le temps nécessaire et quittons ensuite naturellement. Nous devenons le parent, l'enfant, l'aidant, l'aidé, le travailleur, le patron, le cuisinier, l'ami, l'amant.... Sommes-nous vraiment les rôles que nous jouons ? Sommes-nous une personne agissante ou un agir sans personne ?

Qui précède, la pensée ou le penseur ? L'action ou l'acteur ?

Nos esprits sont bombardés d'images et pris en otage par un tourbillon d'information, d'opinions et de commentaires. Les spécialistes ont force de loi et la loi nous force l'esprit. Qu'est-ce qui est réel ?

Le stage de Qigong nous propose de regarder les forces en jeu sans parti pris, sans tenir ni retenir et de garder la main ouverte, le cœur paisible et l'esprit clair. Vivre en paix sans jugement, sans appropriation et sans arrogance. Accueillir l'hiver et l'été, le clair et l'obscur, l'acceptable et l'insupportable avec le même

détachement. Tout passe. La pratique ouvre la conscience sur un monde plus vaste, une perspective élargie, juste et réelle. Qi Gong guide notre attention vers l'Unité en éveillant la sensibilité du corps. Nous sommes toujours en lien, en communion. Nous sommes Un.

La méditation en mouvement est l'art d'observer, accueillir, écouter. Vivre comme l'eau coule sans s'arrêter en s'adaptant au relief. Laisser vivre les situations sans attente, sans le dynamisme de vouloir en changer et l'espérance d'autre chose. Voir clairement et vivre avec ce qui est. La vie est une offrande immédiate, éternelle et immortelle. Elle nous est donnée en permanence et en continuité, le vivant est toujours en mouvement.

C'est l'ultime présent, riche et précieux, insaisissable et innommable.

Profonde Gratitude.

Inévitablement, le retour chez Soi et en Soi est source de Joie.



Luce Desgagné, www.tai-chi-gong.org