



# *La Pensée du moment par Sifu Lelaquais*

*Été 2010  
TAOM Université Libre*

*Pensée 52*

## **La mutation intérieure ou l'Art du changement**

Les 5 couleurs aveuglent l'oeil  
Les 5 tons assourdissent l'ouïe  
Les 5 saveurs gâtent le palais  
La course et la chasse étourdissent  
Les biens rares poussent au mal  
Aussi le Sage  
S'occupe-t-il de son ventre et non de son oeil  
Il préfère l'interne à l'externe.

**LAO TSE** - TAO TE KING - 12

Avant, était le Taé i ou le chaos et le déni.  
Puis vinrent les mutations, le Tao et son harmonie.

Chaque mutation, se distingue en 3 étapes :

1. La DECOUVERTE: de la prise de conscience vient la tristesse puis la colère ou le refus (du Métal au Bois).
2. Le PARDON : supporter la prise de conscience, le marchandage et/ou la dépression (de la Terre à l'Eau).



3. Le PASSAGE à l'ACTE : Comprendre, agir en conséquence, l'acceptation dans la joie (le Feu).

Chaque étape contenant 3 feux:

- le feu qui glace :

L'oeuvre au blanc passant au vert implique de voir sa misère par une technique répétitive et régulière (du yoga à la méditation, de la prière aux arts martiaux) permettant de créer un miroir grossissant de nous même. Accepter de nous voir imparfait. Découvrir le plomb (notre misère, notre laideur) que l'on traîne en soi et que l'on va pouvoir transformer en or.

- le feu qui apaise :

L'oeuvre au jaune passant au noir implique d'aimer sa misère (ça fait peur!). L'accepter sachant que l'on ne peut s'en débarrasser, ça commence à chauffer en nous pour devenir brûlant quand on s'aperçoit que l'on trébale notre histoire traumatique dans chaque acte du présent. Et c'est brûlant quand on veut trouver les mots justes qui nous apprennent à nous aimer vraiment, à nous aimer d'abord avant de pouvoir aimer les autres. Apaisé par l'amour que l'on s'offre et que l'on partage.

- le feu qui éclaire :

L'oeuvre au rouge amène à trouver l'acte de sa grandeur réconciliatrice et la réaliser. C'est prendre nos défauts et les transformer sans chercher à les évincer. C'est un don de soi, un don du corps sur nos propre douleur. C'est atteindre un état modifié de conscience. C'est en le faisant que le feu devient lumière.

*Sifu Lelaquais*