

# **La pratique!**

Une grande rencontre avec SOI

Pratiquer Qi Gong le plus fidèlement possible avec constance et assiduité nous change et nous transforme. Les mouvements de pleine conscience, en appui entre ciel et terre, sans but ni projection, ouvrent et dégagent les circuits énergétiques. Le corps détendu se délie, l'énergie circule librement et le souffle de la créativité ouvre la porte de tous les possibles. Notre vision sur le monde bascule alors dans une perspective plus vaste orientée vers le réel, le présent et le vivant.

La richesse se dévoile d'instant en instant et l'esprit s'y consacre totalement.

## **Une pleine attention au vivant.**

Il s'agit ici de mettre en mouvement l'intention de Vérité, l'intention de vivre ce que nous sommes profondément. L'intention pure est sans tension puisqu'elle n'est pas orientée vers l'extérieur, quelque chose, quelqu'un, quelque part, mais plutôt tournée vers ce qui est déjà là à l'intérieur de nous, notre nature profonde, qui ne peut ni s'acquérir ni se perdre.

La pratique n'est pas un pas vers l'avant, mais un recul, une rencontre avec l'intime, l'être véritable. C'est un pas derrière les habitudes et les conditionnements, derrière nos personnages et nos responsabilités, un recul salutaire jusqu'à cet Être libre tapi au fond de soi et le plus souvent voilé par les nuages de la pensée auxquelles on s'est identifié par erreur.

Le mouvement n'est pas pensé, il est vécu, senti, habité. Rencontrer le réel exige de bouger au présent, immobile et silencieux, vivre avec ce qui est sans le commentaire de ce qui devrait être.

La pratique est joyeuse, ludique, libre et surprenante, profonde mais pas sérieuse.

## **Un, deux, trois...**

Au début, la pratique est hésitante et timide, le geste peut être maladroit et gauche, voir douloureux et inconfortable. Le mouvement est sous contrôle du regard critique de l'égo, pris par l'étau du jugement, il est rigide, peu ou pas senti, il se réfère plutôt à la pensée, l'idée du beau, du bon et du parfait. Il est limite.

C'est notre richesse.

Nos schémas de fonctionnement sont alors mis à jour, nos habitudes et notre conditionnement apparaissent clairement. Observons ces limites avec les yeux du coeur, avec bienveillance et compassion. Restons silencieux et continuons la pratique avec douceur en suivant les sensations plutôt que les pensées. La fluidité des mouvements comme l'eau qui coule finira par gruger les obstacles, attendrir et alléger le corps de souffrance. La présence agit comme un baume, un remède puissant pour soulager les raideurs, apaiser la peur et guérir les cent maladies.

Les contractions sont comme des fantômes, ils agissent dans l'ombre mais dès lors qu'ils sont exposés à la lumière, vus et non argumentés, ils s'effondrent, faute de carburant. Les épaules descendent, le souffle s'allonge, le coeur se régule.... un espace se crée et toutes les fonctions du corps retrouvent leur fonctionnement normal.

Plus tard, la pratique dévoile des résistances plus profondes. L'égo est rusé et très habile. Il ne lâchera pas le morceau, le personnage que vous croyez être ne voudra pas perdre la face. Il devient alors plus subtile, vous sentirez un léger inconfort, une impatience, viendra l'ennui, l'envie de fuir, de trouver ou reproduire une image de sagesse, de faire un autre exercice, de boire un peu d'eau ... ce ne sont pas les distractions qui manquent.

Encore une bonne nouvelle, vous êtes à la bonne place. Si le personnage s'ennuie, cela dénote un travail efficace.

QiGong est méditation de pleine conscience, il n'est pas destiné à la pensée logique, aux idées figées dans le temps et fixées dans le corps, mais au senti, toujours vivant et vibrant. C'est normal que le personnage s'ennuie, notre démarche ne le concerne pas.

### **Le sourire Intérieur**

Réactiver le sourire intérieur, ce geste peu banal entraîne un léger recul et un détachement, il permet en outre de ne pas se prendre au sérieux. Le personnage est vu, accepté, aimé, jamais critiqué. Nous ne partons pas en guerre, il n'y a pas de faute ni d'erreur. La pratique est écoute silencieuse, accueil de tout ce qui se présente sans jugement. C'est l'écoute qui guérit.

Le senti brule les pensées, car on ne peut penser et sentir en même temps. Dès lors que la contraction naît en vous tactilement, alors elle peut mourir, se dissoudre dans votre Regard bienveillant, tout comme l'enfant s'apaise dans les bras de sa mère. La guérison est inéluctable.

Lorsque votre attention n'est plus orienté vers le personnage, le 'je' 'me' 'moi' perd son intensité, la petite personne recule et la conscience s'ouvre sur un espace très vaste pouvant tout accueillir. Le corps se dévoile alors autrement; Reflet de lumière, Conscience, Regard pure, les mots ne suffisent plus pour décrire l'immensité de l'Être que nous sommes et qui a toujours été.

### **Vouloir ce que l'on veut. Pouvoir ce que l'on peut.**

Tôt ou tard, vous rencontrez la paix et la sérénité., un ajustement parfait avec la réalité. Le geste n'est plus pensé, il est senti, vivant. Suspendu dans le temps, porté par l'espace, fluide et léger, le mouvement devient immobile. Chaque position est accueilli seul et unique au coeur de toutes choses. Les situations s'enchainent comme les saisons passent dans le ciel, seul la présence est immobile, intemporelle, immortelle, éternelle. Le pratiquant est devenue conscience pure. Il est retourné vers la source, le grand silence ou se meurt toutes les questions.

Une joie indescriptible se manifeste de l'intérieur, joie pure sans raison, sans conditions, joie libre de toutes situations. Les mouvements répétitifs exercés en pleine conscience ont permis de transcender les vieux schémas pour laisser émerger notre vraie nature reliée, unifiée et pacifiée. La guerre est finie, il n'y a plus rien à prouver, rien à débattre, rien à chercher ou attendre.

En terminant, j'ajouterais ceci: ne faites pas de votre pratique un avant et un après, rester en conscience, éveillé au caractère sacré de la Vie à chaque instant. Écouter Eric Baret lorsqu'il dit: *"La grand pratique est de faire face à l'instant"*.

\*\*\*\*\*

*"Le corps senti contient des trésors d'adaptabilité de savoir et de sagesse. Il nous offre l'expérience du vivant. La vie se perpétue à travers et grâce à lui. Il porte l'origine du monde, ses évolutions, la mémoire de l'humanité et son origine sacrée.*

*... un lieu de naissance et de renaissance, de transformation et de connaissance ou s'incorpore notre conscience d'Être. À nous d'incarner ce don magique de la nature, de l'observer comme un lieu de sensations pour en découvrir la quintessence, notre identité de conscience. "*

David Ciussi, Revue 3ième Millénaire Ed, printemps 2015.

\*\*\*\*\*