

Les vertus de la patience.

En Chine, on dit que «prendre son temps» est un principe sage, c'est bon. On peut dire que l'apprentissage du Qi Gong découle de cette vertu de la patience.

Répéter toujours la même chose avec lenteur et persévérance n'est pas très stimulant pour l'esprit en quête de solutions, de nouvelles habiletés ou connaissances, car on n'apprend pas des tas de choses très vite. L'infinie lenteur du Qi Gong est infinie vitesse, car si les mouvements sont lents, les muscles se relâchent et l'énergie libérée circule avec une rapidité étonnante.

Pratiquer les Qi Gong cela veut dire «prendre son temps», ralentir, sentir, ressentir, goûter.

C'est plutôt l'infusion, comme le thé, un phénomène osmotique.

Voilà l'essence du Qi Gong.

Quel défi !

L'agenda toujours débordé vous réclamera plus de vitesse, plus de rendement, plus d'efficacité, je vous préviens, il ne sera pas content.

Votre compte en banque risque aussi de ne pas y trouver son compte, il ne pourra pas comptabiliser les profits. La qualité du sommeil, la clarté de votre esprit, l'aisance de vos mouvements, la souplesse, la vitalité ne pourra être mis au service de votre hypothèque. Vous découvrirez votre vraie richesse, celle orientée vers le « mieux-être » et non pas « l'avoir plus ».

Votre tête est pleine de « j'ai pas le temps » ce à quoi le corps répond en courant plus vite et le cœur en se fermant aux sensations. L'habitude d'en faire toujours plus et d'escompter rapidement les résultats dans tout; l'entraînement, la musculation, les régimes, l'apprentissage, la cuisine, tout doit se faire vite, vite, vite, tout cela nous épuise, nous rend malade.

Dans le Qi Gong, il n'y a plus de presse, pas d'objectif, rien à atteindre, pas de mesure du progrès. Alors si juste d'entendre cela vous fait bouillir, prenez vos jambes à votre cou et courez au plus vite, enfuyez vous, car le Qi Gong est une sorte de tigre qui dévorera vos vieilles habitudes.

L'apprentissage du Qi Gong n'est pas vite. C'est comme un mur à peindre. Le mur est tout petit mais néanmoins il doit être bien préparé et ensuite on doit appliquer une première couche. C'est facile. Mais là, il faut attendre qu'elle sèche avant d'appliquer la couche suivante. Si vous êtes pressés et que vous donnez cette 2ième couche trop vite sur la première pas sèche, les deux couches se mélangeront et il n'y aura pas de progrès.

En Qi Gong aussi il faut appliquer une couche à la fois, sinon ça ne va pas.

Mais l'image n'est pas parfaite, il y a une différence entre le mur à peindre et le Qi Gong.

Au mur, on applique les couches, en Qi Gong, c'est le contraire, on retire les couches.

L'apprentissage du Qi Gong, c'est plutôt un désapprentissage.

Comme un sol à nettoyer.

D'abord retirer la poussière, ensuite gratter la peinture écaillée, passer le balai, frotter à nouveau, encore le balai, frotter, laver... etc. jusqu'à découvrir la beauté du sol.

Dès le début, vous savez que le sol est beau, il n'y a pas de problème.

Le but du Qi Gong n'est pas de retirer les couches pour voir que le sol est beau, mais plutôt de réaliser que le sol est déjà beau, même s'il y a des couches par dessus.

Et peut-être pour passer le temps, on peut s'amuser à retirer les couches, mais pas besoin d'attendre que toutes les couches soient retirées pour constater la perfection du sol, la perfection de notre Être.

Et si le sol est beau, on peut dire dans ce cas-là qu'il n'y a pas de problème.

Tout va bien pour vous.

Tout va bien en vous.

Tout est déjà là.

C'est pourquoi nous pratiquons les Qi Gong.