

# **L'attention spacieuse c'est de l'amour à l'état pur et simple**

Au cœur de notre pratique de Qi Gong, peut se développer une qualité de silence, d'espace qui nous permet de percevoir, qu'au-delà des pensées, qui parfois se bousculent, existe un espace vaste et silencieux.

L'esprit du Qi Gong, c'est de découvrir cet espace intérieur qui reste ouvert et bienveillant même dans le tumulte des pensées, des sentiments/émotions et des sensations.

Nous éveiller à la conscience du vide, de l'espace, du silence sous-jacents à toute manifestation (émotions/pensées/sensations) est une pratique qui modifie nos ondes cérébrales. Cette pratique nous aide à prendre du recul, à nous désidentifier, à créer de l'espace en nous. Cela nous permet de développer notre discernement et d'offrir notre présence calme, paisible et bienveillante à ce que nous percevons.

La respiration consciente nous aide à créer cet espace et favorise la circulation, le dénouement, la transformation. Elle nous permet d'Être en relation, d'Être avec, d'Être attentif à et d'accueillir.

La clé de notre pratique, c'est la qualité d'attention que nous cultivons. Ouverte, curieuse, spacieuse, elle nous aide à créer un espace de paix qui permet à « Ce qui Est » de circuler dans le corps conscience.

L'aboutissement de notre pratique, c'est de réaliser, de plus en plus souvent, que nous sommes, en essence, cette présence paisible, spacieuse, silencieuse, bienveillante, tendre et aimante.

Quelle pratique éveille l'amour en nous ?

## **1- Première façon d'éveiller l'amour : Revenir dans la pleine présence consciente enracinée**

**L'attention est la forme la plus pure et simple d'amour bienveillant.**

Lorsque nous portons vraiment attention, sans nous laisser absorber par toutes les pensées qui encombrant et bloquent l'écoute véritable, quand notre attention est vraiment intéressée, curieuse : c'est une pure expression de l'amour.

L'entraînement à cette qualité de présence commence là où nous en sommes. Nous ne pouvons écouter réellement quelqu'un d'autre si notre corps est envahi par l'agitation et si notre cœur est perturbé par la peur, les désirs, la colère, la honte.

La présence doit d'abord se tourner vers ce qui existe à l'intérieur de nous pour reconnaître les états qui interfèrent et filtrent notre écoute. Ensuite, il nous faut créer un espace de conscience en nous, pour englober ce qui est perçu, pour « Être » cet espace de disponibilité. C'est seulement lorsque nous aurons appris à cultiver cette attitude envers nous-mêmes que nous pourrions être réellement disponible pour écouter l'autre.

Pleine conscience en chinois se traduit par : **Présence de Cœur** ou **Cœur présent**. Le cœur-conscience selon la philosophie chinoise, est de nature vide. C'est-à-dire qu'il est, dans son essence désencombré, disponible et sans attentes.

La capacité à être présent, autant que la qualité de présence sont comme des muscles, grâce à la plasticité de notre cerveau, nous

pouvons les entraîner. Nous pouvons apprendre à reconnaître les moments où nous sommes distrait et perdu dans nos pensées de jugement, d'à priori, de critique, de plainte, de négativité, de peur, etc.

**« Ce que l'on pratique devient fort et s'enracine de plus en plus »**

***Attention à ce que vous pratiquez !***

La pause de présence spacieuse Wuji, nous permet de clarifier la qualité de présence que nous souhaitons cultiver. Elle nous invite à faire des choix conscients, à nous demander : quelle attitude ai-je envie de voir se renforcer et s'enraciner en ce moment présent ?

## **2-Deuxième façon d'éveiller l'amour: Voir la beauté, reconnaître la bonté**

Pendant notre pratique, nous choisissons de tourner, consciemment, notre attention vers ce qui est appréciable à chaque instant. Cette attitude désamorce la tendance à voir à travers le filtre de la peur et le biais négatif des jugements, de la méfiance, des résistances, des appréhensions et des doutes.

Nos sentiments et pensées de peur s'incrument instantanément dans notre cerveau et prennent racine dans notre mémoire implicite. Nos expériences douloureuses s'impriment instantanément dans notre cerveau à travers notre système de survie.

Par contre, les sentiments d'appréciation, de joie, d'amour, de paix et les expériences agréables ne s'impriment pas aussi rapidement. Pour que notre cerveau les enregistre, pour qu'ils soient intégrés

et absorbés viscéralement, il faut que ces sentiments ou ces expériences nous habitent pendant au moins 15 à 20 secondes.

Sachant cela, nous comprenons mieux l'importance de nous entraîner à « mariner » consciemment dans nos ressentis d'aisance, de sécurité, de plénitude, d'appréciation et de gratitude.

En pratiquant des pauses d'intégration pour baigner dans le ressenti d'appréciation, nous passons d'un état d'appréciation à une sensation d'Être profondément une personne appréciative, aimante, reconnaissante.

C'est la beauté que nous sommes qui reconnaît la beauté en l'autre, c'est la bonté que nous sommes qui reconnaît la bonté en l'autre, c'est la confiance en notre capacité d'aimer qui reconnaît le potentiel d'amour chez l'autre.

### **3- Troisième façon d'éveiller l'amour : Exprimer l'amour**

Exprimer notre ressenti d'amour, nous transforme et transforme l'autre.

Nous pouvons ressentir l'amour intérieurement mais, quand nous l'exprimons, tout le corps est mobilisé par le mouvement d'énergie de l'amour. Tout le corps est traversé par l'onde d'amour qui émane de notre cœur-conscience. Exprimer l'amour lui donne de l'énergie, l'active et le répand.

Quand nous exprimons et démontrons notre amour à quelqu'un, cette personne se sent vue, se sent exister, se sent appréciée dans son essence unique. « **One is instantly empowered** ».

Quand nous nous accordons de la compassion par un geste, une pensée, une attitude, nous nous sentons vu, apprécié dans notre essence unique. « **Oneself is instantly empowered** ».

Cette compassion peut s'exprimer de plusieurs manières : en posant une main sur notre cœur, en nous caressant tendrement, en nous berçant, en nous autorisant à nous détendre et à respirer profondément, en nous offrant de la tendresse et de la bienveillance.

Le chemin du retour à la maison, c'est cesser d'essayer de devenir quelque chose d'autre. Cesser de vouloir être autre que ce que nous sommes dans l'instant présent. C'est répondre à un appel, celui de notre cœur-conscience, qui nous invite à revenir l'habiter, tel que nous sommes. Cet espace d'amour et d'accueil a toujours été là, cette présence bienveillante a toujours été là. Elle ne nous a jamais abandonné et ne nous laissera jamais tomber.

### **Importance de notre relation à la terre**

Dans notre pratique de Qi Gong, la relation que nous cultivons avec l'espace profond et accueillant de la terre-mère répond à un besoin fondamental de sécurité et de soutien inconditionnel.

En apprenant à nous détendre, à nous aligner pour relâcher nos tensions, à nous laisser porter par la terre, nous restaurons un mouvement de confiance qui dénoue nos armures protectrices, nos structures corporelles, mentales et psychologiques rigidifiées par la méfiance et la peur.

Nous réapprenons, peu à peu, à nous laisser porter par ce soutien inconditionnel, sans craindre de chuter, d'être jugé ou d'être blessé. La terre mère devient pour nous un hamac énergétique

bienveillant. Sa présence, et notre relation consciente à elle, nous rappelle que nous baignons, à chaque instant, dans un océan d'amour inconditionnel.

Texte-outil écrit par :

Marie-Claude Rodrigue, Directrice de Fragments Libres, 2019

Avec la collaboration de : Anne-Marie Jourdenais

Référence :

Inspiré d'un talk de Tara Brach