

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

Au cœur de notre pratique du Qi Gong, il y a une qualité de silence, d'espace qui se développe et on découvre qu'au delà des pensées, qui parfois peuvent se bousculer, il existe un espace vaste et silencieux. L'esprit du Qi Gong, c'est découvrir qu'il y a un espace intérieur qui reste ouvert et bienveillant même dans le tumulte des pensées, des sentiments/émotions et des sensations.

S'éveiller à la conscience du vide, de l'espace, du silence sous jacent à toutes manifestation (émotions/pensées/sensations), est une pratique qui modifie les ondes cérébrales.

Cette pratique nous aide à prendre du recul, à se dés identifier de ce qui est perçu.

Créer de l'espace en soi permet d'avoir du discernement et d'offrir notre présence calme, paisible et bienveillante à ce qui est perçu.

La respiration consciente crée de l'espace, et l'espace permet la circulation, le dénouement, la transformation. L'espace permet d'Être en relation, d'Être avec, d'Être attentif à, et d'accueillir.

L'attention ouverte est un espace de paix qui permet à « Ce qui Est » de circuler dans le corps conscience.

La clef dans nos pratiques méditatives est la qualité de l'attention que l'on cultive. Et 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, aimante.

Quelle pratique éveille l'amour en nous ?

**1- La première c'est de pratiquer à Revenir dans la pleine présence consciente enracinée.**

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

Quand on porte vraiment attention, sans être totalement absorbé 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. Cette qualité de présence doit commencer là où nous en sommes, autrement dit, nous ne pouvons pas écouter réellement quelqu'un d'autre si on est envahi d'agitation dans le corps, si le cœur est perturbé par la peur, les désirs, la colère, la honte. La présence doit premièrement se tourner vers ce qui se vit à l'intérieur de soi-même pour premièrement, Reconnaître ces états intérieurs qui interfèrent et filtrent notre écoute. La présence véritable commence toujours là où nous en sommes. La deuxième étape c'est de créer de l'espace de conscience en nous, tout autour de ce qui est perçu en nous pour « Être » cet espace de disponibilité pour nous même et c'est seulement ensuite que nous pourrons être 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.à.d. désencombré/disponible/sans attentes)

La présence c'est comme un muscle, ça s'entraîne, grâce à la plasticité de notre cerveau.

« Ce que l'on pratique devient fort et s'enracine de plus en plus »  
*Attention à ce que vous pratiquez !*

S'entraîner à prendre conscience quand on est distrait et perdu dans les pensées de jugement, d'à priori, de critique, de plaintes, de négativité, de peurs, etc.

La pause de présence spacieuse Wuji, nous permet de faire des choix conscients, et de se demander : quelle attitude voulons nous qui se renforce et s'enracine en ce moment présent.

**2- La deuxième façon de cultiver l'amour c'est de voir la beauté, de reconnaître la bonté.**

Dans notre pratique, si nous tournons notre attention consciemment sur ce qui est appréciable dans chaque instant, cette attitude désamorcera la tendance à voir par le filtre de la peur, le biais négatif des jugements, de la méfiance, des résistances, des appréhensions, des doutes.

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

Tandis que pour que les sentiments agréables s'impriment dans notre cerveau, comme le ressentie d'appréciation par exemple, il faut rester avec ce sentiment au moins 15 à 20 secondes avant qu'il soit intégré et absorbé viscéralement. Il faut donc s'entraîner à mariner consciemment dans nos ressentis d'aisance, de sécurité, de plénitude, d'appréciation et de gratitude.

En pratiquant des pauses d'intégration du ressentie d'appréciation, on passe 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- La troisième façon de cultiver l'amour c'est de l'exprimer**

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

On peut ressentir l'amour intérieurement mais quand on l'exprime (sort à l'extérieur), 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 Shen.

Exprimer l'amour, ça lui donne de l'énergie, ça l'active et ça le répand.

Quand on dit et démontre à quelqu'un qu'on l'aime, cette personne se sent vue, se sent exister, se sent appréciée dans son essence unique. « One is instantly empowered ».

Quand on éprouve de la compassion pour soi-même, par un geste, une pensée, une attitude, nous nous sentons vue, appréciée dans notre essence unique. « Oneself is instantly empowered ».

En posant une main sur notre cœur par exemple, en se caressant tendrement, en se berçant, en s'autorisant à se détendre, à respirer profondément, en s'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 que ce que nous sommes dans l'instant présent. C'est comme répondre à un appel, c'est comme si le plus bel espace de cœur éveillé, nous invitait 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, ni laissé tombé.

Dans notre pratique de Qi Gong, la relation que l'on cultive avec l'espace profond et accueillant de la terre mère, répond à un besoin fondamental de sécurité, de soutien inconditionnel, de compassion. En apprenant à se détendre, à s'aligner pour relâcher les tensions et à se laisser porter par la terre, nous restaurons un mouvement de confiance en nous qui dénoue nos armures protectrices, nos structures corporelles, mentales et psychologiques rigidifiées par la méfiance et la peur. Nous réapprenons peu à peu à se laisser porter par ce soutien inconditionnel, sans craintes de chuter, d'être jugé ou blessé. La terre mère est comme un hamac énergétique bienveillant qui nous donne le sentiment de retourner à l'Océan d'amour inconditionnel, au sein maternel.

Texte écrit par Marie-Claude Rodrigue, directrice de Fragments Libres, juillet 2019  
(inspiré d'un « Talk » de Tara Brach)