

Être tranquille avec l'intranquillité

Au cœur de notre pratique de Qi Gong, il y a une qualité de silence, un espace qui se développent. On découvre, qu'au-delà des pensées qui peuvent parfois se bousculer, il existe un espace vaste et silencieux, une toile de fond, un vide rempli de conscience.

Entrer dans l'esprit du Qi Gong nous relie à cet espace intérieur qui reste ouvert et bienveillant même dans le tumulte des émotions et des sensations.

S'éveiller à cette conscience du vide, à l'espace du silence sous-jacent à toutes manifestations (émotions/pensées/sensations), est une pratique qui modifie nos ondes cérébrales. Cette pratique nous aide à prendre du recul, à avoir du discernement et à nous désidentifier de ce qui est perçu. L'espace ainsi créé, permet d' « Être en relation avec », d' « Être attentif à » et d'accueillir.

La clef de notre pratique méditative est la qualité de l'attention que nous cultivons. Nous nous exerçons à offrir notre présence calme, paisible et bienveillante même à ce qui n'est pas tranquille en nous.

L'attention ouverte, sans jugement, crée un espace de paix intérieur qui permet à « Ce qui Est perçu et ressenti » de circuler dans le corps, le cœur et la conscience.

La respiration consciente, quant à elle, encourage et stimule la circulation, le dénouement, la transformation de ce qui est stagnant et coincé.

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

« Ce à quoi s'applique véritablement l'action humaine, lorsqu'elle est soutenue par l'action céleste, c'est à nourrir ce que sa conscience saisie au moyen de ce qu'elle ne saisit pas. »

Zhuang Zi

Le mouvement du Métal est un savoir être : celui de la tranquillité. Il nous permet de rentrer à l'intérieur pour descendre vers les profondeurs, au centre de nous-même.

En nous saisissant de l'intérieur, notre perspective change. Nous quittons le monde des certitudes tangibles, des formes compactes et cristallisées, des contours limitants.

Ce changement de niveau de conscience nous permet de nous glisser dans le vide qui existe au cœur de chaque forme de vie. En prenant appui sur ce vide, que le mental ne connaît pas, il y a une rencontre avec la vie en nous qui restaure le sacré.

**Écouter l'inaudible, voir l'invisible, palper l'imperceptible.
Car la vie trouve son origine ailleurs : en-deçà de la forme.**

La lenteur et l'écoute intérieure sont les armes du mouvement d'énergie du Métal. Son tranchant s'y fait douceur du détachement, acceptation de la différence, tendresse et protection envers ce qui, en nous, cherche à émerger.

Le mouvement du Métal demande la dissolution de vieilles représentations de soi en relation avec le monde intérieur et extérieur. Mais cette dissolution du connu et des mécanismes de protection que l'on a mis en place doit se faire en lenteur et en douceur car elle fait surgir la peur.

Alors pour y arriver, il faut accepter de s'oublier pour se retrouver immergé dans un champ de conscience de soi beaucoup plus vaste, illimité et inexploré. Le mental doit accepter de céder le contrôle, de s'oublier pour renaître en flottant sur le mystère.

Ce plongeon nous demande d'apprendre à nous connecter à notre présence bienveillante et éveillée. Celle qui nous permet de glisser avec confiance dans les interstices de silence et de vide, là où il y a décomposition de la forme. Nous apprivoisons alors doucement la possibilité d'exister dans un espace où le souffle circule, un vide médian, où tout est continuellement relié, dans le non-forme.

Comment rester vivant devant ce qui nous demande de mourir à nous-mêmes ? Le mouvement du Métal nous demande de prendre soin de nous comme une mère le fait pour le bébé qui est dans son ventre. Pour les chinois, un des idéogrammes pour signifier le corps représente une femme enceinte qui marche.

Nous sommes perpétuellement prégnants de nous-mêmes. Nous portons dans notre ventre un embryon énergétique. Nous n'avons qu'à guider notre souffle tiède vers lui pour qu'il prenne vie. Ce qui nous permet d'accoucher d'un autre Soi encore plus vivant.

Texte-outil écrit par :

Marie-Claude Rodrigue pour Fragments Libres, Novembre 2020

Inspiré des textes de Martine Migaud, acupunctrice et enseignante de Qi Gong