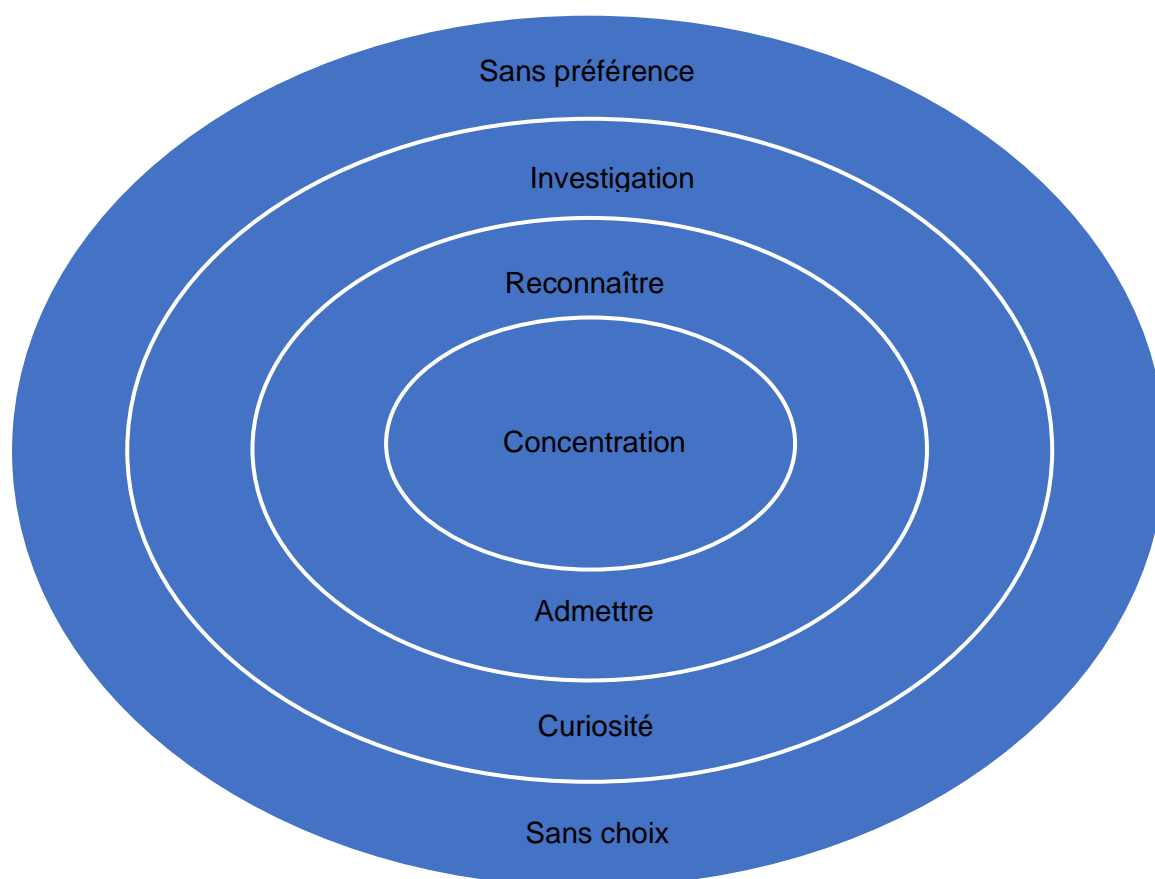


# Le plein potentiel de la conscience

## Le rayonnement de la conscience

Lorsque nous nous intéressons à la cultivation de la conscience (Shen), notre pratique de Qi Gong peut devenir un merveilleux support qui nous permet d'explorer les différents états de la présence méditative.

Pour faire une analogie, nous pourrions comparer notre capacité d'attention à une lentille de caméra. Notre attention peut s'élargir et se rétracter, dans un mouvement de pulsation concentrique et excentrique, elle peut passer d'un mode focussé à un mode grand angle. Elle peut même s'ouvrir jusqu'à devenir panoramique. Lorsque c'est le cas, notre attention se pose alors sur la conscience elle-même, elle inclut l'observateur derrière la lentille de la caméra.



## **1- La conscience focussée représentée par le centre du cercle**

À cette étape de la pratique, nous choisissons de porter notre attention de façon focussée sur un objet d'observation précis, comme si nous regardions un détail à travers une loupe. Notre vision est étroite et resserrée.

Cela nous permet de bâtir notre ancrage dans le corps et dans l'instant présent. La mise en place de cet ancrage demande un effort soutenu pour stabiliser notre mental instant après instant.

Notre attention se dépose avec un certain poids, une pesanteur qui nous enracine. Nous choisissons intentionnellement de nous détacher des distractions. Cette forme d'attention sélective nous permet de rester avec ce que nous avons choisi d'observer.

Notre présence est alerte. Notre intention est claire et soutenue. Notre énergie est canalisée et puissante comme un laser.

Quand nous y arrivons, c'est une pratique gratifiante pour le méditant en nous. Cela nous procure un sentiment de contrôle sécurisant. Cultiver de cette façon une présence focussée favorise : la concentration, l'unification de nos sens de la perception, le rassemblement de notre attention et de notre énergie.

C'est un entraînement du muscle de la concentration qui fait appel à la neuroplasticité de notre cerveau. La concentration est la fondation qui nous permet ensuite de développer le plein potentiel du rayonnement de la conscience.

***“La concentration que l'on cultive permet l'expansion de la conscience.”***

Dans la pratique du Qi Gong, nous ancrons généralement notre attention focussée sur : la respiration, l'alignement ciel-terre, le centre de gravité Tan Tien, les mains/pieds. Mais, selon l'exercice, nous pouvons aussi concentrer notre attention sur : une partie du corps, la précision du mouvement, le rythme, les cycles, le ressenti du Qi, l'intention qui accompagne le mouvement du Qi, les images créatrices, le regard intérieur qui scanne les trajets du souffle et du Qi.

Avec la pratique, nous arrivons à ancrer notre attention focussée sur plusieurs objets d'observation à la fois.

La pratique du Qi Gong est, en grande partie, consacrée à renforcer notre capacité de concentration. C'est une pratique qui ramène l'énergie (l'attention) à l'intérieur du corps pour cultiver l'énergie vitale, libérer la circulation, harmoniser, nourrir et activer la médecine naturelle intérieure.

Une autre analogie pour mieux comprendre le rôle de l'attention focussée est celle de l'ancre d'un bateau. L'ancre sert à stabiliser. Elle empêche le bateau de chavirer lorsque les vagues émotionnelles sont très turbulentes et que les vents du mental sont trop perturbants. L'ancre (attention focussée) nous permet de rester connecté à nous-même lorsque de fortes perturbations nous déstabilisent et tendent à nous couper de nos ressentis corporels et de notre claire vision.

La conscience focussée nous permet de sortir du « busy mind » : planification, listes, obsessions, appréhensions, soucis, préoccupations, scénarios, regrets, doutes, etc. Elle nous permet

aussi de nous extirper du « busy heart » : anxiété, frustration, impatience, dépression, blâme, ressentiment, etc.

Voici quelques signes qui nous indiquent que notre conscience focussée se renforce et que nous gagnons en concentration, en enracinement et en stabilité :

- plus détendu, calme
- plus à l'écoute, disponible
- plus présent dans l'ici maintenant
- plus centré, enraciné
- perception plus nettes
- moins d'agitation
- plus de recul, d'espace, de silence
- plus efficace avec moins d'effort
- plus d'énergie
- plus souple et agile
- respiration plus profonde, lente, régénératrice
- plus disposé à savourer, à apprécier, à avoir de la gratitude
- plus de ressentis

La pratique consiste donc à nous engager à cultiver notre concentration, avec amour, bienveillance, patience, douceur, soin, joie, pardon mais, aussi, avec une tendre fermeté.

## **2- La conscience qui reconnaît représentée par le deuxième rayon du cercle**

Une fois que notre attention est plus focussée et que nous arrivons à revenir plus rapidement à notre/nos points d'ancrage, notre curiosité peut commencer à s'élargir pour prendre conscience des schémas de pensées dans lesquels notre attention reste piégée.

Nous sommes assez centrés et alertes pour remarquer ce qui nous distrait, pour reconnaître le type de pensées qui nous détourne du moment présent et qui nous déconnecte de nos ressentis immédiats : planification, listes, obsessions, appréhensions, soucis, préoccupations, scénarios, regrets, doutes, blâme, ressentiment, tristesse, découragement, etc.

À cette étape, nous nous entraînons à relâcher notre attachement à nos histoires. Nous choisissons délibérément de cesser de nourrir certaines pensées compulsives, puis nous nous efforçons de faire demi-tour (U-Turn) pour ramener notre attention vers nos points d'ancrages avec bienveillance, patience et compassion.

Reconnaître et admettre avec équanimité quelles sont les tendances mentales qui génèrent de la souffrance devient possible. Et si nous prenons le temps de les nommer, intérieurement ou à voix haute, cela nous donne le recul nécessaire pour apercevoir la possibilité de ne pas croire toutes nos pensées.

Cette pratique met en lumière les pensées qui sont susceptibles d'engendrer du stress, de l'anxiété, des tensions et de la souffrance.

Puis, lorsque nous ramenons notre attention vers nos points d'ancrage (Ex. : respiration, ressenti de détente, enracinement à la terre, alignement...) et qu'une saine distance se crée par rapport à nos pensées, un phénomène de désidentification s'enclenche qui permet de désamorcer le biais négatif conditionné. Nous récupérons ainsi une grande quantité d'énergie et limitons les effets perturbateurs causés par les hormones de stress.

- moins le réflexe de fuir nos ressentis gênants, inconfortables
- moins de compulsions et d'addictions
- moins tendance à être réactif, à se défendre et à attaquer
- moins de résistances
- moins de stress, moins d'anxiété
- moins d'impatience, moins de colère
- moins de jugement, moins de blâme

- moins d'autocritique
- moins d'égoïsme
- moins de souffrance
- moins de fatigue
- plus d'énergie

### **3- La conscience curieuse investigatrice représentée par le troisième rayon du cercle.**

Après que notre attention se soit focussée puis élargit, vient un moment où notre attention est plus posée et reste liée de façon plus constante à nos différents points d'ancrage et ce, avec de moins en moins d'effort de concentration.

Le rayon de notre attention peut alors s'élargir encore plus. La lentille de notre conscience passe en mode grand angle. Elle peut choisir d'englober plusieurs objets d'observation à la fois et découvrir l'interrelation entre : notre respiration, nos sensations physiques, nos pensées, nos ressentis émotionnels et énergétiques et notre environnement.

En cultivant ce type d'attention, nous ne nous pressons pas pour retourner de façon focussée à notre point d'ancrage. Lorsque quelque chose attire notre attention, nous l'incluons dans notre champ de perception. Notre présence devient curieuse. Nous offrons de l'espace au phénomène et l'invitons à se manifester. Nous déplaçons notre attention à la manière d'un projecteur, nous orientons la lumière de notre conscience, pour découvrir et traquer, faire le pistage de ce qui se manifeste en nous.

Nous osons rester présent dans notre corps pour observer et ressentir comment les phénomènes se comportent, évoluent, se transforment, à la lumière de notre présence consciente.

Cette attention qui accueille, avec intérêt et curiosité, engendre des prises de conscience et permet à notre sagesse intérieure de se révéler, sans analyse, ni conceptualisation.

C'est souvent dans cet état de présence curieuse et investigatrice que nous réalisons la nature changeante et impermanente du monde manifesté. Nous prenons conscience que les formes se transforment, naissent et meurent, apparaissent et disparaissent, nous traversent comme des nuages dans le ciel.

En cultivant une attitude de bienveillance et de patience, nous mettons en branle notre capacité d'auto-régulation et l'intelligence de notre corps.

- esprit créatif
- clarté d'intention
- plus de résilience, capacité d'adaptation
- plus d'intuition, de confiance
- plus de bienveillance
- plus d'empathie, de compassion
- meilleure reconnaissance de nos besoins
- meilleure connexion à soi, aux autres, à l'environnement
- plus d'harmonie entre individualité et collectivité
- sentiment d'appartenance
- sentiment de satisfaction
- sentiment que la vie a un sens
- sentiment d'« empuissancement »
- impression de co-créeer avec le mouvement de la vie
- meilleure santé

Puis, organiquement, nous revenons à un de nos points d'ancrage. Le passage d'un rayon du cercle à l'autre se fait fluidement et constamment, au cours de la pratique, selon nos besoins.

#### **4- La conscience sans choix, ni préférence représentée par le quatrième rayon du cercle.**

Cette qualité d'attention survient lorsque les précédentes ont été cultivées intentionnellement. Nous devenons posé et centré, de façon détendue, avec très peu d'effort de concentration. L'attention peut alors s'offrir à tout ce qui demande d'être reconnu et ressenti, sans besoin de choisir, ni peur de se perdre ou d'être envahi. C'est presque comme si les objets d'observations eux-mêmes choisissaient notre attention.

Cette forme d'attention panoramique et contemplative, légère, flexible et flottante, nous permet de naviguer d'un objet d'observation à un autre, sans préférences et sans avoir besoin de revenir au point d'ancrage. Dans cet état de conscience, nous différencions la présence de ce qui est perçu. Cela nous procure un état de fluidité agréablement apaisant.

- plus de paix, de joie profonde, de sagesse

#### **5- L'ouverture totale, la présence à la dimension de pure conscience représentée par tout l'espace à l'extérieur du cercle**

Éventuellement, spontanément, l'attention se tourne vers ce qu'il y a au-delà des objets d'observation, vers le champ de conscience dans lequel tout se produit. L'attention en plongeant dans ce champ de conscience, qui est de nature vide, spacieuse et silencieuse, n'a presque plus aucun effort à déployer. Elle nous permet alors de goûter à la conscience dans son état naturel.

La dimension sans forme, non manifestée, constitue un refuge véritablement libérateur et ressourçant comme le ciel bleu qui se déploie à l'infini.

- plus de liberté intérieure



## Conclusion

Concevoir que notre qualité d'attention peut varier en fonction des besoins et des situations, qu'elle peut se focaliser ou s'élargir, constitue un puissant outil de transformation.

Percevoir et entraîner cette pulsation organique de notre attention nous aide à orienter notre exploration de nos paysages intérieurs. Comme si on commençait à dessiner la cartographie de l'immensité du territoire que notre conscience peut couvrir.

Dans le cercle, chacun des rayons a sa raison d'être et agit, en même temps, comme soutien pour les autres.

Texte écrit par :

Marie-Claude Rodrigue, Directrice de Fragments Libres, 2021

Avec la collaboration de : Anne-Marie Jourdenais

Références:

Inspiré des enseignements de méditation *Glimpses of Being*, Diana Winston