



*Budo
Attitude*

MEMOIRE

**FORMATION INITIALE
AU QI GONG ET A LA MEDITATION**



Frédérique MERLIN

Dessin de la page de garde :
Dessin de ma fille pour ce mémoire
Le petit colibri prenant la goutte d'eau dans la fleur de vie

Avec toute ta poésie, tu ne pouvais pas tomber plus juste

A Malhène,

A toi qui prends soin de la beauté et du possible,
Pour toutes les lumières que tu as données à ma vie

Pour ce sourire intérieur qui me relie à toi,
Et parce que je te vois, complice, sur ce chemin de vie

A ta mémoire,

Plan

Introduction	P 4
Partie 1 – Pourquoi le qi gong ? L'état des lieux au début	P 6
1. Présentation du premier jour	P 6
2. Motivations initiales	P 7
3. Trouver le beau	P 7
4. Le gout pour le soin	P 9
5. Les débuts dans les arts martiaux internes	P 11
6. Etat d'esprit à l'entrée dans la formation	P 13
7. La nuit étoilée de Vang Gogh	P 14
Partie 2 - Le cheminement « Corps – Souffle – Esprit » durant ces 3 années	P 15
1. Raffiner le corps	P 15
a) L'écoute du corps	P 15
b) La trame énergétique, l'ordre naturel des choses	P 16
c) La mémoire corporelle et l'épigénétique	P 19
d) Le grand : l'homme de Vitruve et la compassion	P 20
e) La lenteur et le jaillissement des émotions	P 22
f) Rencontrer ses faiblesses - La posture de l'arbre	P 23
g) Le cadre de pratique	P 24
h) Le corps collectif	P 25
2. Le souffle lien entre corps et esprit	P 26
a) La troisième entité	P 26
b) Le souffle dans le corps : l'espace et la dystonie	P 27
c) Le souffle dans l'esprit : au-delà du mouvement, l'âme	P 28
3. Régulariser l'esprit	P 29
a) Le corps nourrit l'esprit : la transformation du psychisme	P 29
b) Aller à la rencontre de soi-même	P 30
c) L'esprit anime le corps : la réalisation de soi	P 31
4. Les effets de la pratique – instants de vie	P 32
a) Comme un matin clair après l'orage	P 33
b) Le passage de la perception à l'émerveillement n'est pas simultané	P 33
c) La détresse du troisième jour	P 34
d) L'eau, le lac et le cerf	P 35
e) Communion de cœur à cœur	P 36
5. Comprendre la joie dans la pratique	P 36
Partie 3 - De la conscience réflexive à la conscience processive.	P 38
1. La conscience réflexive	P 38
2. La trahison du corps et le début du changement	P 39
a) La trahison du corps	P 40
b) Le début du changement	P 40

3. La pensée processive	P 41
a) Le non-agir	P 41
b) Le procès	P 43
c) L'action « juste »	P 44
d) L'équilibre des deux modes de pensée réflexif et processif	P 45
e) La ligne de crête	P 45
4. La renaissance du sacré	P 46
a) La disparition de l'engagement dans la société moderne	P 46
b) La rupture comme mode d'entrée dans la nouvelle alliance	P 47
c) Dans la dualité, il y a le fonctionnement de l'unité	P 47
d) La foi dans la conscience processive	P 49
e) La religion face à la raison	P 49
Partie 4 - Comment aider le monde ?	P 52
1. Souffrance sociétale et la question qui taraude	P 52
2. L'illusion du rôle – Le mythe de Sisyphe	P 53
3. Le meilleur de soi-même - L'effet du nombre	P 54
a) Le meilleur de soi-même	P 54
b) Rayonner – Se transcender	P 55
c) Faire école et l'effet du nombre	P 56
4. L'interconnexion et le principe de résonance	P 56
5. Faire à ma mesure – le petit colibri	P 57
6. Le monde selon Confucius	P 59
Partie 5 - l'état des lieux à la fin	P 60
1. Les bienfaits de l'écoute sur la santé	P 60
a) L'auto guérison	P 60
b) Un psychisme tourné vers le présent	P 61
2. Être maître de soi-même	P 61
a) Resté axé	P 61
b) La gestion du stress	P 62
3. Psychologie positive et lâcher-prise	P 62
4. Trouver ma place	P 63
a) Se recentrer	P 63
b) Entre ciel et terre	P 64
5. Prendre de la distance avec les pensées et les émotions	P 65
a) Lâcher l'égo	P 65
b) La question de la solitude	P 66
Conclusion	P 68

Introduction

La formation de 3 ans de qi gong et de méditation se termine par une question ouverte :

Qu'est-ce que ces 3 ans de formation ont changé dans ma vie ?

Après deux ans et demi de formation (ce texte est rédigé dans le courant de ma troisième année), il est temps de faire un état des lieux sur le développement personnel et de se poser les questions : comment c'était avant ? comment ça s'est transformé pendant ? Quel devenir après la formation ?

Il me semble effectivement qu'il y a eu des changements, une transformation globale de mon être et probablement aussi de mon environnement proche. Il me semble aussi évident que cette transformation est liée à un changement de ma façon de voir le monde et de m'y intégrer. Alors que dire sur cette transformation ?

La transformation me paraît particulièrement difficile à appréhender pour deux raisons principales, deux paradoxes :

La première est que cette transformation est « silencieuse », pour reprendre l'expression du philosophe et sinologue François Jullien¹. Son déroulement est tellement « naturel », comme « coulant de source », qu'il s'inscrit totalement dans le cours de ma vie, sans que je puisse réellement le distinguer. Il s'inscrit dans une évolution lente, progressive et continue de mon être et probablement aussi de mon environnement, de sorte qu'il est difficile d'en isoler les étapes et les résultats.

La deuxième raison est que cette transformation est, par essence, inconsciente et ne peut donc pas être étudiée avec ... le raisonnement, forcément conscient ! Je peux raconter ce que la formation a changé dans ma vie, je peux raconter où j'en suis maintenant, mais il m'est difficile de partager une expérience personnelle de clarté et d'ouverture obtenue par mon voyage. Le dire, c'est utiliser le mental pour décrire une expérience intime d'unification de mon être, expérience qui se situe hors du mental.

¹ François Jullien, « *Les Transformations silencieuses* », Ed Grasset, 2009

Il y a là deux paradoxes et pourtant, les changements s'opèrent. Une comparaison de l'état des lieux du début et de la fin permet de constater les transformations effectives au terme des trois années de formation.

Pour cerner ce qui a changé, je peux cheminer chronologiquement au rythme des 3 années avec le corps puis le souffle puis l'esprit comme guide. Je peux aussi parler de mes préoccupations et de leurs évolutions au contact du qi gong et chercher comment ce « chemin de vie » (selon l'expression de maître Ke Wen) m'a fait évoluer.

Mon plan sera le suivant :

1. Dans une première partie, j'exposerai le cheminement qui m'a amené à la formation.
2. Puis à travers des instants de vie traversés durant cette formation, j'illustrerai ma compréhension du corps, du souffle et de l'esprit.
3. Je décrirai ensuite le changement du mode de pensée qui s'est opéré en moi, m'ouvrant ainsi de tout nouveaux horizons : le passage de la conscience réflexive à la conscience intuitive.
4. Je parlerai ensuite de mon perpétuel questionnement sur le monde et mon « rôle » à jouer. Comment le qi gong m'a apporté des réponses ou des non réponses ?
5. Et enfin, je ferai un état des lieux à la fin de la formation en observant toutes les facettes de ma vie où le qi gong a une application bien réelle.

Première partie

Pourquoi le qi gong ? Etat des lieux au début

1. Présentation du premier jour

Le tout premier jour de la formation, Maître Ke Wen nous a proposé de nous présenter aux professeurs et à la classe d'élèves de ces trois années.

Ce jour-là, je me suis définie comme une personne persévérante, perfectionniste, avec un gout prononcé pour la concentration et la recherche. J'ai expliqué qu'au cours de mes dix années de pratique de taiji quan et qi gong, j'avais été particulièrement sensible à la recherche de la justesse du mouvement : une attention, intention, placée à un point précis, à chaque fois différent. Cette exploration constante et sans limite me captait toute entière et attisait ma curiosité.

Maintenant, au terme de cette formation, cette présentation me fait sourire : elle mettait l'accent sur un mode de fonctionnement principalement cérébral. A cette période de ma vie, il me manquait le lâcher-prise, la confiance en une forme de conscience intuitive et non mentalisée, afin de renouer avec mon moi profond. Je percevais ce manque, sans savoir le nommer.

Et sous l'apparence rassurante d'une exploration « mentale » vers le perfectionnement, je cherchais intuitivement et en réalité, une autre façon de fonctionner.

Dans cette présentation du premier jour, j'ai également parlé de ma recherche de calme et d'apaisement, car je me sentais submergée par le tourbillon de la vie moderne.

Cette vie rythmée, où l'on est en permanence sous pression nous recroqueville, nous éteint. Elle nous ferme à la beauté de la vie et entraîne aussi des troubles de santé mentale et physique. Il m'a fallu passer par le deuil et la maladie pour que le déclic se fasse en moi : si je voulais vivre, il était temps que je prenne soin de moi, notamment afin de pouvoir prendre aussi soin des autres.

2. Motivations initiales

Dans ma lettre de motivation pour m'engager dans cette formation, j'annonçais mes objectifs. Je sais maintenant, avec la pensée chinoise et notamment le principe du « non-agir », que si un but est consciemment recherché, j'ai toutes les chances de ... ne pas le trouver ! Parler de mes objectifs initiaux me fait donc maintenant sourire intérieurement. Mais les énoncer permet néanmoins de comprendre d'où je partais.

Mon premier objectif était la gestion du stress : le mien, celui de mon équipe au travail et celui de mes patients, mais également celui de mes proches, mon conjoint et mes enfants. Pour y faire face, les qualités de calme, équilibre, dynamisme me paraissait tout aussi nécessaires que celles d'épanouissement et d'accomplissement de soi.

Mon deuxième objectif était l'amélioration de la communication interpersonnelle notamment dans mon métier, en équipe et avec mes patients. Les impératifs de sécurité, d'organisation du travail souvent dans l'urgence rendent la communication difficile et particulière, au risque d'isoler encore plus le patient et d'altérer le travail en équipe. Le patient, malade, stressé et donc totalement suggestible, arrive dans un secteur de soin où tout lui est étranger et stressant. Le milieu qui devrait être sécurisant et apaisant lui est paradoxalement plutôt hostile. Une communication soignée permet de replacer les choses, de retrouver du calme et des émotions positives. Elle devient elle-même soignante.

Utilisant déjà les techniques hypnotiques pour améliorer la communication, il me semblait que le qi gong, à sa manière, pouvait être pour moi un outil permettant d'aller dans le même sens : trouver la distance nécessaire et la justesse de la relation. Le langage verbal et non verbal (calme ou agitation, posture ancrée ou dispersée ...) conditionne la qualité des soins au patient mais aussi le travail en équipe et l'atmosphère au travail.

3. Trouver le beau

Avant de commencer les arts internes, et comme probablement une majorité de personnes dans la société actuelle, ma vie était enfouie sous une pression permanente, un rythme effréné. Je m'épuisais et je craignais pour mes enfants, de les voir engloutir par ce même tourbillon sans savoir les sortir de l'engrenage.

La dureté du monde baignait toutes les facettes de ma vie. Je ne voyais que le sombre. La seule chose qui me faisait « tenir », c'était ma responsabilité par rapport à mes enfants, mes deux filles chéries : je devais exister pour elles, les mener au plus beau de la vie.

Je voyais alors la vie « faite par l'homme ». Or rien ne me montrait que j'avais raison de croire au beau dans cette vie « faite par l'homme ». J'étais et je reste évidemment catastrophée par la violence de l'homme contre l'homme (torture, crimes, exterminations, génocides...)

« Toute l'ingéniosité humaine qui fait notre admiration ... a connu aussi les pires déviations au fur et à mesure qu'elle se perfectionnait »²

L'homme a pris également la primauté sur la nature, mettant les planètes et les écosystèmes à son service. Les écosystèmes sont déstabilisés. Des catastrophes écologiques ont une cause principalement humaine. On peut craindre que cela soit irréversible et que l'homme amène la terre à sa perte, que l'homme amène l'Homme à sa propre perte. Les médias sont là pour nous le rappeler quotidiennement.

Le monde du travail aussi est agressif. Il met en avant des obligations de production, laissant les qualités humaines de côté.

Le rythme tourbillonnant de la société moderne nous plonge dans une multitude de pensées et d'actions. Nous sommes sollicités de toute part, sans repos possible. Notre vie ne nous appartient plus, nous n'en sommes plus maîtres. C'est la société qui s'en occupe et qui la guide. La vie personnelle est aussi ponctuée d'épreuves et de drames : la maladie, la perte d'un être cher, les conflits, les agressions ...

Avec ces écueils au bonheur, la recherche de bien-être devient une priorité. Mais la société de consommation rattrape et salit cet espoir et le bien-être lui-même devient un objet de consommation, au risque d'être inaccessible pour certains.

Toutes ces épreuves sociétales ou plus personnelles n'épargnent personne. Certains sont détruits, certains sont comme figés sur leur traumatisme et n'évoluent plus. Et d'autres les traversent en ne s'y attachant pas et en poursuivant leur quête du beau. C'est la résilience, cette qualité surprenante et salvatrice.

² François Cheng, « cinq méditations sur la mort »

Croire au beau malgré ce monde et ces épreuves est difficile et peut passer soit pour une extrême naïveté, soit pour une épreuve de sagesse. Pour moi, le beau se montrait dans l'amour de ma famille.

Ma tante Malhène savait mettre le beau au-devant de sa vie et de ses relations à autrui. Sa vie a été marquée par les épreuves et par la maladie chronique. Et pourtant une sagesse en elle faisait qu'elle était toujours rayonnante et inspirante. Pour elle, le bonheur n'avait pas de définition précise, elle remplissait son cœur de brides de vie qui la nourrissaient. Elle a été pour moi une ressource et un exemple à la fois. Décédée de la maladie de Parkinson, je lui dédie ce mémoire car elle aurait été heureuse pour moi de l'ouverture à la vie que j'ai pu trouver à travers ces 3 ans de formation.

La nature aussi m'appelait vers le beau, j'avais besoin de vivre plus en accord avec elle. S'il y avait un sens à la vie, la nature m'indiquait intuitivement la direction à prendre. Grâce à mes randonnées et mon gout pour la nature, je me suis probablement préservée de la dépression ou du burn-out. Pour autant, cela ne faisait pas de moi une personne vraiment épanouie !

Je sais maintenant que le beau est ailleurs que cette vie « faite par l'homme » et que si je me laisse porter par l'amour et la nature, de nouveaux chemins rayonnants peuvent s'ouvrir à moi.

4. Le gout pour le soin

Depuis ma plus tendre enfance, j'ai un gout pour le soin et l'aide aux autres. Je le perçois comme ancré en moi depuis toujours. Mais au-delà du gout personnel, il est possible que ma perception des différents traumatismes subis par ma famille (la Shoa, les guerres, le rapatriement d'Algérie, la maladie, la détresse et les deuils ...) m'ait portée vers cette orientation de ma vie : l'aide aux autres. C'est probablement inscrit dans ma mémoire ancestrale. Je sais maintenant que cette trace mémorielle est située dans ma loge rénale, mon « migmen », dont l'esprit « Zhi », volonté, imprime la direction de mon existence.

Je voulais aider ma famille, mes parents, les sauver, les sortir d'un univers destructeur où ils perdaient leur vitalité et leur âme, et où moi-même je devenais orpheline. J'ai reçu d'ailleurs pour cela le surnom affectueux de « petite infirmière des neiges » par ma tante Malhène quand j'étais enfant.

Alors que j'avais choisi mon métier dans le domaine de la santé dans un but d'ouverture et d'aide aux autres, je trouvais parfois une contradiction entre le soin dicté dans l'éthique du serment d'Hippocrate, qui faisait appel à mon âme, et l'organisation du soin à l'hôpital qui m'évoquait plutôt celle d'une entreprise où l'humain et son âme ne sont plus au premier plan. Mon métier est à la frontière entre le monde de l'industrie, avec ses normes et ses objectifs de production, et le monde de l'artisanat, avec ces incertitudes et l'âme humaine qui se manifeste dans le soin. C'est un milieu riche en contradictions où le soignant y perd souvent de sa foi. Il faut beaucoup d'humanité, de résilience et de persévérance pour garder un regard orienté vers le beau.

Dans mon quotidien, j'étais face à des obligations de justification, de paperasse, d'optimisation d'activité ... qui prenaient le dessus sur le soin. Tout se faisait dans une course effrénée où même mes besoins primaires (manger, boire, se poser 5 minutes...) disparaissaient dans des journées bien remplies. Je rentrais le soir fatiguée, sans aucun « beau » moment sur lequel me retourner ... tout cela m'étouffait, m'éteignait. J'avais du mal à accepter cette inadéquation entre ce que j'avais estimé être ma vocation et la réalité de mon quotidien. Il devenait vital de retrouver du sens à mon métier.

Trouver le beau et retrouver du sens dans mon métier ! Il s'agissait d'abord de me rencontrer moi-même puis de laisser parler et faire mon « moi » sincère et profond. Avec la plus grande sincérité de cœur, je voulais me dépouiller de tout le superflu et ne revenir qu'à l'essentiel pour accomplir ma vie. Il me semblait intuitivement que dans cette sincérité et ce dépouillement, c'est le meilleur de moi-même qui me reliait au monde. Ma vie reprendrait du sens et je pourrais aider d'une façon qui me correspondrait mieux.

Avec un humour bienveillant, un collaborateur et ami proche, Alain K., m'a dit un jour en me voyant tourbillonner involontairement pour un geste aussi simple qu'attraper un stylo « tu devrais faire du taiji ! ». Je manquais évidemment d'ancrage, de clarté et d'efficacité. Alain pratique maintenant la médecine chinoise. C'est un être posé et sage qui a toujours eu ma confiance et mon respect. J'ai immédiatement suivi son conseil. Par cette petite affirmation bienveillante, Alain m'a engagé dans une voie qui allait changer ma vie. Je lui en suis très reconnaissante.

Et voilà comment j'en suis arrivée à la pratique des arts martiaux internes, il y a une douzaine d'années.

5. Les débuts dans les arts martiaux internes

Mon premier groupe de pratique

J'ai découvert la pratique des arts martiaux internes avec mon premier professeur de taiji quan et de qi gong : Rosanni P.

Rosanni nous ouvrait à une pratique des arts internes où la vision du vivant était inversée « du corps » vers l'extérieur (atelier « vu du corps ») et où l'esprit allait à la rencontre de « la source », « l'origine du Tout » (« Qi Gong des sources »). Mais quelle source ? J'avais besoin de comprendre. J'ai eu le désir d'approfondir mes recherches avec une approche « plus classique » éprouvée et reconnue depuis des millénaires en Chine.

Mon travail avec Rosanni a été une première étape de transformation. Je suis venue à la formation en qi gong et méditation avec les bases solides de son enseignement. Je lui dois beaucoup et lui manifeste encore mon admiration, mon respect et mon amitié.

J'ai été, à une époque et probablement encore un peu trop maintenant, avec un cerveau bouillonnant, ayant besoin de comprendre et d'étudier les choses, chaque pensée, chaque recherche en amenant une autre, sans cesse. J'étais avide et insatiable.

Avant et au début de ma pratique du taiji et du qi gong, j'avais un vide en moi, celui de me trouver, de trouver le sens de mon existence. Sans entrer dans des considérations métaphysiques, ésotériques, ou plus simplement psychologiques, je peux affirmer que ce vide était une sensation réelle au sommet de mon ventre, associée à une angoisse permanente.

Jean Paul fait l'aigle

La certitude que le qi gong pouvait m'aider est survenue le jour où j'ai vu un de mes compagnons de pratique, Jean Paul, faire une posture m'évoquant un aigle posé sur une crête.

A l'époque, je m'initiais à peine au taiji quan et au qi gong, je ne comprenais pas trop ce que je faisais. L'image de Jean Paul dans cette posture a été un déclic et une certitude qui ne m'ont pas quitté depuis : ce compagnon âgé, un peu corpulent qui faisait l'aigle, avait une grâce et une légèreté de toute beauté, une retenue et un engagement tout entier à la fois, le temps et l'espace étaient suspendus. Son esprit et son corps ne faisait qu'un, tout entier dans le même

sens, complètement immergé dans l'environnement. Rien ne pouvait le sortir de cet état. Il avait décidé, et il était ... tout simplement.

Il me semblait dorénavant certain qu'il était possible de tendre vers cette unité de corps et d'esprit, dans un calme absolu, dans une conscience élargie ou l'individu rentre en connexion sincère et entière avec lui-même, le ciel et la terre.

Les premières transformations, l'appel de la formation

Le taiji et le qi gong m'ont d'abord ouvert à l'écoute du corps. C'est déjà une énorme transformation pour un esprit cérébral comme le mien. Mon éducation, mes études, mon métier, l'éducation de mes enfants ... toute ma vie s'est faite avec la valorisation de l'apprentissage intellectuel, de la connaissance scolaire et universitaire et d'un fonctionnement finalement uniquement mental et basé sur la réflexion.

Puis cette pratique est devenue petit à petit plus globale, avec un lâcher-prise et une spontanéité retrouvée, comme celle d'un enfant. Ce fut une libération, comme un carcan qui s'ouvrait. L'expérience par le corps amenait à une certaine compréhension du déroulement des choses, une forme de logique que « je savais » mais que mon éducation très scolaire m'empêchait de voir et d'utiliser. Alors j'ai voulu aller vers une plus grande maîtrise de cet outil de libération.

J'ai cherché une école à la source des arts martiaux internes : le Wudang. Et j'ai trouvé « Les Temps du Corps » et « Budo Attitude ». C'était la main tendue que j'attendais.

Mes premiers contacts avec l'association Budo Attitude furent marqués par la bienveillance. C'était une notion et un vécu nouveaux pour mon corps et mon esprit malmenés. C'était un souffle de plus vers la libération : la bienveillance envers autrui et envers soi-même existait donc réellement. Le dictatorial « il faut ... y'a qu'à ... » pouvait dorénavant se taire. En pensant à Romain, Lison, Julie, Nabil, Martine, Marie Jo, Monique, Bernadette et bien d'autres ..., je leur renouvelle ma gratitude pour cela.

6. L'état d'esprit à l'entrée dans la formation

J'ai déjà évoqué la sincérité de cœur et la volonté de dépouillement. C'est avec cet état d'esprit que je me suis inscrit à la formation. Je partais à la recherche de mon être profond par une méthode, un outil que j'avais choisi et par lequel j'entrevois possible ce « surgissement » de moi-même face au monde.

Je percevais que je devais me nettoyer de ce qui encombrait mon esprit, voire de ce qui pouvait lui être néfaste, de ce qui ne provenait pas de moi-même. C'était comme si auparavant, j'avais enfoui mon « moi » véritable sous un vêtement qui conviendrait à tout le monde, mais qui ne viendrait pas de moi.

Cette analogie du vêtement me ramène aux traditions juives de ma famille paternelle. Dans la religion hébraïque, le défunt est enterré nu comme il était à sa naissance. Il y a un retour à l'origine. Il est simplement recouvert de son châle de prière, donné dans son enfance et qu'il aura gardé tout le reste de sa vie. Ce châle est le symbole du lien corporel et spirituel qui le relie au Tout-Puissant. Il donne accès à l'invisible. Tout le reste est superflu, voir « faux ». Si le corps disparaît après la mort, c'est le châle qui lui survit et matérialise toute la spiritualité et la parole de l'âme.

La bible évoque souvent ce dépouillement de soi pour accéder à une forme de vérité.

J'avais besoin de cette même nudité, sincérité du cœur et je ne voulais me vêtir dorénavant que de ce qui émanait profondément de moi.

Dans mon engagement et durant toute la formation, j'ai lutté pour ne pas remettre « mes vieux vêtements » et ne garder que « mon châle ». La tentation revenait bien souvent, il est facile de se montrer sous une face que tout le monde accepte. La lutte passe donc par le renoncement à l'égo. Elle passe aussi par le lâcher-prise. Accepter, devenir résilient, afin que ce qui doit être soit, afin de se laisser transformer par ce qui arrive.

L'état d'esprit dans lequel je me suis lancé et j'ai fait cette formation contient donc en germe une part de recherche spirituelle dont je n'avais pas conscience au début.... J'en reparlerai plus tard.

7. La nuit étoilée de Van Gogh

Ce premier chapitre explique donc, qu'avant la formation, j'avais un esprit agité et submergé par ce qui venait de l'extérieur. Le raisonnement, le calcul, l'anticipation me rassuraient et me permettaient d'affronter le quotidien. Les choses que je ne maîtrisais pas me paraissaient source d'incertitude, voire de danger. A mes yeux, la puissance de la raison humaine et notamment scientifique pouvait me calmer et donner un cadre de vie apaisant.

Je fais l'analogie avec ce tableau « La nuit étoilée » de Van Gogh :

Ce tableau me rappelle ma Provence natale. Il représente la petite ville de Saint Rémy de Provence vue depuis la chambre de Van Gogh dans l'asile du monastère Saint Paul-de-Mausole. Le vent, le mistral et la lumière sont omniprésents, même la nuit. Cette agitation de la nature m'évoque l'esprit submergé et tourbillonnant qui ne sait pas se calmer. Le calme dans le paysage est apporté par la vision de la ville bien plantée là et immuable. La ville m'évoque le côté rassurant de la construction humaine, de la raison, alors que tout le reste est tourbillonnant, insaisissable et rend fou, comme le mistral. C'était un peu mon état d'esprit d'avant.

Avec la formation, mon fonctionnement et mon regard se sont complètement renversés, je trouve en moi le calme nécessaire pour m'ouvrir à la vie et c'est maintenant la construction humaine qui me paraît rendre fou.



La nuit étoilée de Van Gogh, 1889, Huile sur toile, The Museum of Modern Art, New-York.

Deuxième partie

Le cheminement Corps – Souffle – Esprit

La formation a été rythmée par l'exploration des trois trésors de la pensée chinoise, dans la dimension de l'homme : « Corps – Souffle – Esprit ».

Chronologiquement et en première année de formation, la priorité a été donnée au corps : « *prendre contact avec son corps* » pour reprendre l'expression de Romain Bussi. C'est l'objet du premier paragraphe.

Après cette rencontre avec le corps, le souffle et l'esprit se mélangent. Corps - Souffle - Esprit sont indissociables et interdépendants. Les trois trésors deviennent une unité et il est donc plus difficile de les individualiser chacun dans un chapitre de ce mémoire.

Je vais essayer tout de même de garder cette chronologie comme plan, et poser par l'écriture ce que l'expérience durant ces trois années de formation m'a apporté, rendre conscient également le nouveau socle de vie que l'expérience a créé en moi.

1. Raffiner le corps

Le qi gong est une pratique méditative dont la porte d'entrée est le corps.

La méthode des vingt mouvements essentiels de Maître Ke Wen et la méthode du Ba Duan Jin ont jeté les bases d'une nouvelle compréhension du corps qui ne me lâchera plus.

L'écoute du corps

Les perceptions corporelles sont une réalité physique bien concrète qui soutient l'esprit. Dans une réflexion en termes de Yin yang, le corps yin nourrit l'esprit yang.

Les chinois disent aussi :

« Le travail vers la perfection du corps constitue un réceptacle pour l'esprit »

Les perceptions en qi gong sont issues principalement du sens du toucher et de la kinesthésie. Elles sont la base de l'introspection.

Les bases de la pratique bien codifiées sont un rappel permanent et évitent de se perdre dans l'ésotérisme : par exemple garder l'axe du corps, suspendre ou tirer le Bai Hui, relâcher les épaules, ancrage du bas du corps, remplir le migmen, etc. ... S'il y a des constantes durant toute la pratique (le bai hui par exemple), chaque mouvement, chaque enchaînement amène une spécificité à suivre pour faire le mouvement « juste ». Il y a une multitude de détails à vérifier et corriger, ce qui rend l'exploration infinie. La pratique est rigoureuse et exigeante. Dans l'aspect corporel, elle peut être fautive ou juste. Mais dans l'aspect psychique, rien n'est faux si « l'état de pratique » est présent.

L'exploration du mouvement dans la pratique est une contemplation : on ne choisit pas de « faire » le mouvement, mais on « observe » comment dans la continuité le mouvement naît, se fait puis se transforme en celui qui suit. On observe comment chaque détail du corps se place (les extrémités, la respiration, la concordance haut – bas ...). On observe aussi ce qu'imprime l'intention et de nom du mouvement. L'esprit du pratiquant est totalement capté par cette exploration corporelle. Plus aucune autre pensée ne vient à lui. C'est le principe de la méditation. Le terme « état de pratique » correspond à cet état méditatif. Et dans cet état, plus rien n'est faux.

Le qi gong est une méditation en mouvement. Et là, on rejoint le « raffiner le shen ». Corps souffle esprit sont bien indissociables.

« Une pensée remplace 1000 pensées »³

La trame énergétique, l'ordre naturel des choses

Avec les perceptions du corps, peu à peu, viennent des perceptions nouvelles de « quelque chose » qui se déplace. Ce peut être « l'énergie », le qi.

Plus concrètement, selon le mouvement, c'est la pesanteur qui se déplace (plein – vide), la transmission d'un relâchement, l'enroulement déroulement de la colonne sur toute sa longueur ...

Maître Ke Wen dit souvent :

« Là où sont les mains, là est le qi »

³ *Maxime chinoise*

Dans le travail de la colonne, les mains se déplacent en indiquant le niveau articulaire où se fait la transmission, le passage du mouvement (enroulement – déroulement) d'une vertèbre à l'autre. Par-là, on prend conscience du vaisseau gouverneur Du Mai et du vaisseau conception Ren Mai, avec leurs points clés. Les vertèbres visualisées mentalement s'articulent l'une après l'autre, laissant passer la force (le qi) sur toute la hauteur du coccyx au sommet de la tête ou inversement.

Dans « Ciel et terre communiquent » de la méthode des 20 mouvements essentiels de maître Ke Wen, la perception de l'énergie se déplace de haut en bas comme une douche venue du ciel. C'est une des premières perceptions corporelles que j'ai eues. Lorsque les mains arrivent à la hauteur du bassin et qu'elles se relâchent jusqu'aux extrémités des doigts, j'ai été souvent surprise de voir comment cela retentit sur l'ancrage des jambes, la perception arrive jusqu'aux pieds Yong Quan (Rn1) et s'enracine dans le sol. Quand la force est dans la terre, les doigts se relâchent. C'est une expérience corporelle de la corrélation « haut – bas » dans le corps.

Cette perception est fidèle et revient à chaque fois que je l'écoute. C'est pour moi comme un clin d'œil complice que mon corps me fait lorsque je commence ma pratique, signifiant que le contact avec le corps est pris, que mon esprit se place dans mon corps et que je suis dans « l'ici et maintenant ».

L'ondulation permet également de trouver la trame énergétique du corps. A l'image d'un fouet qui se déroule, le mouvement part d'une extrémité, se propage et anime toute la longueur jusqu'à l'autre extrémité.

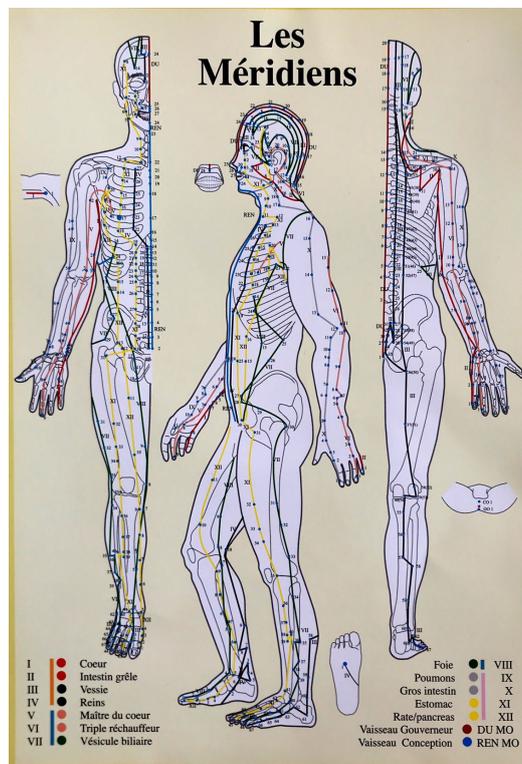
Par exemple, dans « L'eau avance en suivant les vagues » de la méthode des 20 mouvements essentiels, je peux travailler le mouvement de différentes façons :

- Percevoir le niveau du qi, apprécier le déroulement de la colonne lombaire qui fait si souvent mal.
- Chercher d'où provient l'origine du mouvement, de la base du sacrum ou de la tête ? Puis en inverser le sens.
- Modifier l'amplitude de l'ondulation, jusqu'à la rendre invisible extérieurement puis réaugmenter l'amplitude jusqu'à son maximum.
- Et enfin me laisser aller à une liberté, une spontanéité, alternant les rythmes et les amplitudes selon mon envie, sans rien mentaliser.

Ce travail est comme un jeu pour moi que j'apprécie, qui me détend et me ressource.

La perception d'une force qui se déplace d'étape en étape, d'articulation en articulation, de zone du corps en zone du corps jusqu'à dessiner un circuit, fait comprendre par l'expérience corporelle l'existence de circuits énergétiques. Ils sont toujours les mêmes et les chinois les ont matérialisés sur le corps en dessinant les méridiens.

Carte de méridiens



Ecouter et suivre ces circuits, c'est constater et accepter une logique du mouvement, un « ordre naturel » spontané, sans aucun travail mental. Une zone se remplit d'énergie, tandis que la précédente se vide, dans un ordre précis et naturel.

Dans l'observation et l'acceptation de cet ordre, je lâche peu à peu le mental, la volonté, l'anticipation. Je suis dans le « non-agir ».

La contemplation du mouvement dans cette logique, cet ordre naturel, impose un silence et un calme dans mon esprit et mon corps. Après la pratique, le sentiment qui découle de cet « état de qi gong » est une grande confiance en la vie et en cet ordre naturel des choses.

Pour ce calme, cette confiance en un ordre naturel des choses, le qi gong est vite devenu pour moi un indispensable outil d'équilibre psychique. Je me replonge régulièrement dans la pratique ou dans l'état de qi gong que j'arrive maintenant à appeler à la rescousse même en

dehors d'un instant consacré à la pratique d'un enchaînement. Cela m'apaise et me ressource immédiatement, notamment en situation d'anxiété ou de tensions psychiques.

La mémoire corporelle et l'épigénétique

Au début de la pratique, l'apprentissage d'une forme passe forcément par la mémoire. Peu à peu, et bien qu'il y ait toujours une exploration mentale à faire, au fur et à mesure que le mouvement ou l'enchaînement sont mémorisés, la mémoire cérébrale laisse la place à une mémoire corporelle. Le corps utilise les circuits qu'il aura appris et laisse se faire l'ordre naturel des choses. La mémoire corporelle passe par l'expérience et non par le mental. J'apprends la confiance en mon intuition et en mon corps qui « connaît » le chemin. Je passe du mode réflexif au mode intuitif.

On dit qu'il faut « *oublier sept fois les choses avant de les retenir* ». Cet adage concerne la mémoire réflexive. Dans la mémoire corporelle, les choses sont immédiatement enregistrées. Le corps n'oublie pas. C'est comme l'apprentissage du vélo par un enfant. Une fois le mouvement « compris » par le corps, l'oubli n'est plus possible. Le vélo, « ça ne s'oublie pas ». On sait instinctivement « comment faire ». La mémoire corporelle ne passe pas par le mental, elle est instinctive et immédiate.

Dans quoi s'inscrit cette mémoire instinctive ? Dans le cerveau droit (celui de la création artistique et de l'apprentissage des langues étrangères), mais peut-être aussi dans la nature même de nos chromosomes. Cette mémoire s'inscrit dans tout le corps, dans toutes les cellules. On touche là au domaine de l'épigénétique, à ce changement de l'extrémité de nos chromosomes qui est due à notre vécu, à notre « ciel postérieur » dirait les chinois, tandis que le reste des chromosomes serait « le ciel antérieur » (à notre naissance). Si cette mémoire est bien dans le domaine de l'épigénétique, il est compréhensible alors qu'elle touche tout le fonctionnement de notre corps et notamment l'immunité.

Dans cette mémoire corporelle, loin de répéter ce qui a été appris, le corps s'exprime lui-même à chaque fois différemment. Chaque répétition est différente. François Cheng dit qu'une

répétition n'est pas la répétition « du même ». ⁴ La mémoire corporelle permet d'accéder à autre chose dans le geste et à une prise de conscience de ce qui est différent.

La mémoire est stimulée aussi par le nom du mouvement qui rajoute une intention. Par exemple, « pousser le bateau en sens inverse du courant ». Dans cette intention, le corps trouve alors seul (sans mentalisation) le juste mouvement, le juste détail (placement de la main, orientation du bras ...).

Dans ce mode de fonctionnement intuitif, les intentions et les mouvements qui en découlent sont forcément justes.

Le grand : l'homme de Vitruve et la compassion

Dans la pratique corporelle, la recherche du « grand » (le « da ») est un objectif permanent.

Dans le corps, la recherche « du grand » passe par l'élasticité, l'alternance étire - relâchement, ou par la spirale, ou encore par l'ondulation. Mais chaque fois, il s'agit d'aller au maximum du volume du corps, d'aller à la rencontre de ses limites. Il est possible que la limite d'un jour ne soit plus celle du lendemain. Et alors il est possible de chercher à s'agrandir encore et à se dépasser soi-même.

Ce travail a une action bénéfique sur le corps, la prévention des raideurs, du vieillissement. Probablement par l'intermédiaires des fascias et de points gâchettes (situés sur les méridiens), son rôle sur les organes semble aussi évident. On touche ici aux fondements de l'ostéopathie qui agit sur un point du corps par les fascias, ou à la médecine chinoise traditionnelle et l'acupuncture : la recherche du grand en qi gong stimule le cheminement de force d'une extrémité à l'autre du corps.

Le qi gong est une pratique de santé.

Rosanni P., mon ancienne professeure de taiji quan et de qi gong, utilisait le terme de kinesphère pour évoquer l'espace de mouvement du corps. Ce terme est emprunté au domaine de la danse. La kinesphère est une conscience kinesthésique qui représente le corps comme une bulle dont les limites sont directement accessibles aux extrémités du corps au maximum

⁴ Reportage « Entretien avec François Cheng », émission « La grande librairie » 2020

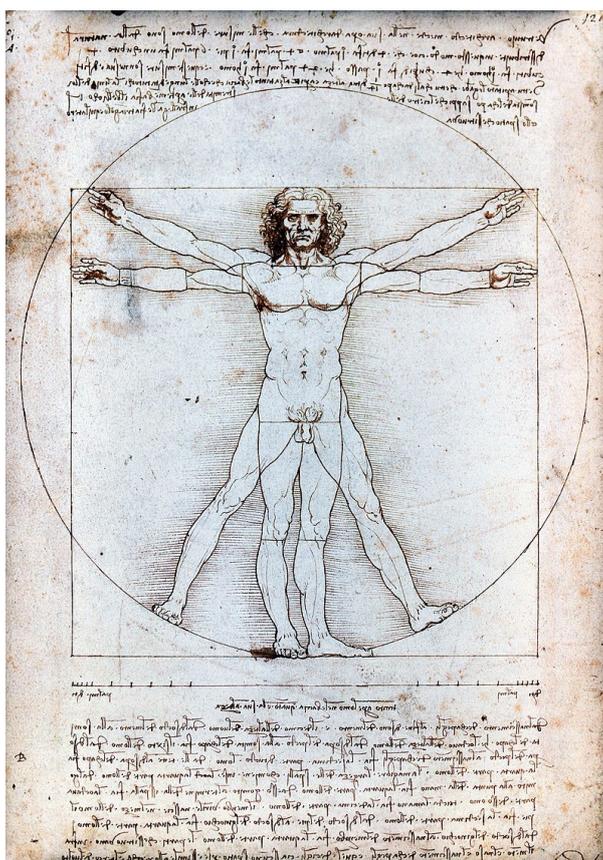
de son étirement et dans toutes les directions⁵. Ce volume maximal du corps peut aussi être une frontière psychologique : la kinesphère mentale est la bulle que l'on met inconsciemment autour de soi pour se protéger d'un contact envahissant.

Physiquement, la notion de kinesphère ainsi que la recherche du grand dans le qi gong, m'évoquent l'image de l'homme de Vitruve de Léonard de Vinci. Cette représentation de l'homme représente les proportions idéales du corps humain parfaitement inscrit dans un cercle et un carré. Cette image qui m'inspirait plus jeune la toute-puissance de l'Homme au centre du monde et la primauté de l'esprit scientifique, me rappelle dorénavant la logique d'un ordre naturel (ou divin ?) bien supérieur au cerveau humain : l'homme a des proportions et une kinesphère qu'il n'a pas choisi et la beauté de sa création est telle que ses proportions sont inscrites dans un cercle et un carré. Léonard de Vinci a schématisé cette perfection de la nature et non pas la perfection de l'esprit scientifique. Mon regard s'est donc renversé avec la pratique le qi gong et la méditation.

L'homme de Vitruve

Léonard de Vinci

1490



⁵ Wikipédia, la kinesphère

La recherche « du grand » est aussi une attitude de l'esprit : ne pas avoir un esprit sclérosé, s'ouvrir aux autres idées, développer la compassion même devant un individu qui pense à l'inverse de nos valeurs. Pour Mathieu RICARD, moine Bouddhiste fondateur de l'association humanitaire Karuna-Shenchen et qui facilite les rencontres entre la science et le bouddhisme, la plus grande des compassions est celle qui permet d'éprouver sincèrement les sentiments d'une personne qui a les idées et les valeurs opposées à soi. C'est un grand-écart psychologique et spirituel dont probablement peu de gens sont capables, mais dont il faut s'inspirer.

La lenteur et le jaillissement des émotions

Dans le quotidien le mouvement est banalisé. C'est un moyen pour obtenir un but et seul le but est mis en avant, pas le moyen. Le qi gong autorise d'inverser ce regard et de mettre le mouvement au-devant de la scène. Le mouvement devient un but en soi. Cette exploration passe par la lenteur qui permet de sonder le mouvement dans ses aspects les plus originels. Le qi gong est une contemplation du mouvement et pas une action de « faire » le mouvement. Je l'ai déjà dit plus haut.

Si la rapidité permet de s'extérioriser, la lenteur permet une écoute du corps, une connexion profonde avec soi-même. Comme les couches profondes, « le tréfond de l'âme », sont alors accessibles, le psychisme se manifeste et des émotions remontent à la surface.

Je dois souligner, pour ma part, que j'ai vécu de « sacrées remontées d'émotions » lors des stages où la pratique était réalisée avec une grande lenteur et une grande conscience ! J'y reviendrai un peu plus loin dans cette partie, « les effets de la pratique – instants de vie ».

Ne connaissant pas ce phénomène émotionnel et pensant avoir une certaine maîtrise de moi, ces surgissements d'émotions m'ont particulièrement secouée. Je me suis posée des questions sur ma santé mentale. Je me suis demandée aussi si c'était du « mauvais qi » qui sortait. Lors d'un entretien avec Romain Bussi, celui-ci m'a rassuré et redonné de l'espoir : cela lui paraissait connu. Il m'a assuré qu'à l'image d'un verre rempli d'eau boueuse, la décantation des émotions finirait par survenir et éclaircir mon esprit. Sa phrase me revient souvent à l'esprit :

« Ce sont les méandres qui se voient en premier, puis on finit par voir la lumière et la beauté ».

Rencontrer ses faiblesses - La posture de l'arbre

« On ne repousse pas ses limites, on les explore »⁶

Sonder le corps dans les profondeurs fait donc ressortir des émotions enfouies. Ce sont les limites psychiques du corps.

Les limites physiques sont plus évidentes à percevoir : la douleur, l'impotence d'un dos contracté par un lumbago, d'une épaule cassée ... Ce sont les « petits » problèmes que j'ai dû gérer durant la formation. Le travail du qi gong dans ces conditions se fait autrement : accepter les difficultés, accepter que le mouvement ne soit pas « poussé » comme je l'aurais souhaité, et « faire avec », faire le mouvement autrement pour « qu'il passe ».

En cas de douleur ou d'impotence, en cas de fatigue, il serait facile de donner de l'importance au problème. Il suffirait alors de le nommer ou de lui donner une emprise sur ma vie, comme ne pas venir à un stage par exemple. Or la douleur suffit à elle-même, inutile de lui donner encore plus de place ! Il vaut mieux laisser de la place dans l'esprit pour ce qui est positif et ne pas se laisser envahir par le négatif.

C'est ce que le qi gong fait en apprenant à se mettre à distance et à se dépasser. Dans la douleur ou l'impotence, je dépasse les limites (au moins avec l'intention) avec une grande écoute et une grande bienveillance envers moi-même. J'accepte le problème mais j'évite qu'il ne m'envahisse plus et je laisse ainsi plus de place au reste. Le problème devient une occasion de se « grandir », une opportunité pour une autre exploration.

C'est l'acceptation et la résilience qui permettent de transformer la souffrance en occasion de se grandir. L'esprit peu à peu se change et la psychologie positive devient un mode de pensée prédominant.

Ce travail d'acceptation et de transformation des limites est particulièrement présent dans la posture de l'arbre. La puissance de l'intention permet de rencontrer et de passer ses faiblesses. L'arbre teste le courage et la persévérance.

La posture de l'arbre amène un va et vient permanent entre inconfort et confort. Dans l'inconfort, je teste mon intention, mon acceptation et ma résilience. Le corps parle, tremble, a mal, il a chaud et peut même faire un malaise. Cette agitation du corps et du mental m'évoque une bassine d'eau qui bouge et dont la surface de l'eau s'anime. Dans le confort, c'est le vide,

² Jean Louis Etienne, *explorateur du Pôle nord*.

le calme. La surface de l'eau est comme de l'huile dans la bassine désormais quasi-immobile. Mais ce calme n'est pas conscientisé tout de suite : j'en prends conscience lorsque l'inconfort revient. Le calme, la confiance et la gratitude envers la vie qui s'en suivent sont immenses.

Le cadre de pratique

La pratique a un cadre : des mouvements, un contexte (cours stage), un endroit (la salle, Lembrun), un temps dédié avec un début et une fin, et un groupe. C'est aussi dans la pratique la tenue et les rituels (salut du début et de la fin par exemple).

Ce qui se passe dedans ce cadre n'est pas pareil que ce qui se passe au dehors. Si je suis en « état de pratique » dedans, je suis dans un état « normal » dehors.

Cette différence bien réelle, est prouvée par les neurosciences. Expérimentalement, dans les imageries fonctionnelles cérébrales, le cerveau ne s'allume pas dans les mêmes zones dans un état normal ou dans un état méditatif. C'est un fait, une « Evidence Based Medicine » qui fait référence⁷. Si cette différence est bien réelle alors il est fondamental de mettre un cadre à ces états de conscience modifiée pour ne pas tomber dans l'ésotérisme.

Dans une séance de qi gong ou de méditation, Romain Bussi insiste sur la nécessité de « sortir de l'état » et cela se fait avec une sorte de réveil physique et mental, on reprend un rythme et un fonctionnement habituel de vie. En dehors de ce cadre de pratique, la vie reprend son cours « normalement ».

Ainsi, si cette pratique participe à la vie en société en augmentant notre sensibilité et notre conscience des choses, elle ne l'envahit cependant pas. Notre quotidien reste dans un état « normal ». On évite l'ésotérisme par le cadre de pratique.

En revanche, une pratique excessive et/ou non cadrée pourrait cependant nous couper de la réalité. L'histoire du qi gong en Chine montre que cela a pu être problématique dans le passé.⁸

Le groupe dans ce cadre est aussi un des garants de la bonne santé psychique de la pratique. Pratiquer seul est plaisant et permet d'explorer des tas de choses (par exemple, les variations de rythme et le mouvement spontané). Mais le risque est de se perdre dans une pratique

⁷ Etude : *Anterior insula activation during anticipation and experience of painful stimuli in expert meditators. Neuroimage. 64 :538-46,2012, A. Lutz*

⁸ « La fièvre du qi gong ». *Guérison, religion et politique en Chine, 1949-1999* », David A. Palmer, 2005

exclusivement introspective et sans limite qui envahirait la vie, nous coupant de toute réalité sociale.

Dans le groupe, je me mets au rythme du groupe : j'attends le retardataire, j'accélère si je suis un peu en retard, j'écoute le professeur et je respecte les consignes... Cela me sort de « moi-même ». L'esprit n'est pas seulement dans l'introspection mais aussi dans un regard et une attention vers l'extérieur.

La pratique les yeux ouverts participe au fait de garder « un pied en dehors de soi » et rester dans le groupe. Le regard est global, non fixé sur une direction ou un objet, mais pouvant capter la totalité de l'environnement.

Le groupe donne donc un équilibre qui se fait entre l'intérieur et l'extérieur de moi.

Le corps collectif

Le groupe est comme un corps dont je suis une cellule. C'est un corps à lui seul qui évolue d'un seul tenant. Chaque cellule perçoit des messages des autres, il y a une interconnexion. L'impulsion d'un geste ou d'une pensée ne provient pas de la cellule seule mais de la globalité du groupe, de ce corps collectif. Ce corps a lui aussi une limite, un centre et une périphérie.

On peut faire un parallélisme avec un vol d'étourneaux. Chaque oiseau est connecté aux autres et le mouvement de l'un est transmis à la collectivité sans aucune accroche. Cette interconnexion est une force pour leur espèce. Elle est intuitive. Cela donne des ballets magnifiques dans le ciel.

*Vol d'étourneaux
dans le ciel*



Cette notion de corps collectif peut être élargie à l'individu (cellule) en société (corps). Par l'expérience, je prends conscience que je ne suis qu'un élément constitutif de la société, du monde, d'un univers, d'un macrocosme qui n'a lui-même pas de limite. Il n'y a plus de frontière dans cette pensée. Le monde est une unité et non plus un ensemble de zones avec des frontières. Et « je » fais partie entièrement de cette unité.

Dans cette interconnexion, les événements heureux ou malheureux sont partagés entre tous. La crise sanitaire COVID que le monde traverse en est un exemple parlant. Ces événements soulignent à la fois notre « petitesse » face aux événements, mais aussi notre rôle et notre responsabilité face à l'environnement.

Ainsi et pour résumer ce que je viens de dire dans ce paragraphe sur le corps, « raffiner le corps » c'est se mettre à l'écoute des perceptions concrètes du corps et des émotions qui se manifestent.

C'est aller à la rencontre de soi-même et explorer ses propres limites. L'exploration fait que l'esprit se pose dans le corps. L'unité corps – esprit capte entièrement le pratiquant dans l'instant présent.

Cette méditation ouvre à une plus grande conscience qui relie l'esprit à l'autre et à l'univers dans une interconnexion intuitive. Le jugement, la pensée rationnelle n'ont plus de place.

Il s'agit juste d'observer et de laisser passer le mouvement malgré les obstacles, de se laisser guider intuitivement dans un ordre naturel des choses.

Le surgissement des émotions et le contact avec ses limites impose l'acceptation et la bienveillance envers soi-même. C'est une école de résilience.

Pratiquer le qi gong, c'est devenir explorateur.

2. Le souffle, lien entre le corps et l'esprit

En 2^{ème} année, on explore le souffle.

La troisième entité

Le souffle est un lien profond entre le corps et l'esprit, un peu comme une troisième entité qui serait nécessaire à l'échange entre les deux premières.

La pensée occidentale enferme l'être dans un dualisme corps – esprit (psyché – soma) réducteur. Pour François Cheng, « *ce dualisme finit souvent par la soumission de l'esprit à la tyrannie du corps* » (désirs insatiables...) au risque d'aboutir à un « *hédonisme lassant morbide qui est un système clos* »⁹.

La pensée chinoise voit la constitution de notre être comme ternaire en rajoutant la notion de souffle. Le souffle ouvre l'être, lui permettant de trouver sa place véritable entre ciel et terre. Il va à l'encontre de l'enfermement, de la sclérose, aussi bien dans le corps que dans l'esprit. Il permet aussi le transport et l'échange des nourritures physiques et spirituelles.

Le souffle se manifeste donc à la fois dans le corps et dans l'esprit.

Le souffle dans le corps : l'espace et la dystonie

Le souffle dans le corps crée l'espace. C'est la recherche du grand (le « Da ») dans la pratique du qi gong. C'est l'élasticité des tissus qui permet de trouver le maximum de place à son corps (l'homme de Vitruve).

Le souffle c'est aussi ce qui fait la transformation des choses.

Dans la pratique, mon esprit s'arrête parfois sur ces moments particuliers de transformations : dans les mouvements, il y a une étape de suspension où tout est possible. C'est l'étape de la transformation entre l'aller et le retour, entre la contraction et le relâchement, entre le flux et le reflux, entre l'inspir et l'expir C'est le moment où le Yin devient yang et inversement, où le mouvement ascendant va se retourner et devenir descendant, l'un n'existe plus et l'autre n'existe pas encore. Tout se ralentit pour permettre cette transformation. Il n'y a plus de mouvement visible, mais une transformation invisible.

Cela m'évoque le moment de la capillarité dans un réseau sanguin où le sang arrive par les artères et retourne par les veines. Ce moment d'équilibre, de suspension, permet la transformation et crée les conditions d'un échange avec le monde (oxygène et gaz carbonique par exemple). Dans ces instants de suspension et de transformation, j'y vois l'existence du Souffle, du Qi.

⁹ Emission télévisé « la grande librairie » « entretien avec François Cheng » 2020

J'apprécie ce moment de contemplation où le souffle est suspendu, quand la pratique m'offre de le faire. Le souffle est vidé d'une énergie et se remplit d'une autre, il se restaure.

« Dans la contemplation, le qi se restaure » Ke Wen

Entre la contraction et le relâchement, dans cet instant de dystonie, il y a la possibilité d'observer tous les possibles et d'être capable de tous les mouvements et de tous les rythmes possibles : l'explosion martiale pourquoi pas. Je suis dans un état d'ouverture et de disponibilité permettant d'accueillir tout ce qui peut advenir. Cela m'évoque la « ligne de crête » de François Cheng :

« Par mon destin, je me tiens sur la ligne de crête pour être en position d'accueillir les plus hautes inspirations d'où qu'elles viennent »¹⁰

Ces moments contiennent un paradoxe incompréhensible pour le mental occidental basé sur la linéarité (avec un début et une fin) : comment quelque chose peut se transformer en son contraire ? Et pourtant, l'expérience ainsi que l'observation de la nature, le montrent : les choses évoluent de façon circulaire où début et fin peuvent être mêlés par une transformation continue.

Cette non-coïncidence pour moi m'évoque la manifestation du divin. Le moment de dystonie est un moment où la logique mentale ne peut plus s'accrocher à ses convictions, tout devient possible y compris « le rien ». La logique de la transformation est autre, selon un ordre naturel. Il n'y a rien à expliquer, qu'à contempler. Mais ce sera toujours avec la profonde gratitude envers la vie qui s'impose alors.

Le souffle dans l'esprit : au-delà du mouvement, l'âme

L'autre impression que cette suspension du souffle m'apporte est un prolongement infini possible des choses. Les limites temporelles peuvent disparaître. L'écoute peut se faire au-delà du mouvement, quelque chose continue quand même. Même dans l'immobilité, une forme de respiration (le souffle) continue.

¹⁰ François Cheng, « Et le souffle devient signe » 2001

Dans ce souffle, peut se manifester toute l'intimité de notre être. L'esprit permet intuitivement l'ouverture de l'être et l'âme peut se manifester.

Ainsi la souffle dans l'esprit est directement lié à l'âme.

François Cheng différencie l'esprit et l'âme :

« L'esprit est basé sur le langage, il a un caractère conscient qui permet l'organisation rationnelle de la société et les recherches scientifiques. L'âme est cette part, la plus sensible, la plus intime qui nous donne la capacité de ressentir, d'aimer et de tendre vers la création artistique, et de se relier intuitivement à une forme de transcendance qui est native et non le résultat d'un raisonnement »¹¹

Le souffle pour moi se manifeste aussi dans une transformation de mon mode de pensée. L'esprit autoritaire et réflexif qui dirige le corps laisse peu à peu place à un fonctionnement moins mentalisé, plus intuitif, spontané et naturel. J'en parlerais plus tard (partie 4). C'est aussi l'acceptation et la résilience qui sont des ouvertures d'esprit directement développée par la pratique du qi gong et de la méditation.

3. Régulariser l'esprit

La troisième année de la formation est basée sur le shen, l'esprit.

Dans la pensée chinoise, le shen, traduit incorrectement par « esprit », est la partie la plus subtile et élaborée de l'être¹². Le shen s'unit au souffle qi et aux essences jing pour manifester la vie. Le corps (yin) permet de nourrir l'esprit (yang) et le shen anime le corps.

Le corps nourrit l'esprit : La transformation du psychisme

Le travail sur le corps est la porte d'entrée dans le psychisme, le monde des pensées et des émotions. Les perceptions physiques sur lesquelles on déplace notre attention lors de la pratique sont à la base d'état méditatif, « l'état de pratique ».

¹¹ Reportage télévisé « entretien avec François Cheng », émission « la grande librairie » 2020

¹² François Cheng, Emission « la grande Librairie », 2020

Le mental calme donne un sentiment de paix intérieur, de détachement et en même temps d'appartenance au monde extérieur. Loin d'être une relaxation, le calme provient plutôt d'un contrôle du mouvement et du souffle qui s'y trouve (le terme souffle est employé ici dans le sens de vitalité, et non de respiration). Ce calme donne le temps, donne l'accès à la perception et à la compréhension intuitive de la façon dont les choses se passent (l'ordre naturel des choses).

Il y a également le sentiment d'équilibre donné par l'ancrage. Je suis ancrée physiquement (dans la terre) et psychologiquement (dans mes valeurs, dans mon psychisme). Mon corps ne subit plus les contraintes mais les assimile. Je reste stable avec intention et je peux m'adapter à tout ce qui peut survenir.

Dans une pratique profonde et calme, une impression de vide peut apparaître. Cette vacuité m'offre toutes les possibilités en lien avec mon environnement, avec grande conscience. Vide de moi-même, mêlée à une conscience élargie du monde.

Aller à la rencontre de soi-même

La pleine conscience de l'état méditatif permet la rencontre de ses faiblesses et limites physiques ou psychiques. La méditation est faite de cela, de ce que je reconnais de moi-même dans l'instant.

Cette forme de conscience est un apprentissage que je peux utiliser même en dehors d'un temps de pratique : avec l'ancrage, le calme et le vide, je peux me mettre dans un état « méditatif » de conscience élargie en reconnaissant mon état dans l'instant et le lien entre moi et l'environnement à cet instant.

Je prends conscience de mes fonctionnements mentaux et de mes émotions et je m'en libère peu à peu, je n'en suis plus esclave. Je me libère et je laisse l'ouverture au monde s'installer.

La psychologie occidentale cherche les causes d'une faiblesse ou d'une émotion pour tâcher de les faire moins envahissantes. La pensée freudienne dit que le symptôme une fois interprété n'a plus lieu d'être et disparaît. Pour la pensée chinoise, quelle que soit la cause, si la faiblesse ou l'émotion sont là, c'est qu'il faut avancer quand même avec. En comprendre l'origine n'est plus un objectif en soi. Je suis donc invitée à ne pas m'y attarder. Je prends du recul. C'est une forme de bienveillance envers moi-même. J'accepte mes faiblesses et je fais

avec : je deviens résiliente. De là, je développe aussi la bienveillance à autrui, l'amour, la gratitude et la compassion.

La méditation et l'état de qi gong nous apprennent à traverser les épreuves comme sur un chemin en direction de la vie elle-même. Je ne m'attarde pas sur les événements malheureux, les obstacles. Ainsi, je laisse plus de place dans mon esprit pour les événements heureux, les petites et grandes beautés de la vie. La direction, l'axe est celui du vivre, quoi qu'il arrive. La vie devient la priorité absolue, effaçant le souci permanent du règlement des problèmes d'une vie « à l'occidentale ». Conscientiser un problème, c'est lui donner la possibilité de prendre une place plus importante qu'il ne se doit. J'en ai déjà parlé plus haut. Par cette nouvelle priorité, j'apprends le lâcher-prise et la psychologie positive.

Pour Jon Kabat-Zinn, (professeur émérite de médecine américain et diffuseur de la « méditation de la pleine conscience »), la pleine conscience se définit comme « *la capacité innée à distinguer ce qui est le plus saillant, le plus important, le plus nécessaire dans l'instant* »¹³, avant que la pensée n'entre en jeu. Cette reconnaissance est un moment de clairvoyance spontanée, elle est antérieure à la pensée, instinctive, innée.

Pour résumer, la méditation et l'état de qi gong sont un outil de transformation de mon mental et cette transformation devient peu à peu un fonctionnement permanent qui a changé ma vision du monde et ma façon d'être. Les transformations dont je viens de parler sont : la bienveillance en premier, la gratitude, la résilience, le lâcher-prise, la confiance et l'intuitif, la psychologie positive.

L'esprit anime le corps : la réalisation de soi

Le shen (yang) anime le corps (yin). Il s'agit là de se réaliser soi-même voire de transcender.

La pensée chinoise parle de « mandat céleste » pour évoquer un accomplissement de soi selon les commandements d'un ordre cosmique. Le mandat céleste évoque notre responsabilité dans ce monde : apporter au monde le meilleur de moi-même. Ce meilleur est la réalisation de mon unité corps - esprit et tient compte de ce que « je suis » intimement avec mes forces et mes

¹³ Jon Kabat – Zinn, « L'éveil de la société »2020

faiblesses. Ce mandat est forcément « juste » pour moi et ne me demande pas d'action surhumaine. Comme évoqué dans nos cours par Dominique Casaÿs :

« Le sens de la vie, c'est de réaliser le projet dont on est porteur. Il est de l'ordre du subtil »

La création artistique est une réalisation de soi, mais dans le dépassement de soi, dans la transcendance. L'amour sincère et véritable est une autre forme de transcendance. Cet amour permet de se réaliser et même de se dépasser. C'est le sens de l'expression du Cantique des Cantiques « *l'Amour fort comme la mort* » qui évoque l'amour transcendant au-delà du vivant dans la mort et vers l'éternité.

« Mets - moi comme un sceau sur ton cœur, comme un sceau sur ton bras ; car l'amour est fort comme la mort »¹⁴

Si l'art et l'amour sont des expressions de l'être profond, ils portent et transmettent les valeurs universelles de l'humanité. Ils sont alors une façon d'influencer le monde.

Quel est mon « mandat céleste ? La réponse à cette question est intuitive. Je ne peux pas y répondre avec la raison. Sans vouloir me déresponsabiliser, mais au contraire avec la plus grande sincérité de cœur, le mieux que je puisse faire est d'oublier la question et de m'accomplir tout simplement. La réponse à la question s'imposera alors dans la libération de moi-même et dans l'ouverture au monde, dans la réalisation de moi-même.

4. Les effets de la pratique – Instants de vie

L'unité corps-souffle-esprit devient peu à peu présente et rémanente dans ma vie. Durant cette formation, et notamment dans ce cadre magnifique de Lembrun au bord du Lot, il y a eu quelques instants de ma vie particuliers par leur intensité et leur profondeur.

L'immersion dans la pratique (intensive) durant plusieurs jours donnant du temps aux choses pour s'installer, la rupture avec la vie habituelle, la beauté du cadre et le calme du Lot ont fait que ces moments ont pu survenir. Ils ont laissé en moi une trace où je me replonge parfois.

¹⁴ *Cantique des Cantiques. La bible. 8 :6.*

Comme un matin clair après l'orage

Après une séance, il m'est arrivé de me sentir comme nettoyée, vidée du superflu : sentiment de clarté, de transparence, comme un ciel pur et calme de matin après une nuit d'orage. Ces moments « après la douche » sont des moments de félicité.

Le cœur calme, il y a une forme de clarté en moi qui fait que tout m'est accessible, la profondeur de mon être autant que l'environnement. Avec une grande disponibilité, je me sens ouverte à la vie, à la nature, à l'autre. Le lien aux choses et aux autres change, instinctif, profond et sincère. La vie vient à soi et « soi » va à la vie, c'est tout. Rien de plus, et ce « rien » fait toute la différence ! Les choses nous traversent et on les traverse également. Il y a un croisement incessant de « ce qui est soi » avec « ce qui est le reste » sans frontière. Je suis pleinement incluse dans la nature et dans la vie. Et quelle profondeur véritable et apaisante dans cette traversée des choses, dans cette unicité !

Je touchais aussi à la fugacité, la temporalité : les choses se font et se défont sans douleur.

Pas de douleur, il n'y a pas de deuil quand une chose nous quitte, car pas d'appartenance, c'est juste le déroulement normal des choses (non-avoir).

Le passage de la perception à l'émerveillement n'est pas simultané

Mes sens éveillés m'offraient une multitude de raisons de m'émerveiller. Plus exactement, l'émerveillement, l'exaltation, venait plus tard, après avoir mentalisé ces perceptions.

Il y avait un premier temps de perceptions pures : une compréhension intuitive des choses, une brise, un bruissement, une vision ... que je ne nommais pas, que je ne mentalisais pas. Perception mélangée de ce que tous les sens pouvaient m'offrir, une présence complète, une connaissance instinctive du devant, du derrière, du haut, du bas ... Ce temps était celui de l'écoute dans le calme : moi ici et maintenant dans cet environnement et dans cet état de quiétude et de complétude. Je crois que c'est l'état de « grande conscience » dont parle Maître Ke Wen.

Puis il y avait un deuxième temps de « retour » à la vie où je réalisais ce vécu l'instant d'avant. Et là, je m'émerveillais de la vie, je remerciais la vie de sa beauté et je me demandais comment je n'avais pas pu voir ou vivre tout cela avant ! Je pouvais être envahie par une grande émotion

d'amour et de gratitude. Le calme laissait la place à une forme d'exaltation, un « feu du cœur » bienheureux.

La détresse du troisième jour

Il m'est arrivé après quelques jours de pratique, curieusement en général le troisième jour des stages résidentiels de Lembrun, d'être complètement abattue, anéantie. La pratique « faisait ressortir » mes angoisses les plus profondes, les souffrances les plus enfouies. Cela allait du sentiment de profonde solitude, à l'angoisse liée à la Shoa et les horreurs dont l'homme est capable, la banalisation de l'horreur, en passant par l'éco-anxiété (terme moderne qui évoque l'anxiété et la culpabilisation face aux événements planétaire, comme le réchauffement climatique, la disparition d'espèces, l'appauvrissement des ressources planétaires ...).

En première année de formation, le stage résidentiel a eu lieu juste après les élections Européenne, dans un contexte social très tendu (mouvement des Gilets jaunes, organisation du « Grand débat national », mouvement de lutte contre le changement climatique ...). La sanction est tombée : sorti en tête de scrutin avec 23% des voix et 21 sièges au parlement, la victoire du Rassemblement National, parti d'extrême droite de Marine Le Pen était écrasante. Cela m'effrayait et me désespérait. Je revivais dans mon corps et mon esprit la souffrance du peuple hébreux de mes ancêtres que j'associe à l'extrême droite moderne. Le drame de la Shoa me revenait en tête et je souffrais avec toutes les cellules de mon être le plus sincère.

Avec des connaissances balbutiantes sur les 5 organes, dans cette mémoire « ancestrale » qui remontait du tréfond de moi, j'évoquais l'eau de mes reins qui inondaient mon cœur. Allait-elle en éteindre le feu ?

Je sortais de ces chagrins comme vidée de toute énergie, sans plus aucun élan vers la vie et le groupe de ma formation. J'avais envie de solitude, j'avais envie de retrouver le calme de mon cœur pour renaître à la vie. Touchée par la mémoire, comme une grâce, il me semblait que ma vie d'après ne serait plus la même.

Comme dans l'expression des rêves, mon cerveau dans un état de conscience modifié mettait à jour les choses enfouies pour mieux les traiter. L'état de qi gong et la méditation peuvent

permettre ce surgissement de soi à la conscience et du coup son traitement. D'autres pourraient parler d'une énergie excessive et mal canalisée qui s'échappe : le « mauvais qi ».

Toujours est-il que je me suis beaucoup questionnée sur ces surgissements d'émotions. Mais peu importe l'origine, leur existence m'a permis d'évoluer. L'encadrement rigoureux et bienveillant de nos professeurs a permis d'éviter les débordements pathologiques sur la vie quotidienne et c'est cela qui finalement compte vraiment. Je leur manifeste pour cela toute mon admiration et ma gratitude.

L'eau, le lac et le cerf

Dans un stage, en travaillant la respiration du Nei Yang Gong, nous avons fait une méditation avec la respiration douce, suspendue à la fin de l'expiration. Il y a une image qui s'est imposée à moi, dans l'instant et qui m'a profondément touchée. Dans une profonde détente, j'ai visualisé l'eau d'une rivière qui se jetait dans un grand lac. Le courant agitait l'eau de la rivière en faisant des vaguelettes. Puis l'eau arrivait dans le lac et s'étalait, s'étalait, s'étalait ... Il n'y avait plus de vaguelettes mais une surface plane quasi immobile. Pourtant le courant était bien là, mais ne se voyait plus. Était-ce un paysage interne ? La suspension était comme une attente en état d'ouverture. Cela m'a donné un sentiment profond de bien être, d'apaisement mais aussi une grande confiance. Le calme et la confiance sont restés un peu après la pratique m'envahissant alors d'une immense gratitude.

Un autre moment sur le thème de l'eau a été très riche pour moi, celui d'après (immédiatement après) l'entretien avec maître Ke Wen en deuxième année. Au préalable, l'entretien me stressait. De plus je traversais pleinement mes angoisses existentielles et sociétales (Cf. partie 4). Je n'étais donc pas psychologiquement au mieux de ma forme ! Cette fois, après l'entretien, c'était un peu comme si le feu qui m'animait s'était éteint laissant place à une eau calme et limpide. J'ai eu envie de méditer, je suis allée voir le Lot quelques minutes. J'ai retrouvé dans le cours du Lot le même calme qui était en moi. Je me sentais en profonde communion avec l'endroit. Puis je suis retournée au cours de Romain Bussi qui avait déjà commencé. J'ai eu du mal à me remettre vraiment dans l'apprentissage. Mais quand « le cerf » est arrivé, quand il a « poussé ses bois » (mouvement de l'enchaînement du « jeu des cinq animaux »), alors j'ai senti dans ma pratique une profondeur extraordinaire. Il y avait une

grande puissance dans un calme très profond. C'était un moment magique. Il me semblait que je n'avais plus besoin de feu, d'entrain, mais que l'eau, mon eau faisait tout, portait tout. L'entretien avait fait ressortir le Yin en moi et l'eau de mes reins se diffusait dans tout mon être, corps et âme réunis. J'étais en profond accord avec moi-même, ici dans ce dojo, en train de faire le cerf qui pousse ses bois.

Communion de cœur à cœur

Dans les moments de détresse, il y a de belles personnes avec lesquelles un échange de cœur à cœur est possible et réconfortant, une « rencontre d'âme à âme » comme dirait François Cheng. Ces échanges redonnent de la confiance et pansent les plaies de l'âme. Toute ma gratitude va vers Romain et Monique avec qui j'ai eu de très beaux échanges. Leur écoute sincère, leur absence de jugement, leur bienveillance m'ont donné suffisamment d'apaisement pour que je puisse soulager mes plus grands chagrins.

Récemment avec Monique, nous avons partagé encore un moment de félicité : au début du printemps, un Rossignol s'égosillait pendant plusieurs minutes avec des variétés d'intonations surprenantes et amusantes. Nous étions plongées dans nos discussions et à un moment donné, nous avons ensemble pris conscience de ce chant. Mon amie et moi avons alors éclaté de rire. La simplicité de ce bonheur partagé ensemble, sans commentaires sauf le rire, a signifié pour moi « l'ouverture à la vie » à laquelle nous étions disposées à ce moment-là et qui nous a imprégnées par le biais de cette formation.

5. Comprendre la joie dans la pratique

On nous a souvent répété durant la formation que la pratique du qi gong se fait dans le calme, le relâchement et la joie. La joie ?

Pendant longtemps, j'ai cherché cette joie. Etant plus atteinte par les émotions négatives, les peurs ou les angoisses profondes ressurgissant durant la pratique, je n'avais aucune difficulté à comprendre que « le qi gong n'est pas une pratique de « bien-être ». Mais la joie ? Mais de quelle joie s'agit-il ?

Parfois j'éprouvais un sentiment de joie intense, d'exaltation. Mais probablement ce « feu du cœur » était excessif et inapproprié. Dans cette exaltation, il y avait une sorte de « brutalité » qui n'allait pas avec l'esprit de douceur du qi gong.

Dans le Nei Yang Gong, une partie de la préparation s'intitule je crois « frapper dans la joie ». Dans le Hui Chun Gong, il est proposé de « visualiser notre jeunesse », la période de notre vie où notre cœur est paisible et rempli de joie. Il est proposé de contempler cet état, le mémoriser et le garder pendant la pratique. Faut-il toujours faire appel à sa mémoire pour trouver la joie ?

Puis un jour, Ke Wen nous a donné la réponse que j'attendais :

« La joie est un sentiment de bien-être qui nous relie à ce qui nous entoure.

C'est une gratitude. »

La joie peut donc survenir sans exaltation. Elle peut aussi survenir dans la difficulté dans la mesure où elle est un sentiment d'union avec mon « moi » profond et que malgré la difficulté, la pratique apaise et donne alors accès à un certain bien-être. La joie est la reconnaissance de cet apaisement dans l'unité de mon corps avec mon esprit.

Pour moi, ce bien-être survient dans le calme et l'encrage, mais aussi dans la précision du geste. Maintenant, je sais reconnaître qu'il y a de la joie dans ma pratique, même si elle ne me fait pas forcément sourire !

Dans ces traversées heureuses ou tristes, cette conscience de mon moi enfoui, mon chemin de vie prend existence. Je suis aussi cela, profondeur de mon âme qui fait mes faiblesses et mes forces. Je me dénude peu à peu pour ne garder plus que mon « châle de prière » pour reprendre le symbole pris à la fin de ma première partie. Ce châle relie mon corps à mon âme sincère et véritable, mon engagement le plus sincère pour la vie. J'accepte, je transforme, mais toujours avec cette mémoire fondatrice de mon être, venant d'un temps que je ne maîtrise pas. Je me libère et m'ouvre à la vie.

Troisième partie

De la conscience réflexive à la conscience processive

La formation en qi gong et méditation a entraîné un grand changement, comme un renversement de mon mode de pensée et de fonctionnement. C'est pour moi l'effet le plus marquant de la pratique sur ma vie, le plus « révolutionnaire » et le plus rémanent. Alors je souhaite m'arrêter un peu sur cette transformation et l'éclaircir. Dans ma découverte toute récente, j'espère ne pas donner des explications fausses au regard du plus savant.

Dans cette recherche, les écrits de François JULLIEN (« *les transformations silencieuses* », 2009) et de Dany GERBINET (« *le thérapeute et le philosophe* », 2017) m'ont aidé à mettre des mots sur ce qui se transformait en moi.

1. La conscience réflexive

La pensée occidentale est cartésienne et Descartes met la primauté sur la pensée.

« Cogito ergo sum », « Je pense donc je suis »¹⁵

L'homme occidental est formaté dans ce schéma depuis l'enfance. La réflexion, la connaissance scientifique et raisonnée sont mises en avant et utilisées par défaut, laissant de côté une autre forme de connaissance plus instinctive.

La conscience réflexive est cette conscience acquise par la réflexion, la connaissance, la raison, bref « le mental ». C'est celle que l'on apprend à l'école et qui s'installe dans le cerveau gauche, celui qui est relié à l'apprentissage scientifique. Cette conscience produit des pensées qui sont des représentations de la réalité et qui ne sont pas la réalité elle-même. Pour reprendre l'exemple que François Cheng utilise, le nom de « fleur » représente l'objet mais n'est pas l'objet lui-même. La pensée est une interprétation, une illusion du réel.

¹⁵ Descartes, « *Le discours de la méthode* », 1637.

Formatée comme tous les petits occidentaux par cette pensée rationnelle, je me résumais à mes pensées. Ne pas utiliser les outils de la connaissance, c'était faire faux. Ce faux était sanctionné par l'école, nous marchions à la récompense et la reconnaissance, notamment celle de nos parents à travers l'école. Récompenses et punitions sont omniprésentes dans le monde occidental. Or les deux, détruisent plus qu'elles ne construisent, la première par la stimulation de l'égo, la deuxième plus directement par la violence qu'elle inflige. Avec ma pensée rationnelle, j'étais dans la recherche de résultat, de « but conscient ». Le « but conscient » est un terme de psychologie stratégique décrit par Dany Gerbinet. En psychologie,

« Le but conscient provient de peurs profondes. Le but est un moyen d'échapper à ses peurs »¹⁶

Si les pensées, constructions mentales, sont des illusions, c'est qu'elles éloignent de l'expérience qui elle, est bien concrète.

« Le réflexif nous coupe du processif »¹⁷

Les occidentaux qui sont trop dans la mentalisation peuvent avoir l'impression intuitive qu'ils passent à côté d'une partie de leur vie. C'était clairement mon cas avant !

Cette autre partie de vie est celle qui ne passe pas par le mental, qui est intuitive et qui nous met dans l'immédiateté d'une réaction instinctive souvent (toujours) juste. C'est la pensée processive, ou intuitive, ou expérientielle.

2. La trahison du corps et le début du changement

En laissant de côté toute une partie de moi, je n'ai jamais écouté les signaux de mon corps. Prise dans le rythme effréné des études, du métier, l'envie de profiter de ma famille et de mes parents (qui sont décédés à cette période de ma vie), je me lamentais de ce que mes journées ne fassent que 24 heures. Ma vie était une succession de choses à faire, d'exigences ... Il fallait tout construire, tout gérer. Même mes loisirs qui auraient dû me ressourcer étaient « une chose à faire ». Je n'avais que « des buts conscients ». A aucun moment je n'ai pu ni

¹⁶ Dany Gerbinet, « Le thérapeute et le philosophe ». 2017

¹⁷ Dany Gerbinet, « le thérapeute et le philosophe » 2017

souhaité fonctionner autrement. Je consommais la vie, me consumais de l'intérieur ! Si je percevais ce manque d'unité entre mon corps et mon esprit, je ne voulais pas m'y attarder.

La trahison du corps

J'ose maintenant dire que j'ai payé de ma santé ces années d'exigences, de rythme effréné et de pensées réflexives. J'ai été malade et cela a été un déclic pour changer, comme le deuil d'un proche, comme la contradiction entre le quotidien de mon métier et mes vocations premières. A cette époque de ma vie, une convergence d'évènements ont fait « qu'il était temps de changer ».

Avant cela, je considérais mon corps comme un vieil ami, dissocié de moi puisque je n'étais que dans le mental. J'étais dissociée, mon unité corps – esprit n'existait pas. Et j'étais persuadée que ce vieil ami fidèle ne me laisserait pas tomber. Alors j'ai vécu la maladie comme une sorte de trahison que m'avais fait mon propre corps.

Maintenant, après cette formation, je sais que dans une unité corps - esprit, la trahison, la divergence, la lutte ne sont plus possibles. Si un jour réapparaît une maladie, l'acceptation (loin d'être une résignation !) me dirigera entière dans la traversée du problème tout en continuant « le Vivre ».

Le début du changement

Après cela, il devenait urgent de vivre : « *l'urgence de vivre* » comme le répète souvent Ke Wen ce n'est pas « profiter de la vie » qui est courte mais c'est plutôt l'urgence d'acquérir une conscience qui met la vie au premier plan de tout. François Cheng parle de voie vers « *la vie ouverte* », qui ouvre à toutes les potentialités de l'être, lui permettant de se réaliser.

Au début, dans ma pratique des arts martiaux internes, je revenais régulièrement dans le mode de pensée réflexive, cherchant des explications, des raisons ... Cela me rassurait, me ramenait à quelque chose de connu. Puis peu à peu, l'expérience corporelle (écoute, perceptions ...) m'a amené à traverser sans m'attarder, à ne pas juger ni expliquer, à ne pas mentaliser ... J'ai lâché-prise. Une compréhension des choses plus instinctive et immédiate s'est mise en œuvre, d'abord dans les moments de pratique puis peu à peu dans le reste de ma vie. Dorénavant, je

peux dans l'instant lâcher le mental et faire confiance à une compréhension plus instinctive de la situation.

Cette compréhension précède l'apparition du mental, elle est immédiate. Elle est pré-conceptionnelle, avant que la conscience raisonnée n'apparaisse. Dans cette compréhension instinctive, mon être prend immédiatement, sans mentalisation, le chemin le plus adapté dans l'instant, en fonction de moi et de l'environnement. Le chemin est forcément « juste ».

« Casser le mental, oublier les techniques pour trouver le chemin de vie !

Vouloir, c'est se rendre incapable d'obtenir avec justesse ». Ke Wen.

3. La pensée processive

La pensée réflexive, cartésienne est donc le fonctionnement par défaut de l'homme occidental mais elle l'éloigne de l'expérience et le met dans l'illusion.

La connaissance processive est plus large et ne nomme pas (exemple de « la fleur » de François Cheng), n'explique pas. Elle se réfère à l'objet tel qu'il est dans l'instant présent. Car l'objet évolue constamment dans un « processus » de fonctionnement du vivant. La conscience processive est pré-conceptuelle, immédiate c'est-à-dire « sans média », sans passer par l'analyse consciente. C'est l'instinctif, l'intuitif. Et enfin elle est expérientielle, acquise par l'expérience par exemple faire du vélo, marcher, lire ... et l'expérience corporelle du qi gong.

Le non-agir

Le fonctionnement « instinctif » est une forme de « non-agir », car tout se fait sans l'intervention de la volonté, du mental. On peut aussi parler de « lâcher-prise » et je crois que les taoïstes parlent de « vide » à ce sujet :

« Wei-wu-wei », « agir par le non-agir »¹⁸

¹⁸ Expression utilisée par Lao Tseu tout au long du Dao De Jing

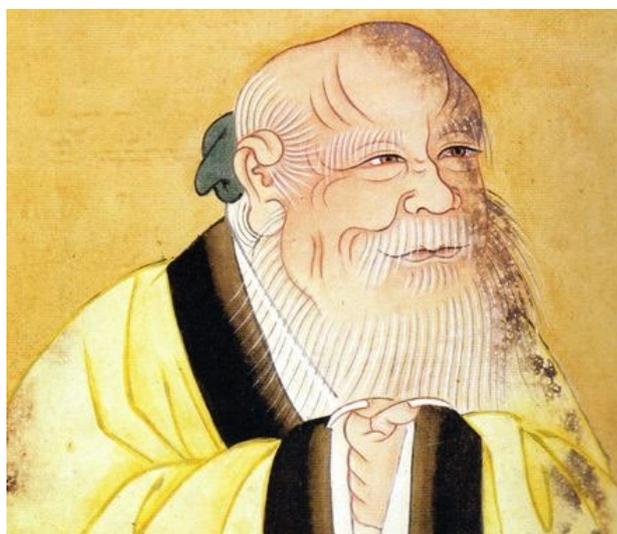
Cette expression apparemment paradoxale est centrale dans le taoïsme, et se retrouve tout au long du Dao De Jing. Elle évoque une attitude d'ouverture, de réceptivité et de disponibilités dans les choses de la vie.

François Cheng explique le Wu wei comme une injonction à ne pas « forcer les choses ».

Une métaphore du Laozi permet de comprendre l'application bien concrète : un paysan tire sur ses plans de riz afin de les faire pousser plus vite et détruit ainsi toute sa récolte. L'action de forcer les choses a abouti à l'effet inverse de qui était le but conscient initial (faire pousser le riz plus vite). Le paysan peut par contre veiller à améliorer sa récolte en utilisant le potentiel de la situation : en sarclant le sol, en arrosant, en veillant à ce qu'elle reçoive suffisamment de lumière ...C'est donc une stratégie. L'approche chinoise est stratégique.¹⁹

Le non-agir est donc réellement un laisser faire, mais il n'est pas un « ne rien faire ». Il y a une stratégie intuitive (apportée par l'expérience) qui permet d'optimiser une situation afin d'optimiser le cours des choses. C'est une acceptation et une confiance dans les processus naturels.

« Ne rien faire, de sorte que tout soit fait »²⁰



Lao Tseu.

*Considéré comme le père
fondateur du taoïsme.*

Milieu des VI^e – V^e siècle av. J.-C.

¹⁹ Explications tirées du livre de Dany Gerbinet « Le thérapeute et le philosophe ».

²⁰ Laozi, Dao De Jing.

Pour le thérapeute Dany Gerbinet :

« Le lâcher-prise n'est rien d'autre que le renoncement au contrôle exercé par l'égo pour atteindre son but conscient »²¹

Calligraphie de wúwéi
Non-agir



Le Procès :

Le « Procès » est un concept philosophique de François Jullien qui se rapproche du « dao » : processus de fonctionnement et de transformation continue des choses. C'est « l'ordre naturel des choses » dont nous parle maître Ke Wen. Nos actions, conscientes ou non, agissent inévitablement sur cet l'équilibre naturel.

Le Procès est une totalité dont l'homme fait partie, une totalité sans limite, sans frontière, sans extérieur ou intérieur. Dans cette globalité, tout est en relation et s'auto régule.

« En s'autorégulant, le procès trouve en lui-même la raison de son propre fonctionnement »²²

²¹ Dany Gerbinet, « Le thérapeute et le philosophe », 2017

²² François Jullien, « Le traité de l'efficacité »

La connaissance processive est cette forme de connaissance qui se réfère au Procès : intuitive, immédiate, acquise par l'expérience dans l'instant présent, psychique (émotion, amour) ou corporelle. La pleine conscience permet de donner ces expériences et donc aiguise et entraîne la pensée processive.

Si la raison s'installe dans le cerveau gauche, la conscience processive concerne le cerveau droit, celui qui est relié à la création artistique.

L'action « juste »

Cette connaissance processive permet de trouver l'action juste (celle du non-agir) de façon intuitive. L'action juste n'en reste pas moins une action, mais cette action-là est instinctive, guidée par l'intuition : c'est celle qui nous arrive spontanément, qui tient compte de l'instant présent de la situation grâce à une conscience élargie du procès. Dans cette grande conscience des choses, ma nature profonde (unité corps - esprit) se met intuitivement en accord avec lui. L'action juste est stratégique, elle optimise une situation en s'appuyant sur le potentiel de la situation afin que le cours des choses se fasse.

Dans l'exemple du paysan de Laozi, l'action juste est de sarcler le sol, arroser et veiller à une bonne luminosité.

L'action juste est celle qui apparaît quand on renonce à contrôler le cours des choses, « à vouloir » (le Non-agir). C'est celle qui résulte du laisser-faire (le lâcher-prise). Ce n'est plus l'égo (le vouloir) qui nous fait agir, mais l'ordre naturel des choses (le dao, le Procès).

C'est la pleine conscience (celle de l'état méditatif, de l'état de pratique dans le qi gong) qui permet d'accéder à cette conscience processive. Par cette pleine conscience, d'une part je me met en accord avec l'ordre naturel des choses et d'autre part je laisse s'exprimer « *le meilleur de moi-même* ». Mes actions non mentalisées incarnent ma nature véritable. C'est « ma mission » dans ce monde, mon « *mandat céleste* ». Il est à ma mesure, il tient compte de mes valeurs, de mes faiblesses, de mes mémoires. C'est ma voie, mon chemin de vie.

L'équilibre des deux modes de pensée réflexif et processif

Il faut en réalité un équilibre de ces deux modes de pensées réflexif et processif pour une vie en société. Le mode réflexif est toujours privilégié, mais si celui-ci échoue, il peut être utile de laisser le lâcher-prise (supprimer le vouloir, l'égo) et le non-agir (supprimer l'action volontaire, mentalisée) prendre le relais.

En psychologie, quand la raison échoue et enferme dans des blocages, le lâcher-prise permet une libération de soi et les choses repartent alors sur une autre base. Le Procès reprend le fonctionnement des choses.²³

Je mets en application ce concept : si je suis confrontée à une situation que je ne comprends pas, je me mets en position de retrait, sans m'attacher aux choses (lâcher-prise). J'accueille, j'ouvre ma conscience. Je laisse alors parler mon cerveau reptilien, primitif. J'accepte mes peurs et je renonce au contrôle (non-agir). Avec ce renoncement, je permets à l'ordre naturel de se faire seul.

Ce renoncement est loin d'être un désinvestissement. Il pourrait passer pour une inaction coupable, pour une « politique de l'autruche » qui enfouie sa tête dans le sable en situation de danger. Or au contraire, cette apparente inaction me permet de dépasser le problème. Avec une conscience élargie, je perçois les potentialités de la situation et je fais en sorte que la meilleure se fasse. Ce renoncement au réflexif et le passage en mode « processif » est donc plutôt une forme de sagesse.

Le renoncement (lâcher-prise et non-agir) est une décision engagée pour que les choses évoluent dans le sens le plus juste possible.

La ligne de crête

Je me réfère de nouveau à la phrase de François Cheng sur la « ligne de crête » pour mieux l'analyser à la lumière de cette nouvelle compréhension :

²³ Idée tirée du livre de Dany Gerbinet, « Le thérapeute et le philosophe », 2017.

« Par mon destin, je me tiens sur une ligne de crête pour être en position d'accueillir les plus hautes inspirations, d'où qu'elles viennent »²⁴

Le destin évoque le « mandat céleste », le rôle que l'on a et qui tient compte de notre être tout entier. Ce mandat est forcément juste car il tient compte de ma nature profonde et véritable dans l'instant présent. La « position d'accueillir » évoque le vide que l'on met dans sa conscience afin de laisser le procès se réaliser. Le « d'où qu'elles viennent » évoque l'infinie potentialité de cet état, tous les chemins possibles de transformation. Seul le procès, le dao fera que la chose ira dans tel ou tel sens. Je ne commanderai pas ; dans ce vide, je serai dans le « non-agir ».

Cette description est celle de « l'esprit divin » pour François Cheng. Car il y a bien là quelque chose qui se fait sans que j'intervienne.

4. La renaissance du sacré

La disparition de l'engagement dans la société moderne

La société moderne met en avant ce qui nous sépare plutôt que ce qui nous rassemble. Tout est affaire de conflit, d'oppression. Les mentalités sont calibrées sur ce conflit entre le soi et les autres. Alors il devient nécessaire de rompre avec les autres pour s'émanciper et trouver de la liberté. Ce principe de rupture est central dans nos sociétés. Avec cette rupture estimée nécessaire, on perd le sens de l'attachement et de l'engagement, et on ne fait la promotion que du détachement, de l'émancipation et de la liberté individuelle.²⁵

Or ce point de vue sociétal, (« l'homme doit se mettre « en rupture » s'il veut s'émanciper ») n'apporte que des illusions. Ceci pour deux raisons : d'une part la rupture ne doit se faire que si elle engage l'individu dans une autre direction, et d'autre part, il y a bien plus de choses qui nous rassemble si on sait écouter notre nature profonde.

²⁴ François Cheng, « Et le souffle devient signe » 2018.

²⁵ Jon Kabat-Zinn, « L'éveil de la société », 2020

La rupture comme mode d'entrée dans la nouvelle alliance

Pour illustrer cela, je prends exemple dans la bible :

Dans la culture biblique la rupture ne se fait que parce qu'elle engage l'individu dans un autre attachement. Dieu demande à Abraham le patriarche de quitter Harran son pays d'origine et de se rendre ailleurs (dans le pays de Canaan) pour une « nouvelle alliance » :

« Va pour toi, de ta terre, de ton enfantement, de la maison de ton père, vers la terre que je te ferai voir »²⁶

Dans le Cantique des Cantiques, il est dit qu'il faut quitter père et mère, le lieu de son enfance, pour fonder sa propre famille et pour un attachement mutuel dans le couple.

Si j'essaie d'extrapoler cette idée à la pensée chinoise, basée sur la recherche de l'équilibre (Yin – yang), si l'attachement et l'engagement sont une facette de la vie (côté yin, nourricier) et l'émancipation et la rupture une autre facette (côté yang dispersion), l'équilibre pour trouver l'unité se trouve probablement entre les deux. Et la vie dans sa continuité est faite de la transformation permanente de l'un en l'autre. Et c'est donc bien dans l'engagement que l'émancipation a sa source, tout comme l'émancipation est nourrie par l'engagement. La boucle est bouclée !

Ainsi, dans une société, les forces de rapprochement, d'engagement, comme l'amour, les forces religieuses qui rassemblent ... sont aussi nécessaires que les forces d'éloignement, d'institution des distances ou des lois qui tranchent par exemple. On a besoin d'amour tout autant que de justice.

Dans la dualité il y a le fonctionnement de l'unité

Il y a un principe taoïste qui exprime l'idée que dans la dissociation, dans la dualité, on trouve l'unité. Le qi gong et la méditation permettent d'expérimenter cela dans le corps. Si le yin se transforme en yang et inversement, alors c'est que les deux forment une unité circulaire (le taiji).

Si l'esprit est bien présent dans le corps (dans le principe de la méditation), les deux s'expriment et communiquent ensemble par le souffle (la troisième entité) alors on est dans une unité

²⁶ La Bible, Genèse 12,1.

corps-esprit. Les trois trésors « Corps – Souffle – Esprit » fonctionnent en même temps pour manifester la vie dans l'unité et dans l'harmonie. On est dans l'adéquation avec nous-même et dans la justesse.

Nous avons déjà vu comment la conscience processive permet la manifestation du meilleur de soi. Nous avons vu que cette manifestation est forcément juste.

Je reprends cette citation de François Cheng sur l'esprit divin, qui me porte vers l'espoir d'une réconciliation des hommes :

« Au bout de leur course, les mystiques se rejoignent sur l'essentiel. Ils peuvent s'éduquer mutuellement. Je sais qu'en notre meilleur part, ce qui nous unit à autrui est bien plus fort que ce qui nous en distingue »²⁷

J'ai l'espoir qu'en laissant parler sincèrement leurs cœurs, les hommes arrêtent de voir ou créer des frontières entre eux, de voir des raisons de conflits, de penser la rupture comme nécessaire. Leur émancipation dépendrait plutôt d'un rassemblement, d'engagements qui les rassembleraient. Je crois que ce rêve paraît réalisable si l'être humain lâche prise, s'il a la sincérité d'âme pour ne pas raisonner le monde.

J'ai déjà évoqué (dans la première partie) la sincérité du cœur avec laquelle je me suis lancée dans la formation de qi gong et de méditation, souhaitant me dépouiller du superflu et ne garder que « mon châte de prière » qui me relierait au plus profond de mon cœur. Cet état me relie au sacré. Je crois qu'avec cette sincérité du cœur le changement est possible. Mais se mettre dans cette sincérité et dépouillement du cœur est aussi un choix individuel que personne ne peut imposer à personne. On a beau montrer le chemin, personne ne le prend s'il n'agit pas de son propre fait.

Comme dans la prière, la sincérité de cœur permettrait au possible de se réaliser, et ce possible serait forcément juste.

*Coupelle en forme de tàijí
Schématisant la dualité yin - yang*



²⁷ François Cheng, « Et le souffle devient signe », 2018

La foi dans la conscience processive

La prière est un instant consacré à l'expression de la foi profonde. C'est un langage du cœur qui nous relie au divin. C'est notre âme, notre unité qui s'exprime. Dans la prière, l'individu se met dans un état méditatif où la conscience processive peut s'exprimer. Le prieur se sent alors profondément relié au divin.

Le terme chinois « *shen-sheng* » signifie « esprit divin – sainteté ». Ce terme désigne pour François Cheng :

« L'instant où le sheng de l'homme entre en dialogue avec le shen universel qui lui ouvre la part la plus secrète, la plus intime de l'univers vivant »²⁸

Cet instant correspond à la prière où à une forme de transe. Dans les deux, il y a une résonance de l'esprit de l'homme avec l'esprit divin.

Personnellement, je ne prie pas et je ne cherche pas non plus la transe. Mais j'ai une foi profonde en une toute puissance qui insuffle le déroulement des choses et la vie elle-même. Cette conviction ne me vient pas d'un type d'éducation particulier. C'est plutôt une expérience, une constatation, une confiance en une puissance créatrice, puissance qui est bien au-dessus de tout. Cette puissance créatrice est une unité qui contiendrait tout. Le dao chinois (qui n'est pas un dieu) mais aussi le Dieu des hébreux parle de cette même puissance créatrice.

Dans cette foi, je ne cherche pas à la verbaliser ni à l'expliquer. Je fais taire ma pensée rationnelle, car je perçois qu'elle me couperait de l'expérience du divin en chaque chose.

En développant en moi la possibilité du lâcher-prise, de la conscience globale, j'aiguis mes capacités instinctives à me relier au Tout. Je développe donc ma foi qui aurait pu se perdre dans la société moderne où j'étais entièrement plongée avant.

La religion face à la raison

Dans cette foi, cette conviction intime et intuitive de mon âme, je fais volontairement taire mon cerveau réflexif et cartésien qui pourrait me faire penser le contraire devant telle ou telle évidence scientifique, ou devant telle ou telle incompréhension face à l'horreur.

²⁸ François Cheng, « cinq méditations sur la beauté », 2010

Cela m'évoque le « *Mon Dieu, pourquoi m'as-tu abandonné* » de Jésus sur la croix. Ce cri renferme toute la souffrance et les révoltes de l'homme. Il traduit l'incompréhension de la logique humaine face à quelque chose qui le dépasse et qui ne lui appartient pas. Car selon Jean Pierre Rosa, philosophe et bibliste contemporain, à ce moment-là, sur la croix et dans ce cri, Jésus est bel et bien « humain ».

*« Jésus dans son ultime acte d'amour pour l'homme quitte sa condition divine pour nous
entraîner à sa suite »²⁹*

Dans cette question de Jésus sur la croix, profondément humaine, il y a une autre logique que les hommes et la raison ne comprennent pas, celle qui fait que tout se passe de telle ou telle façon, un trait divin.

Et en effet, le divin est la partie que la raison ne comprend pas. La raison ne cerne pas ce qui arrive avant elle, ce qui est pré-conceptuel, ce qui est processif.

Dans la pensée taoïste, la vie est une transformation permanente. Elle inclue la mort. Il n'y a pas de limite entre la vie et la mort. C'est plutôt une transformation.

« La vie engendre la vie, il n'y aura pas de fin »³⁰

François Cheng explique cette phrase

*« Ici, la Vie a un sens qui dépasse le seul fait d'exister, elle signifie toujours tout ce qu'elle
contient comme promesses de vie. C'est le principe inaliénable et ouvert qui porte le nom de
l'esprit divin »³¹*

La pensée chinoise n'utilise pas la raison « à l'occidentale » pour décrire les choses. Elle n'utilise pas le principe linéaire avec un début et une fin qui est la base de la pensée cartésienne. La « raison » chinoise est cyclique et permet d'entrevoir les choses dans une intimité profonde, jusqu'à toucher le sens du divin.

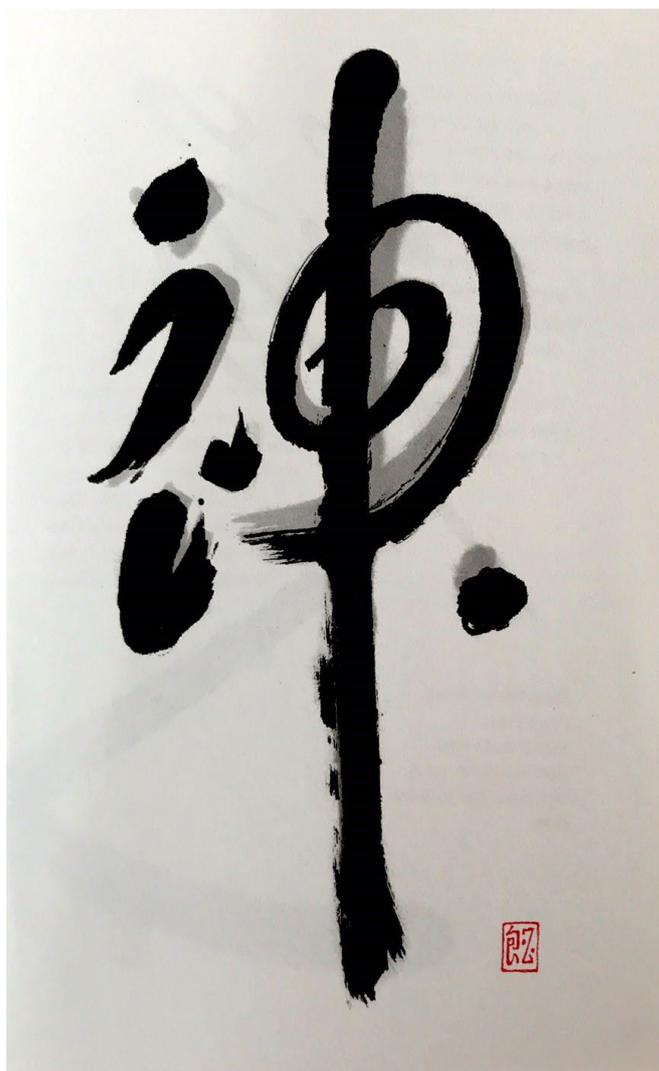
Les pratiques psychocorporelles comme le qi gong et la méditation procurent ce que l'on appelle en neuroscience un « état de conscience modifié ». Elles le procurent et le développent,

²⁹ Jean Pierre Rosa, journal « la croix »

³⁰ Yi Jing, le livre des mutations, élaboré pendant l'époque des Zhou (1027-256 av. J.-C.)

³¹ François Cheng « cinq méditations sur la beauté » 2020

si bien que ce mode de fonctionnement non mental prend de plus en plus de place dans la vie du pratiquant. Cette conscience « non raisonnée », non mentalisée, nous redonne le sens de l'engagement et nous relie intimement à ce qui nous dépasse, à une part du divin. C'est une renaissance du sacré dans une société où l'homme a perdu ses valeurs essentielles dans un objectif unique de bien - être.



Calligraphie de « Esprit divin, par François Cheng³²

³² François Cheng, « Et le souffle devient signe », 2014

Quatrième partie

Comment aider le monde ?

1. Souffrance sociale et la question qui taraude

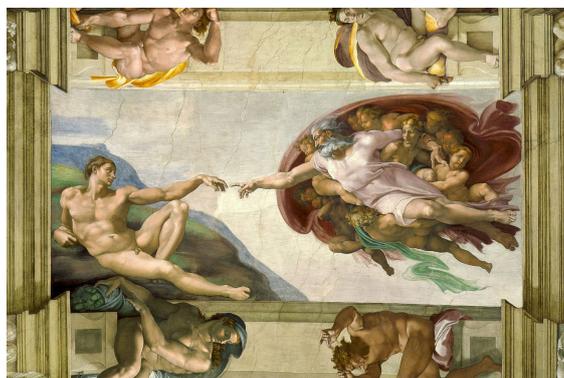
Comme la majorité des personnes, je suis affectée par les travers de la vie moderne et de la vie en société. La liste de ces travers est longue, mais il est inutile que je détaille car tout le monde a les mêmes préoccupations finalement ! En revanche, chacun place ces travers à son niveau et c'est ce qui fait la différence et la mésentente. Un adage ne dit-il pas : « *chacun voit midi à sa porte* » ?

Sans m'attarder, je peux résumer par une liste ces sujets d'exacerbation et de chagrin dans ma vie. Ce qui m'affecte, c'est donc :

- Les sceptiques : négationnistes, climatosceptiques, et maintenant les vaccinosceptiques
- Les catastrophes écologiques : écosystèmes déséquilibrés, espèces menacées, réchauffement climatique, pollution
- Les sauvageries humaines et notre irresponsabilité pour les générations présentes et futures : ségrégations, inégalités, les migrations modernes
- Quelle terre pour nos enfants ?

Pour l'occident, l'homme se place au centre du monde, de l'univers et considère le monde à son service, comme le montre le récit biblique de la création de l'homme par Dieu, représenté ici par Michel-Ange au XVI^e siècle. Cet anthropocentrisme est une des origines de tous ces problèmes.

*La création d'Adam,
Michel Ange, 1510,
Fresque de la
Chapelle Sixtine,
Cité du Vatican*



Le monde moderne est inintelligible, souvent (toujours ?) absurde ; les valeurs essentielles qui font la beauté de l'Homme ne sont plus visibles. Le sens de l'engagement a été remplacé par le principe de rupture, on l'a vu (Cf. partie 3, renaissance du sacré). Il n'y a plus de Dieu ou de valeurs éternelles. Dans ce monde absurde, comment retrouver une unité et une clarté ?

« Chaque individu devrait pouvoir révéler à l'intérieur de lui la grandeur du vivre, défendre la justice et dépasser ses peurs » Ke Wen.

Devant tous ces problèmes créés par l'Homme au centre de tout, un questionnement récurant me taraude : comment aider le monde ? Comment le changer ? Quel est mon possible pour cela ? Ais je un rôle ?

Je pourrais dire avec une note d'humour que : j'ai cherché Et je n'ai pas trouvé. Le qi gong m'a permis d'arrêter de chercher Et alors j'ai trouvé !

On ne répètera jamais assez les bienfaits du qi gong et de la méditation, outils de paix, de bienveillance, d'amour et de gratitude. Ils amènent des capacités d'écoute et d'ouverture. Ils transforment l'être, l'aide et lui donne des réponses à l'échelon individuel et collectif.

Pour moi, si les bienfaits individuels ont été faciles à appréhender, ils le sont cependant moins pour l'échelon collectif, notamment sociétal, mondial, macrocosmique. C'est tout ce qui a fait mes angoisses existentielles durant la première et deuxième année de la formation.

Maintenant, en troisième année de formation, je crois pouvoir dire qu'à l'échelle collective, les bienfaits passent par la pleine conscience et l'interconnexion des choses. Je vais y revenir (paragraphe 3 et 4).

Mais d'abord, je souligne l'illusion de penser que j'ai un rôle.

2. L'illusion du rôle – le mythe de Sisyphe

L'illusion du rôle, c'est un aveu d'inutilité : il ne sert à rien de me croire investi d'un rôle pour changer le monde, car le monde est absurde et n'a pas de logique humaine. Puisque le monde n'a pas de logique humaine, il n'y a pas de rôle, pas de mission à investir, aussi louable soit elle.

Le rôle est une illusion dans un monde absurde. Je n'ai pas à « vivre le supplice de Sisyphe », celui où le héros grec remonte indéfiniment un rocher au sommet de la montagne, rocher qui finit toujours par redescendre vu l'absurdité de la situation.

La seule logique est naturelle, celle de la nature et des cycles de vie. J'y adhère dans mon unité corps-esprit, comme Sisyphe qui est finalement heureux de sa tâche qui l'absorbe entièrement, corps et esprit.

*« La lutte elle-même vers les sommets suffit à remplir le cœur de l'homme. Il faut imaginer Sisyphe heureux »*³³

Cet aveu d'inutilité me pousse vers le lâcher-prise, l'abandon de mon soi-disant « rôle ». Avec ce lâcher-prise, je redonne la possibilité au cours des choses de se réaliser.

Ma question taraudante « comment changer le monde ? » devient alors « Que faire pour que le monde change de lui-même ? ». Le changement est un processus qui existe déjà et auquel je peux participer. Comment participer ? Comment aider le monde ?

*Le mythe de Sisyphe
représentée sur une
poterie grecque*



3. Le meilleur de soi-même - L'effet du nombre

Le meilleur de soi-même

La pleine conscience correspond à « un effort de d'harmonie, de don et de réceptivité »³⁴. Le qi gong transforme les choses avec douceur et bienveillance. Et la douceur est plus efficace que la force. La dureté nous met dans l'illusion d'une force qui peut marcher.

³³ Albert Camus, *le mythe de Sisyphe*, 1942.

³⁴ François Cheng

« La langue résiste parce qu'elle est molle ; les dents cèdent parce qu'elles sont dures »³⁵

L'écoute nous ouvre à la potentialité d'une situation, à l'ouverture au monde. Cette potentialité est perçue si l'on se place « *sur la ligne de crête* » de François Cheng, dans un état d'ouverture et de réceptivité maximale, avec une conscience suspendue et le cœur calme, vide. On juge alors instinctivement la meilleure façon de faire passer une idée, un message, une action. Dans cet état d'ouverture, la parole est forcément juste.

« Parler à la bonne personne, de la bonne chose, au bon moment et de la bonne façon » Ke Wen.

Avec cette façon d'être, ce sont nos actions qui incarnent notre être véritable. Et cet être révélé par la pleine conscience est forcément tourné vers la bienveillance et les valeurs de l'humanité. Dans cette révélation de mon être à moi-même et au monde, je vois maintenant une décision engagée, celle de faire du qi gong et de la méditation afin de me connecter au meilleur de l'humanité et laisser place à sa beauté plutôt qu'à sa noirceur.

Plus nous serons nombreux à nous apaiser, à incarner la meilleure part de nous – même par la « pleine conscience », plus il sera possible que la société évolue vers les valeurs essentielles de l'humanité et vers le respect de la planète.

« La pleine conscience est éthique par nature et ancrée dans la non-violence »³⁶

Rayonner – Se transcender

La pratique impose avec le temps une certaine sagesse au pratiquant. Cette sagesse se lit dans sa posture, son ancrage, son calme. Par effet miroir, et cela même en dehors d'un enseignement, cette attitude de calme et d'écoute s'impose aux autres, y compris ceux qui ne pratiquent pas et ne « connaissent » pas (si tant est qu'il est possible de vraiment « connaître » le qi gong !). C'est une forme de rayonnement.

« Entre deux feux, sois celui qui éclaire »³⁷

³⁵ Proverbe chinois

³⁶ Jon Kabat – Zinn, « *l'éveil de la société, la révolution de la méditation* », 2020

³⁷ François Cheng. « *Enfin le royaume* » 2018

Comme le rayonnement, se transcender est une autre façon individuelle d'influencer le monde notamment par la création artistique. L'art étant l'expression de l'être profond, il porte et transmet les valeurs universelles de l'humanité, tout comme « *l'amour fort comme la mort* » qui transcende au-delà de la vie vers l'éternité (Cf. partie 2, la réalisation de soi).

Faire école et l'effet du nombre

Si, à l'échelle individuelle, la pleine conscience de « l'état de qi gong » ou de la méditation, change ma présence au monde et mon environnement proche, à l'échelle de la classe, c'est une autre dimension ; et encore une autre à l'échelle de plusieurs promotions sur plusieurs années.

Maître Ke Wen, dans son enseignement, a transmis sa sagesse qui pourra se perpétuer. Elle fait école de sagesse. Nous lui devons bien plus que l'apprentissage du qi gong et de la méditation et, en tant qu'élève, je lui en suis très reconnaissante.

La transmission de la sagesse passe alors aussi par l'enseignement de techniques, sous réserve que ces techniques soient enseignées et réalisées avec l'entièreté de notre être, celle de l'élève et celle du professeur.

Le nombre rend efficace les actions individuelles. Il n'est pas nécessaire d'entreprendre de grandes actions individuelles pour participer au processus de changement du monde. De petits actes, lorsqu'ils sont multipliés par une multitude de personnes peuvent transformer le monde.

4. L'interconnexion et le principe de résonance

L'interconnexion est comme une toile tissée multidimensionnelle (temps, espace, valeurs, culture ...) entre les différents composants du monde. Cette toile permet l'échange d'informations, de données, mais aussi l'auto régulation du système.

L'interconnexion est rendue visible et évidente dans la crise sanitaire COVID que nous traversons. Toute l'écologie, l'économie, la mondialisation, les conflits etc. ont été touchés par l'épidémie. Les données scientifiques sont échangées, l'économie se transforme en s'adaptant (télétravail) de partout dans le monde ... La nature a profité un temps du silence de l'homme,

en même temps qu'il y avait moins de pollution. Tous les domaines ont été touché d'une manière ou d'une autre.

L'interconnexion doit être développée en cherchant à comprendre les autres. Les réseaux sociaux, s'ils permettent le partage de cultures et d'idées, peuvent ne pas aller dans le sens de la compréhension : l'intelligence artificielle (IA) nous catégorise et nous dirige uniquement vers ce que nous aimons, au prix de notre liberté individuelle.³⁸ Ils nous enferment donc dans une seule opinion et ne permettent plus la compréhension mutuelle. C'est ce qui fait la limite et la dangerosité des réseaux sociaux : l'interconnexion qu'ils développent ne vont pas dans le sens de la compréhension mutuelle.

A l'inverse de ce que fait l'IA, nous devrions chercher à nous ouvrir aux différences. Se connecter à l'autre c'est le comprendre y compris dans ce qui nous sépare le plus de lui.

Du fait de cette interconnexion, il y a forcément un impact de nos actions. C'est le principe de résonance cher à la cosmologie chinoise qui peut se définir par :

« Toute action ou évènement constitue une impulsion déclenchant nécessairement une réaction, simultanée ou ultérieure, sur les différents plans de sa catégorie d'appartenance »³⁹

Par cette interconnexion et cette résonance, je participe avec mes actions au changement du monde. Si mes actions incarnent le meilleur de moi-même dans un état de pleine conscience, ce ne peut qu'être bénéfique.

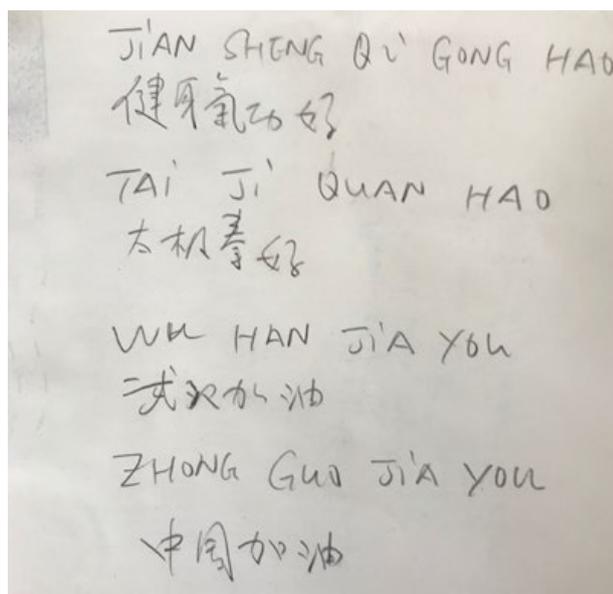
Sur l'initiative de maître Ke Wen, en février 2020, alors que le Wuhan était submergé par l'épidémie COVID qui débutait seulement dans le reste du monde, le groupe de deuxième année de formation de Chambéry a adressé un message d'encouragement sur YouTube pour la Chine. Collectivement, à l'échelle d'un groupe, la résonance est encore plus forte, ce qui donne une certaine portée à notre geste au moins symboliquement.

³⁸ Film documentaire *Social Dilemma*, d'Orlowski, 2020.

³⁹ *Le taoïsme, guide des arts*, Ester Bianchi, Ed Hazan

Message adressé à la Chine lors de l'épidémie COVID au Wuhan en février 2020, par le groupe de Chambéry de 2^{ème} année de la formation.

Ce message signifie : « Le gi qong pour résister, le taiji pour résister, Wuhan on vous soutient, Chine, on vous soutient.

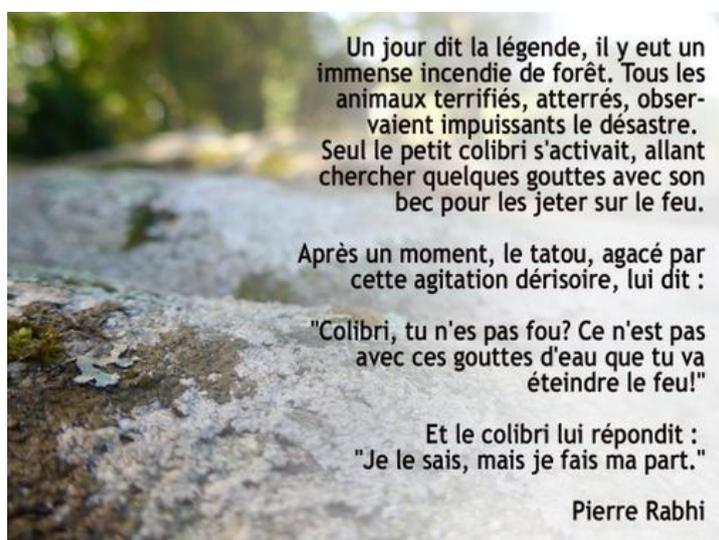


5. Faire à ma mesure - Le petit colibri

Je participe donc à ce changement « à ma mesure ». Ma mesure tient compte de mes forces et de mes limites. C'est celle de mon « mandat céleste ».

Pierre Rabhi (fondateur du mouvement Colibris et figure représentative de l'agroécologie en France) évoque l'histoire amérindienne du petit colibri qui est devenue une référence pour moi.

La « mesure » du petit colibri me rappelle qu'il n'y a pas besoin de grande action. Toute action est héroïque si elle engage l'être dans sa totalité, guidé par ses valeurs profondes, dans son unité corps-esprit. Le Colibri à sa mesure est un héros.



6. Le monde selon Confucius

Cette formation m'a aussi ouverte à la pensée chinoise. Avec mes connaissances balbutiantes sur la pensée chinoise, il y a deux choses que je retiens à propos de Confucius. Ces deux pensées vont dans un sens humaniste pour le monde.

La première est sur la notion de l'erreur, de faute : que chaque erreur, chaque obstacle est à considérer comme une opportunité de se grandir, d'évoluer. Il n'y a pas de punition à attendre, pas de culpabilité à avoir si on se trompe. D'ailleurs il n'y a pas de faute, sauf celle (et c'est la seule !) de ne pas chercher à s'améliorer.

La deuxième est la notion de « Devoir d'humanité », le « Ren » : s'ouvrir aux autres y compris dans ce qui les séparent le plus de nous (pour moi par exemple ce serait la violence, l'intransigeance et l'extrémisme), pour mieux les comprendre. La bienveillance et l'écoute profonde ouvre les autres aux possibilités de guérir leurs souffrances et leurs peurs.

Confucius
551 – 479 av. J.-C



Cinquième partie

Etat des lieux à la fin

Quelles sont les transformations que je relie à cette formation, effectives dans mon quotidien et dans leurs aspects les plus concrets possibles ?

1. Les bienfaits de l'écoute sur la santé

L'auto guérison

La première transformation et la plus évidente est la possibilité de me mettre dans une situation d'écoute, dans l'instant présent. Dans un état d'ouverture et de grande réceptivité, tous mes sens captent les informations d'où qu'elles viennent, comme sur la « ligne de crête » de François Cheng.⁴⁰

L'écoute des signaux intérieurs (une fatigue, un mal de tête qui commence, une douleur, une émotion ...) me permet d'être alertée et de faire ce qui est bon pour moi. Je prends soin de moi. Il y a d'abord un mécanisme de constatation et d'acceptation du symptôme, de lâcher-prise, puis je fais ce que mon instinct me présente pour améliorer la situation. Ce peut être la pratique d'un enchainement, d'une série de mouvements de qi gong, une orientation vers une boisson ou un aliment ou simplement sortir me balader ... Chaque chose m'est bénéfique dans la mesure où je la choisis avec une présence et une attention à moi-même. Je reconnais mes faiblesses dans l'instant présent et j'utilise le potentiel de la situation pour me réparer.

« Le qi gong est un outil de réparation du corps » Ke Wen

Le résultat est là : je suis moins malade, moins de rhume, moins mal au dos, je me soigne plus vite et mieux. Je n'ai pas attrapé la COVID malgré mon exposition professionnelle importante. Psychiquement, je me sens aussi beaucoup plus équilibrée.

Récemment, je me suis blessée l'épaule. J'aurais pu m'attarder sur la douleur et l'impotence. Au contraire, je ne m'y arrête pas, je « fonctionne avec », je fais autrement. L'écoute me permet de rajouter de l'espace, du souffle à mon articulation ce qui empêche sa rétraction et

⁴⁰ François Cheng, « Et le souffle devient signe »

me permet de progresser dans les mouvements par une autre approche. Le dernier stage de qi gong m'a réellement fait progresser sur mon épaule, avec des mouvements poussés dans l'écoute et la bienveillance de moi-même.

Un psychisme tourné vers le présent

Dans les expériences récentes de problèmes de santé, je constate que je n'ai plus la tendance à rechercher une cause dans le passé. Auparavant, je voyais dans la maladie les blessures personnelles ou familiales du passé. Je voulais y retourner pour traverser les épreuves autrement et me guérir de ce passé. C'est typique de la psychologie occidentale qui se tourne vers les « traumatismes » du passé de l'individu mais aussi des trois dernières générations. A l'époque, cette attitude était nécessaire pour moi. M'arrêter sur mes problèmes de santé était une façon inconsciente de régler d'autres problèmes, plus vieux ceux-là. Guérir de la maladie, c'était guérir de mon passé.

Dorénavant, avec un fonctionnement plus intuitif qui prédomine, c'est le présent qui m'importe. « L'ici et maintenant » permet de se libérer du passé.

« L'ici et maintenant » permet également de ne pas anticiper le futur qui est une interprétation. La position d'ouverture permet d'utiliser toutes les potentialités de la situation. Il n'y a donc pas besoin de raisonner le futur, mais juste de vivre le présent.

2. Être maître de moi-même

Rester axée

La pratique m'apprend à rester axée, à aligner ma vie et à me structurer. L'ancrage me permet d'affronter les obstacles sur mon chemin sans me déstabiliser. Ces obstacles peuvent être aussi à l'intérieur de moi, notamment l'agitation de mon esprit, le ressassement du passé ou l'angoisse d'anticipation du futur. Par l'approche concrète du corps dans l'état méditatif, je sais maintenant que les pensées sont des représentations inexactes de la réalité. Elles sont des illusions.

Alors, je reconnais ces humeurs, je les accepte comme étant une partie de moi au lieu de me juger. Je ne m’y identifie plus. Je ne laisse pas ces obstacles intérieurs m’arrêter. Et je reste axé sur ce qui m’anime.

La gestion du stress

D’un point de vue physiologique, la respiration ample et régulière diminue les hormones du stress. Les études scientifiques sur la cohérence cardiaque le montrent : une synchronisation de l’activité des systèmes nerveux sympathique et parasympathique se fait et la cortisolémie (hormone du stress) diminue. Ce type de respiration est un vrai remède contre les maladies du monde moderne liées au stress et à la suralimentation⁴¹.

Personnellement, j’utilise ce type de respiration avant et pendant mes journées de travail quand je sais qu’elles vont être denses et stressantes.

Comme la cohérence cardiaque, les rappels mémoriels de l’état de qi gong peuvent avoir le même effet sur mon stress personnel. Je m’ancre volontairement en mettant mon attention dans les pieds, puis c’est le migmen qui se remplit et l’axe qui s’étire. Cela diminue mon agitation mentale et me procure de la clarté. L’ancrage par les pieds est le principal rappel mémoriel de l’état de qi gong qui me redonne immédiatement du calme et que j’appelle aussi souvent que nécessaire.

3. Psychologie positive et lâcher-prise

Avec cette ouverture à la vie, c’est le beau qui s’impose à moi. C’est maintenant le premier regard que j’ai sur les choses, celui qui me fait d’abord voir le bon côté des choses. A travers le prisme de la pleine conscience, ce regard me porte vers ce qui m’élève et me nourrit en toute chose. Je peux alors accueillir tout autant les belles choses que les difficultés. Le beau s’impose à moi. Pour François Cheng, la beauté d’une chose réside dans un élan plutôt qu’un état. C’est l’élan, l’inclinaison qu’a une chose ou un individu vers « *la plénitude de sa présence au monde* »⁴².

⁴¹ *Biofeedback therapie*, David Servan-Schreiber, professeur de Psychiatrie clinique, directeur de recherche et écrivain scientifique.

⁴² François Cheng, « *cinq méditations sur la beauté* », 2020

Durant le stage de Lembrun de deuxième année, j'avais écrit ce slam qui évoque cette transformation positive du psychisme, tout autant que sa fragilité :

*« Tisser mon unité comme mon bas de laine
Y trouver VERITE avec mon JING, mon QI, mon SHEN
Infinis merveilles, étoiles de porcelaine
Illuminant ma vie et apaisant mes peines »*

Le lâcher-prise me permet de ne pas me laisser aller aux émotions négatives (la colère, les peurs, la tristesse). Je me libère de ce qui me pèse, les émotions négatives, les personnes ou les situations toxiques. Je protège mon environnement propre (humain et matériel) en l'embellissant et en éloignant instinctivement ce qui lui est néfaste.

Je laisse place à l'émerveillement, aux moments doux qui ponctuent la vie. J'accueille, et ma vie se remplit de sourires intérieurs.

4. Trouver ma place

Se recentrer

La société moderne ne respecte pas notre intimité. Il n'y a plus de temps de ressourcement. Les frontières entre vie personnelle et vie professionnelle ou sociétale disparaissent au profit de l'immédiateté notamment par le biais des réseaux sociaux et des chaînes d'information continue. Ce qui se passe de l'autre côté de la planète devient notre propre réalité. Cela donne le vertige et nous ouvre à de nouvelles inquiétudes, d'autres enjeux sociétaux. C'est très culpabilisant et envahissant. Notre responsabilité et le poids sur nos épaules sont devenus surhumains. De plus ces informations sont des interprétations de la réalité avec leur part d'erreurs et de subjectivité. Alors pourquoi s'y attacher ?

On peut se perdre dans ce fonctionnement si on ne met pas nos propres limites. Se recentrer, c'est un choix volontaire et salvateur pour reprendre contact avec la vie même et avec soi-même.

La pratique du qi gong et de la méditation ont recentré ma vie. Je la protège avec des limites que j'ai intuitivement instaurées, par exemple ne pas laisser l'information continue des médias

s'exprimer dans ma vie. Le recentrage me permet d'incarner mes valeurs et les élans de mon cœur par mes actions.

Dans l'interconnexion du monde, renoncer à mes actions si elles viennent du cœur, c'est renoncer à mon devoir dans l'humanité (le « Ren » de Confucius). Si j'y renonce, je me laisse envahir par la noirceur de l'humanité et risque d'en devenir complice. C'est le non engagement au risque de la culpabilité. Inversement, si je laisse l'élan de mon cœur m'engager sur ma propre voie, je me relie au monde par des valeurs éthiques, sages, et je permets que les valeurs essentielles de l'humanité se rétablissent.

Mon engagement selon l'élan de mon cœur est aussi un devoir de mémoire pour mes aïeux, ceux qui ont façonné la terre et l'homme vers le meilleur.

La pleine conscience permet de répondre tout autant au « devoir d'humanité » qu'au « devoir de mémoire ». Et cette pleine conscience, je la trouve dans le qi gong et la méditation.

Entre ciel et terre

La pratique, l'expérience rendent évidente l'unité corps - esprit. Dans cette expérience, le corps physique a sa propre place, il a une existence et donc une légitimité dans l'ici et maintenant. Si la vie a malmené un individu, si cet individu a un caractère timide, introverti, s'il s'efface en raison d'un manque de confiance, alors il retrouve une légitimité de vivre ici et maintenant, à sa place, entre ciel et terre.

« Le qi gong ne met pas à l'abri de la vie, mais nous place au sein même de la vie ». Ke Wen.

Dans la même idée, cela m'évoque ce que dit François Cheng à propos de l'être, à l'instar d'une fleur ou d'un arbre :

« Tout être, de par son unicité, tend vers la plénitude de sa présence au monde »⁴³

Cette phrase m'évoque deux interprétations possibles : d'abord que l'unité corps-esprit permet de se réaliser dans le monde. Puis que la présence au monde est un fait comme celle d'un arbre ou d'une fleur, en raison du caractère unique et unifié d'un être. Elle est un fait, donc non discutable. Le « je » a sa place. C'est ma présence ici qui me la donne. Ma place n'est plus un droit, c'est une évidence. Le seul droit que j'ai, qui est aussi un devoir, c'est de prendre cette

⁴³ François Cheng, « Cinq méditations sur la mort », 2020

place et ne pas m'effacer. Je prends ma place par ma plénitude, mon entièreté, la plus belle part de moi-même. C'est un appel à l'affirmation de soi, dans le respect de l'autre et sur cette terre. C'est la place de l'homme entre ciel et terre.

J'ai transmis cette réflexion à ma fille qui manque cruellement de confiance en elle. La discussion a été pleine d'un élan réparateur et cela m'a comblé de joie. Le qi gong est aussi cela, un outil que je peux utiliser pour que mes enfants se sentent vivants et heureux.

5. Prendre de la distance avec les pensées et les émotions

Les pensées et les émotions nous font vivre dans l'illusion. La prise de distance permet de se rendre compte du prisme déformant qu'elles mettent sur notre regard au monde. Il n'y a pas qu'une seule vérité, mais différents avis. Une personne qui est convaincue de quelque chose, qui a des certitudes, se ferme aux autres.

Lâcher l'égo

Une pensée est particulièrement tenace et nous guide dans la vie : l'égo.

L'égo est une conscience mentalisée de soi, c'est l'idée que j'ai de moi-même et j'ai fait cette image de moi avec ma raison, mes réflexions. Il y a forcément de la subjectivité dans cette interprétation de soi-même. L'égo me projette à la poursuite de mes besoins et de mes désirs, de mes buts conscients. Or la pleine conscience permet très rapidement de rompre avec cette idée de soi. Je me rends alors compte que l'égo est un piège qui peut à tort diriger ma vie.

Lâcher l'égo c'est laisser passer tout ce qui peut nourrir la valorisation de soi et lâcher aussi ce qui peut provoquer une baisse d'estime de soi. Lâcher l'égo, c'est rester en accord avec sa vraie nature et pas l'idée que l'on s'en fait. La pleine conscience nous pousse à faire les choses non pas parce qu'elles nous valorisent mais parce qu'elles correspondent à notre réalisation selon notre vraie nature.

Personnellement, je tente de laisser glisser sur moi, comme sur une carapace, les idées qui peuvent nourrir mon égo. Dans mes actions et mes décisions, je me demande au préalable si ce que je fais est guidé par mon égo ou par mes valeurs profondes. Je fais un tri du plus possible de chose afin de limiter l'emprise de l'égo sur ma vie. Cette attitude est nouvelle pour moi, elle a été acquise durant cette formation, avec l'imprégnation de la pleine conscience dans ma vie (état de qi gong et méditation).

La question de la solitude

Une autre illusion est celle du sentiment de solitude. Ce sentiment est une tristesse, une angoisse, mais n'en reste pas moins une construction de ma pensée. Ce qui est réel, c'est moi, isolément au milieu des autres et en interconnexion avec les autres. Mon chemin ne peut être qu'individuel. La solitude est donc une réalité concrète. Mais cette réalité n'est pas triste ou angoissante car c'est un chemin tourné vers la vie et les autres, vers l'interconnexion.

Il y a donc une différence entre « la solitude » qui est un fait et « le sentiment de solitude » qui est l'émotion négative se rapportant à ce fait. L'émotion de la solitude est une illusion.

Dans cette solitude comme réalité, l'interconnexion fait que l'on n'est pas isolé.

« On est toujours seul, mais pas isolé » Ke Wen.

Cette affirmation m'a réconforté et me touche encore beaucoup car l'émotion de solitude est particulièrement tenace. Elle touche au passé, au présent et au futur d'un être. Se libérer du sentiment de solitude est donc particulièrement salvateur. La formation et la pratique du qi gong m'ont permis de comprendre cette différence entre « l'émotion solitude » et le « fait solitude ». Je ne vis plus la solitude de la même façon maintenant.

En conclusion de cet état des lieux à la fin, je dirais que, durant ces trois années, ma vie a changé sur bien des aspects. La première année a été celle de l'entrée dans le corps ; la deuxième année, en pleine crise sanitaire COVID, a été celle des émotions, de ma détresse surtout et du grand questionnement de ma vie « comment aider le monde ? ». La troisième année, tandis que la crise COVID se poursuit, est l'année de l'apaisement et du positivisme. Rien ne me gêne, je suis confiante. Des projets familiaux me portent ainsi que l'amour de ma famille. Ma psychologie est devenue clairement positive et je me mets par défaut sur le mode de fonctionnement processif. Je me libère et m'ouvre à la vie, comme « un phénix qui renait de ses cendres ».

Ma fille a fait ce dessin pour moi avec toute sa poésie. Ce dessin est inspiré du petit colibri de Pierre Rabhi : dans un monde fait tout à la fois de noirceur et de beauté, le petit colibri, accaparé par sa tâche, puise son eau dans la fleur de vie et participe au changement du

monde. Avant la formation, je me reconnaissais dans « la nuit étoilée » de Van Gogh, et maintenant, en fin de formation, je me reconnais dans ce magnifique dessin de ma fille.



Le petit colibri à la fleur de vie. Dessin de ma fille, mars 2021

Conclusion

Et alors ? finalement ce mémoire ?

Se rendre compte de ce qui a changé durant trois ans est difficile car cela conscientise des mécanismes inconscients et encore en évolution. Par-là, leur description est déjà fautive. J'ai essayé d'en parler dans ce mémoire avec souvent maladresse et longueur. Mais cela m'a été utile pour fixer les choses sur un socle et en faire une nouvelle base pour ma vie. Ce socle n'est pas fait de certitudes figées pour toujours. Toutes « les montagnes » ne sont pas encore passées sur mon chemin. Je ne sais pas ce que sera le futur, mais il sera forcément influencé par ce nouveau socle de vie qui tient compte de mon passé et de cet état dans le présent.

Je remercie la formation qui, dans sa rigueur, doit se terminer par la rédaction d'un mémoire. Si au début, ce mémoire me paraissait terrible et incohérent avec un développement personnel qui veut supprimer le mental, je réalise maintenant pourquoi ce mémoire est important. C'est un état des lieux actuel, c'est la réalisation (conscientisation) des évolutions dans ma vie, et c'est ce qui me permet de ne pas passer à côté de la transformation, du travail de ces trois années.

Rester à l'écoute

Rester à l'écoute de ce qui peut advenir et cela avec une conscience non réflexive, non mentalisée, me mettra dans un état « d'ouverture à la vie ». Cet état, il me paraît maintenant vital de l'entretenir et cela est possible avec une pratique régulière du qi gong et de la méditation. La pratique régulière est à considérer comme un entraînement cérébral pour pouvoir garder un mode de fonctionnement processif par défaut. Cet entraînement passe par la volonté et la persévérance, sorte de combat avec soi-même. Mais c'est la seule façon de pouvoir rester en lien profond et juste avec moi-même et mon monde. C'est la seule façon pour que je puisse me réaliser car mon unité corps - esprit sera alors en accord avec mes actions. C'est la seule façon pour que je ne retourne pas dans la vie d'avant, une vie dont je ne maîtriserais rien et qui ne me montrerait que la noirceur du monde et de mes pensées. La pratique est donc devenue vitale pour moi. Vitale au sens d'une nécessité, mais vitale aussi

dans le sens de la « force de vivre », la vitalité cette propension qui parle d'un psychisme positif, rayonnant et courageux.

Je peux aussi rester à l'écoute de façon rationnelle, cérébrale, réflexive, par les médias, par des lectures, par une forme de curiosité intellectuelle. Mais si cette force de conscience réflexive est nécessaire, elle ne doit plus être un mode de fonctionnement par défaut. Mais là-dessus, je me rassure, ce n'est plus le cas.

Le processus de changement

La formation m'a donc permis de prendre un virage dans ma vie alors que les conditions y étaient favorables.

Ce que je percevais nécessaire dans l'intimité de ma personne a pu se rendre visible à mes yeux. Tandis que certaines choses se sont réalisées (le calme, le recentrage, le lâcher-prise ...), d'autres ne se sont plus imposées à moi comme une nécessité et notamment l'idée (la mission !) de « changer le monde ». En « voulant », j'avais toutes les chances de ne pas y arriver.

« Vouloir, c'est se rendre incapable d'obtenir avec justesse » Ke Wen

En lâchant ce but conscient qui m'angoissait tant (lâcher-prise), les émotions étouffantes ont peu à peu glissé sur moi sans m'atteindre plus. Lâcher ce but conscient, aussi noble soit-il, n'est ni une forme de lâcheté, ni une forme d'égoïsme. Le respect de ma nature profonde sous la forme d'une « spontanéité » me permet, à ma mesure de « petit colibri » de participer à l'extinction du feu de forêt et d'aider le monde. Mes actions sont petites, mais mes valeurs sont grandes. Les incarner est une façon de « participer au processus de changement du monde ». Axée sur mes valeurs, recentrée dans ma vie sur ce qui m'est cher, à l'image du petit colibri, je reste sensible, voir hypersensible aux choses, mais elles ne m'ébranlent plus dans ma direction.

Le virage de ma vie est psychologique avant tout, mais également bien concret dans mon mode de vie et mon travail. C'est quotidiennement que j'en fais le constat.

Il y a une autre évolution qui m'est chère, elle est toute cérébrale celle-là : grâce à cette formation je me suis ouverte à la pensée chinoise. Ma compréhension balbutiante est un pas de plus vers l'interconnexion du monde et donc vers son auto régulation.

Et l'avenir ?

Le chemin continue, je « passe les montagnes » mais il y en aura d'autres.

Le chemin aura-t-il une fin ? Et s'il n'en n'a pas n'est-ce pas mieux ainsi ?

On dit souvent dans les arts martiaux que « *ce n'est pas le but qui compte, mais le chemin* ». Ce clin d'œil bienveillant est fait au pratiquant qui veut « trop en faire », qui veut « trop bien faire ». Ce « trop » implique le mental et est l'inverse du lâcher-prise.

Dans le même esprit, Albert CAMUS dit

« C'est qu'en vérité le chemin importe peu, la volonté d'arriver suffit à tout »⁴⁴

Ces deux phrases parlent de la même idée, celle que l'objectif et le bout du chemin ne sont pas le but en soi. Pour la première le chemin de l'unification corps - esprit apporte les résultats qu'on imaginait trouver dans le but. Pour la deuxième, la volonté de se lancer sur le chemin permet d'accéder au bonheur.

En faisant la synthèse des deux, j'arrive à cette conclusion : si ma volonté profonde (le « Zhi » de l'organe Rein) m'engage pleinement corps et âme (unité corps - esprit) dans des actions et des engagements (mon chemin), alors j'ai toutes les chances de me réaliser.

Ma volonté se place maintenant sur un souhait : celui de garder l'ouverture à la vie, de tourner mon regard et mon intention vers « le vivre » et le beau, comme je l'ai intimement appris durant la formation. Transformer les épreuves petites et grandes, passagères ou quotidiennes, en chemin de vie. Protéger cette eau qui me fait et ne pas me brûler. Et que, si cela doit se faire, je puisse à mon tour éclairer la vie dans ce monde.

Transmettre ?

Avec la sincérité du cœur dont j'ai régulièrement parlé dans ce mémoire, j'ai fait cette formation avant tout pour moi-même. Je n'ai pas mis l'enseignement comme objectif premier.

⁴⁴ Albert Camus, « *Le mythe de Sisyphe* » 1985

Pourtant, maintenant, j'ai envie de partager, de transmettre et je me dis que l'enseignement est peut-être une bonne façon de le faire. Ce n'est toujours pas un but qui m'anime. Je suis plutôt dans une posture non active de type « on verra bien ! ».

Si l'opportunité se présente un jour, je souhaite ne pas nourrir mon égo et plutôt y voir à la fois une façon de me faire encore progresser et une façon d'ouvrir les autres au chemin de paix et d'unification que je poursuis.

Peut-être aussi ce serait une autre façon d'aider notamment les personnes atteintes de la maladie de Parkinson. Et là ce serait en lien direct avec le souvenir aimant de ma chère tante Malhène.

J'ai commencé mon mémoire en pensant à elle, Malhène, et je finis de même.