

La sérénité dans la synchronicité¹.

Hier, en commençant ma séance de Qi-gong (prononcez chi-gong), j'ai porté une attention particulière aux propos de la guide, Nicole Bordeleau. Je pratique à partir de sa vidéo. (<https://www.nicolebordeleau.com/qi-gong/>)

« La méditation qui va suivre fait le lien entre le corps et l'esprit. [...] Nous serons attentifs au parcours de notre souffle. »

J'en reste à ces quelques mots qui résument le genre de présence qui se vit pendant la pratique du Qi-gong. « Souffle », inspirer, expirer. Rien de plus simple, direz-vous ? Oui, la vie se situe dans ce moment, entre l'inspiration et l'expiration. Arrêtez l'un, l'autre disparaît. La vie s'arrête. Prendre conscience qu'au contraire nous sommes en vie ; vivant. Le bébé naissant lance son premier cri.

Ce n'est pas un cri de rage, de peur, de désespoir. Ça viendra ! Non, à ce moment-là, il signifie sa présence au monde. Il signe le registre des vivants.

Ce n'est pas encore un cri de joie, de victoire, de pouvoir. Cela aussi viendra. Il n'a pas l'intention de vaincre, de créer, de découvrir. Non, juste une présence, ici, maintenant. D'ailleurs, une fois le sein trouvé, il retombe endormi ! Les chiens et les chats conservent cette qualité quand on ne les dérange pas trop. Vingt heures de sommeil par jour.

« Faire le lien entre le corps et l'esprit. » Quand je débute la pratique en portant attention à ma respiration, inspirer : ouvrir l'abdomen pour remplir les poumons ; expirer en rétractant les muscles du ventre, je prends conscience de quelques phénomènes. D'abord, quand ai-je respiré la dernière fois ? Bien sûr, la respiration relève de réflexes involontaires. Mais encore, de quelle façon se produit cette activité ? Très en surface. Un peu comme un renvoi d'eau bloqué : ça descend un peu et ça refoule ! Un va-et-vient sur place, stagnant. Au moment où j'écris ces lignes, je prends conscience de ma respiration légère, en surface. Et on se demande pourquoi on est fatigué. Pourquoi, on s'endort ? Manque d'oxygène au cerveau !

Mais surtout, je me rends compte à quel point mon esprit se promène à vive allure. Une idée n'attend pas l'autre. Certains spécialistes situent à 60 000 le nombre de pensées par jour ! (Comprendre la signification d'un objet sur une image prend de 500 à 750 millisecondes.) Pourtant, il ne m'en faut qu'une seule bonne idée pour écrire un livre ! Alors, à coup sûr, avec toutes ces pensées, il est impossible de méditer. Il est impossible d'avoir conscience de son corps. Que faire ? « Être attentif au parcours de notre souffle ». Tout est là, dans le souffle.

• ¹ Caractère d'un événement symbolique qui se produit à un moment significatif dans la vie d'une personne.

D'où vient cette propension de l'esprit à voyager à cette vitesse ? Vers où tendons-nous ? Que cherche-t-on à éviter ? Qu'y a-t-il qui nous inspire en amont ? Qui a-t-il qui nous retient en aval ? Notre vécu traîne son lot d'expériences négatives. Elles s'installent dans notre subconscient. Elles reviennent nous hanter par le surmoi fouettard : « tu n'aurais pas dû. Tu aurais dû. »

Et de l'autre côté, il y a toutes ces pseudo-responsabilités qu'on se donne pour un avenir meilleur. Puis, notre pauvre petit ego se débrouille avec ces idées de « fight or flight ». Ou bien je combats ou je me sauve. Qu'est-ce qui se produit dans cet état ? Le cerveau stressé produit du cortisol, de l'adrénaline, etc. Cela est compliqué. Ce qu'il importe de savoir : notre physiologie est ainsi douée. Nous pensons, et nous pensons vite. Il n'est pas question d'intervenir sur ce talent. Ce qui compte, c'est le lien entre ces pensées et nos émotions. Laissées à elles-mêmes, ces deux facultés sont capables de nous faire dérailler ! Elles s'encouragent l'une l'autre. « Passe-moi une émotion de peur et je vais te construire une histoire. », dit la tête. L'autre : « Raconte-moi une histoire de méchanceté et je vais me mettre en colère. » Et c'est sans fin, toute la journée, toute la nuit. Ajoutez à cela des personnes qui s'échangent leurs angoisses ! Ce qui était au début une banale histoire de chicane devient digne d'une série télévisée. Puis, voilà, on est rendu aux nouvelles du soir !

J'y arrive. La synchronicité est un événement symbolique qui se produit à un moment significatif d'une personne. Le Qi-gong est en synchronicité avec mon développement psychospirituel que je poursuis auprès de Diamond Approach (<https://www.diamondapproach.org>). Les fondements sont les mêmes. Soit présent au souffle ; tes émotions et ton esprit vont se libérer. Le reste n'est que pratique. Tu ne repousses pas les pensées négatives ; tu les observes. Tu ne juges pas tes émotions négatives ; tu en prends note. Elles s'essoufflent d'elles-mêmes comme le virus que l'on ne nourrit pas en le répandant. Le souffle senti consciemment nous ramène au présent, soit à l'ouverture, à la liberté, à la vérité et aux secrets de notre nature profonde.

Je trouve symbolique que la terre nous mette en quarantaine. Elle retrouve son souffle et nous invite à reprendre le nôtre. Souffle : vie ? Nous avons un peu oublié de respirer. Synchronicité- C'est un moment significatif de ma vie. J'en suis reconnaissant. C'est ainsi que je le vis, autant que possible. Sérénité- Ne pas me laisser happer par les détails particuliers. Quel est le grand sens général de ce moment historique ? Je me sens véritablement invité à ne plus combattre ni fuir ; à ne pas recommencer comme si rien n'était arrivé ; à ne plus participer à l'exploitation de la nature.

Et mon esprit se remet au pas de course. Si Hydro-Québec décidait de vraiment vivre tout son potentiel dans un esprit écologique ? Plus grande indépendance du pétrole. Si nous poursuivions sur la lancée présente de l'achat à proximité ? Je vous assure, nos commerçants se font très créatifs. Si le sens d'entraide actuel trouvait une permanence ? Que de belles personnes!

« Namaste », Benoît. Ton esprit est reparti au galop !

Benoit Cazabon, 3 avril 2020