

Un ami, connaissant mon inclination philosophique quant au retour à l'unicité, me demanda de résumer en trois mots, en trois concepts de Vie, l'ensemble des méthodes de prévention que nous enseignent la médecine chinoise.

En effet, il m'avait souvent entendu dire que nous étions dans l'hyper multiplicité, les « Dix mille techniques » comme le symbolisent les Chinois.

Rappelons ces deux aphorismes : C'est le pratiquant en art martial qui dit à son élève : « je ne crains pas celui qui connaît dix mille techniques, mais qui ne les a pratiqués qu'une seule fois, mais crains au plus haut point celui qui ne connaît qu'une seule technique, mais l'a pratiqué dix mille fois ».

Et cet autre qui s'adresse aux « encyclopédistes de la médecine », qui connaissent tout sur tout, mais ne pratiquent jamais : « l'homme du commun creuse dix mille puits, sans en terminer un. Alors qu'un seul puit creusé jusqu'à la source suffirait à l'abreuver toute une vie ».

Laissant vagabonder mon esprit et me mettant à l'écoute de mon âme, s'imposa sur l'écran de mes pensées trois mots, trois lignes de force qui étaient à même de résumer toutes nos pratiques de longue vie : Respirer, Sourire et être en permanence la, ici et maintenant, sous-entendu la « Pleine Conscience ».

La mise en pratique quotidienne de cette trilogie permet de vous donner toutes les chances de conserver une bonne santé et surtout de retrouver un équilibre sur votre câble de vie.

La respiration.

Des années pour se créer pas à pas un cancer, ou une maladie d'autodestruction lorsque les émotions sont mal gérées. Une semaine, dix jours à vivre sans boire ni manger. Trois minutes de vie sans respirer. À vous d'en tirer vos propres conclusions.

Mon Maître, le professeur Leung Kok Yuen nous enseignait : « Si vous ne respirez pas au quotidien mis bout à bout, deux à trois cents fois en pleine conscience, toutes vos autres pratiques seront quasi inefficaces ».

Tout est fait dans notre monde moderne pour nous empêcher de respirer : blocage du diaphragme devant un ordinateur, des positions assises trop prolongées, une captation de vos pensées par un excès d'informations (pour rappel, l'énergie de la Rate joue le rôle de gare de triage des informations que nous recevons). Cette boulimie informationnelle déséquilibre ce "logiciel organe" qui perd sa capacité de « nourrir » le Poumon. Le soufflé Yin Yang de la respiration se met très souvent en pause. Vous êtes en apnée. Je ne parle même pas ici du port du masque qui diminue de 30 % votre ventilation.

Bref la respiration consciente devrait revenir au centre de vos pratiques.

Et comme un leitmotiv, vous devriez vous poser les deux questions le plus souvent possibles dans la journée : suis-je en apnée ici et maintenant ? Depuis ce matin combien de fois ai-je respiré en pleine conscience ?

Créez-vous des rappels, des protocoles de vie pour vous nourrir en permanence de cette « nourriture céleste ». Et comme dit cet adage : « Si vous savez respirer, un grain de riz suffit pour vous nourrir ».

Le sourire.

Je ne vais pas parler ici du sourire relationnel, marque d'empathie innée que nous adoptons quand nous rencontrons quelqu'un. Ni du sourire forcé ou narquois, hypocrite, ce que les Chinois appellent « le sourire du nez », qui vous met mal à l'aise. Ni du fou rire qui, quand il est à contretemps, révèle un Feu excessif au niveau de l'énergie du Cœur. Non.

Le sourire dont on parle ici est le Sourire avec un grand S, le « Sourire du Cœur ». Ce sourire imperceptible, qui fait rayonner tout votre visage, est fondamental à travailler même devant une glace.

Est-ce que je souris ici et maintenant ?

Ce sourire est le reflet de « l'ouverture du Cœur ». Mais, inversement, le fait de le provoquer, de le travailler le plus souvent possible, permet cette même « ouverture du Cœur ». La circulation énergétique se libère. Les dissociations du Yin et du Yang se stabilisent. Les déséquilibres mentaux et émotionnels s'apaisent et disparaissent comme des nuages floconneux.

La répétition de ce sourire permet, en régulant le Cœur, en diminuant l'emprise de son ego, de se mettre à l'écoute de son âme.

Servez-vous aussi de ce sourire pour interioriser, et amener une douce chaleur aux organes en souffrance. Le sourire, la Joie, le Feu salvateur, le Yang dans le Yang, tout cela est de même vibration que l'énergie du Cœur. Cet acte de visualisation peut devenir alors un incroyable moyen de libération de stagnations, d'autoguérison de l'organisme.

Après cet épisode de port du masque obligatoire, il faudra des années pour certains pour réapprendre à sourire. Cette « amputation » du sourire risque d'être la cause de nombreuses pathologies du mental et des émotions.

La culture de la pleine conscience.

Être là, ici et maintenant. C'est peut-être la chose la plus difficile à pratiquer dans ces périodes d'explosion du Yang, de l'extériorisation à outrance que nous vivons.

Je me souviens avoir donné à un de mes enfants un peu trop « dispersé », une pierre qu'il devait garder dans sa poche. Le plus souvent possible dans la journée il devait, en aveugle, toucher cette pierre et se concentrer sur toutes ses formes et les mémoriser.

Être dans l'instant présent permet de s'arrêter à la première image d'un film dont nous sommes le scénariste, le réalisateur, le metteur en scène et l'acteur.

Le titre de ce film pourrait s'intituler : « Sus aux émotions exacerbées ».

Avant d'injurier quelqu'un, s'arrêter grâce à la pleine conscience à cette première image avant que le film de la violence physique ou verbale puisse se dérouler. Cet état d'être, cet état d'âme de pleine conscience nous donne le temps de transmuter la colère en pardon. Le pardon, véritable antidote de la colère, ne peut être émis que par cet état dit : « d'ici et maintenant ». Il nous permet de nous créer une sorte de surmoi, de Jiminy Cricket, observateur de notre présent.

Cette pleine conscience permet justement au Cœur de s'ouvrir, de rayonner, de s'extasier en permanence sur les beautés de ce monde. On a le choix : ou regarder, s'attarder sur les épines de la rose, ou se focaliser sur les odeurs, les couleurs de cette fleur printanière.

Autre chose. Quand vous sentez que le temps vous échappe, que vous perdez la maîtrise, que vos pensées et vos actions deviennent compulsives, désordonnés : stopper tout, ralentissez tout à l'instar des tortues.

Redevenir le capitaine de votre vie grâce à la pleine conscience.

Je le répète, appliquer cette trilogie, ces trois trésors, au quotidien, est le meilleur des médicaments pour conserver ou retrouver une bonne santé. Bonnes pratiques

Jean PELISSIER
pelissier.j@wanadoo.fr
www.jeanpelissier.com