

## Un art interne

### A la rencontre du Qi

par Carl de Miranda

Lorsque nous nous engageons dans la pratique d'une discipline énergétique: Taiji, Qi Gong, Yoga, arts martiaux et autres, beaucoup d'entre nous doivent attendre un certain temps avant de percevoir de façon interne cette énergie dont parle si souvent l'instructeur et qu'il désigne par les termes: Qi, Ki, Prana ou tout simplement « énergie ». Le constat est là, la société occidentale privilégie surtout la pensée. Et nous passons pour la plupart d'entre nous notre vie à penser, véritablement soumis à l'enchaînement incessant des pensées. Jonglant d'un souci à un autre, d'un problème à résoudre à une rêverie passagère, nous vivons presque constamment déconnecté de notre corps. On comprend bien que le passage à la pratique d'un art oriental, essentiellement interne, va nécessiter dès lors une modification de notre façon de fonctionner.

#### La méditation, un art interne

La méditation, voilà un terme que l'on entend souvent de nos jours, mais dont le sens et la portée gagnent à être mieux connus. La méditation est avant tout un art interne qui repose sur un outil fondamental absent de la pensée occidentale: l'attention. De la même façon que je peux être attentif à des éléments précis du monde extérieur, sons, images, odeurs, je peux également être attentif à la vie qui se déroule à l'intérieur de moi. Mais là, sans entraînement préalable, l'attention reste entièrement sous l'emprise des pensées. Comme hypnotisée, elle demeure fixée sur le déroulement continu des pensées: « Il faut que je fasse ceci, mais que je n'oublie pas de faire cela, mais si je fais ça, ça risque de poser problème pour ça, etc. ». En réalité, nous n'avons aucune maîtrise de notre attention, nous sommes esclaves plutôt que maîtres en nous.

#### La maîtrise de notre attention

Dans un premier temps, la méditation consistera donc à regagner la maîtrise de notre attention. Puis nous pourrions aller à la rencontre de notre énergie interne. Il faut d'abord libérer l'attention de la force d'attraction des pensées. La forme de méditation qui permet cette pre-

mière étape est la concentration. Le principe est simple: fixer son attention sur un support autre que le défilement des pensées pour décrocher des pensées. Très souvent, c'est la respiration qui va servir de support sur lequel fixer l'attention, en suivant le va-et-vient de l'inspir et de l'expir. Bien sûr, la pratique se renforce au fil du temps. L'attention se libère progressivement des pensées et arrive à suivre de plus en plus continûment le fil de la respiration. L'idéal est d'abord de développer cette pratique méditative au calme, assis. Peu à peu, à mesure que la méditation se renforce, il devient possible de pratiquer en phase d'activité.

#### Un outil pour la pratique interne

Grâce à la concentration, l'attention redevient disponible pour observer et contempler les phénomènes internes qui nous habitent: énergétiques, émotionnels, physiques et mentaux qui sont autant de manifestations du Qi en nous. A ce stade, notre attention devient un outil que nous allons pouvoir utiliser dans la pratique interne de notre choix. Qu'il s'agisse de Taiji, du Yoga, d'un art martial interne... ou plus généralement d'une démarche de développement personnel ou spirituel, l'attention maintenant disponible peut être orientée à souhait sur le terrain d'observation interne définie par la discipline que nous pratiquons. Par exemple: le pratiquant de Taiji perçoit avec plus d'attention la dynamique interne du Qi lors de ses mouvements, il en fait une expérience directe, sensitive, au lieu de rester sur une pratique externe, mécanique. Pour certains, la méditation elle-même constitue la pratique, qui s'approfondit encore et encore par l'observation intérieure. Précisons enfin que l'approfondissement de la méditation s'inscrit en général dans un ensemble plus vaste que constitue une voie authentique de transformation personnelle, et c'est là que cet outil révèle sa pleine puissance. Souvent, il conviendra de trouver un instructeur capable de nous accompagner dans notre démarche. En pratiquant l'art de l'attention, le méditant découvre le Qi, la vie qui l'anime, et se dirige de plus en plus profondément vers les fondements de l'être, là d'où vient le Qi.

**Esclaves plutôt que maîtres en nous.**



#### PORTRAIT

Carl de Miranda est consultant et conférencier dans le domaine de la gestion de l'énergie personnelle, notamment en feng shui et en astrologie chinoise. Auteur de *En Chemin, Introduction au Cheminement Spirituel*, aux éd. ALTESS. Il est par ailleurs diplômé de l'Ecole Polytechnique.



photo: Jean-Marc Lefèvre

#### QUI MEDITE EN FRANCE ?

Rappelez-vous, en 2001, nous avons rencontré l'éditeur Yves Michel qui venait de publier l'étude américaine du sociologue Paul H. Ray et de la psychologue Sherry Ruth Anderson sur l'émergence de ceux qu'ils avaient nommés les « Créatifs Culturels ». Les statistiques faisaient ressortir alors que 25 % de la population américaine se préoccupaient des valeurs écologiques, féminines et psycho-spirituelles. Cinq années (de persévérance et d'efforts) plus tard, le projet d'Yves Michel de voir une même étude se réaliser en France a pu aboutir au travers d'une enquête très sérieuse menée par l'Association pour la Biodiversité culturelle. Le livre paraîtra mi-février aux éditions Yves Michel qui nous ont confié en exclusivité une étude directement en lien avec notre dossier. Il apparaît ainsi que 24 % de la population française, et 50 % des Créatifs Culturels français, aimeraient disposer de plus de temps pour méditer et s'occuper de sujets spirituels. Ceux-ci représentant aujourd'hui 17 % de la population française! Une véritable force de changement pour la pensée globale: [www.souffledor.fr](http://www.souffledor.fr)