



Crédit photo: DR

# Le voyage de la *vie*

## La vie ne se trompe jamais

par Yves Requena

L'auteur nous partage la façon dont la pratique du Qi Gong, de la méditation et de la conscience alerte lui permet d'évoluer sur la voie.

*La voie, c'est le voyage. Le voyage de la vie. Le voyage pour toute une vie. Erre celui qui n'a pas d'itinéraire, de projet bien précis où aller. Mais il voyage quand même, puisqu'il vit. Celui qui sait va dans la direction que son intuition lui révèle.*

### Trois actions pour la Voie

La voie, pour ce qui me concerne, répond à trois actions: la pratique physique du Qi Gong, la pratique de la méditation et la conscience d'alerte. La pratique du Qi Gong pour la vitalité et l'exacerbation sensorielle d'être hyper-vivant et hyper-relié à la nature et aux autres. La méditation pour la paix de mon esprit, la distance par rapport aux croyances personnelles, à mes opinions auxquelles je crois « dur comme fer » aux émotions dont le mauvais rôle est celui de réduire l'espace, le temps dans la conscience à moi. Mais aussi la distance à l'immobilité figée du présent, à la présence trop illusoire d'un passé et d'un futur à ma porte. La conscience alerte existe par elle-même, chez tout le monde; mais, pour moi, elle est aiguisée par la pratique du Qi Gong et de la méditation: ne faire qu'un avec la situation, avec l'autre, sentir quand on agit pour soi et quand on cesse de le faire. Etre relié avec le ciel et sentir que les forces de mon destin et de celui de tout être

vivant sur cette planète (et peut-être même ailleurs!) sont plus immenses que ma lorgnette.

### Ici et de l'autre côté

Il y a l'invisible du non-être qui est l'essence de l'être et forme avec lui, les deux facettes de la réalité. Je vis ma vie comme si j'étais déjà potentiellement mort, comme si j'étais déjà passé de l'autre côté, mais par ce fait, je suis encore plus vivant de ce côté-ci. Car le vécu de l'expérience du Qi est silence et vibration. Mais ce silence n'est rien d'autre que conscience et donc, sans arrêt ici, et de l'autre côté. Finalement, entre ma vie et celle d'une particule, quelle différence? Aucune. Juste une question d'échelle. Et mes organes des sens m'informent dans cette vie. L'intuition, la vision de l'invisible, les présences guidantes, les signes, le silence de l'énergie m'informent de l'autre. Ainsi l'avenir ne m'intéresse plus tant que le devenir qui se laisse percevoir comme un présent qui n'a pas de limite, même pas la mort. Et pour moi, aujourd'hui, la voie s'est dédoublée. C'est devenu progressivement être ici et de l'autre côté en même temps. Au début, on se cherche, puis ensuite, on recherche, et finalement on cesse de chercher. Ce qui était recherche est devenu pratique: pratique du Qi Gong et pratique de la méditation. Ce qui était un but est devenu conscience alerte, présence et empathie.

**L'expérience du Qi est vibration.**

*La Terre tourne sur elle-même et tourne autour du soleil, sans se poser de question. L'oiseau fait son nid pour accueillir la naissance de ses petits. L'enfant orphelin pleure sa mère décédée de maladie ou d'accident. C'est pourquoi celui qui n'a pas d'itinéraire, de projet bien précis où aller, voyage quand même, puisqu'il vit. La vie ne se trompe jamais. ■*

Pour + d'infos, consultez l'agenda p. 64



### PORTRAIT

Yves Requena est docteur en médecine, acupuncteur, conférencier international, auteur de différents ouvrages sur la médecine chinoise et le Qi Gong. Il a fondé en France l'Institut Européen de Qi Gong. [www.yves-requena.com](http://www.yves-requena.com) [www.ieqg.com](http://www.ieqg.com)

