

MAÎTRISER SON ATTENTION

par la pratique des gestes conscients Toltèques

LES HUIT PIÈGES DE L'ATTENTION

L'attention, ordinairement absorbée par le vagabondage mental, prise dans les filets de l'émotionnel est difficile à maîtriser longtemps. Il y a comme une hypnose qui s'exerce en permanence dès la naissance et qui maintient la conscience dans un anneau fermé de répétitions inlassables des mêmes perceptions, des mêmes raisonnements verbaux et des mêmes croyances, un anneau dont la mémoire est le chef d'orchestre.

Il faut donc un très puissant outil pour la détourner de cette hypnose. Il faut la «traquer» selon la terminologie des chamanes toltèques qui ont donc élaboré la **stratégie des huit pièges de l'attention**.

Cette technique est le plus puissant moyen pour **accéder au silence intérieur total** et, par là, à la conscience du corps lumineux¹, laquelle permet ensuite de développer les pouvoirs chamaniques.

C'est la pratique des huit pièges qui va donner aux gestes conscients toute leur efficacité. Sans eux, les gestes conscients ne seraient qu'une simple gymnastique suédoise sans pouvoir. (*Ceci vaut pour les qi gong tout autant que pour les aiki-taiso*)

Premier piège : Exactitude technique

Tout mouvement corporel possède une forme précise. **En respectant scrupuleusement** cette précision par observation visuelle puis par imitation (*Shu, en Arts martiaux*), sans même s'en rendre compte, l'apprenti chamane piège son attention.

Les circuits énergétiques du corps humain sont connus des chamanes toltèques et chaque mouvement conscient en active certains en particulier. La forte mobilisation de l'attention nécessaire pour faire passer l'information, d'abord visuelle puis proprioceptive, dans le corps qui l'exécute, exclut toute autre occupation de l'esprit.

Plus le geste est précis et respectueux de la forme originale, plus il est efficace.

Second piège : La proprioceptivité

La proprioceptivité (*pleine conscience*) est le fait de sentir son corps à la fois du dehors, la peau et du dedans. S'attacher à sentir d'abord les parties du corps en mouvement puis ensuite celles qui ne le sont pas, pendant qu'il pratique les gestes conscients, demande un gros effort d'attention de la part de l'apprenti qui va pouvoir ainsi la piéger.

Troisième piège : La lenteur

L'homme moderne est toujours pressé d'où son stress, une calamité qui atteint 95% de la population du monde occidental. Toujours dans sa tête, inquiet, hyperactif, il court partout (*sans marcher avec ses pieds!*) et toujours, absorbé en permanence dans l'anticipation de ce qu'il a à faire après. C'est d'ailleurs ainsi que très peu présent «pendant» sa vie, celle-ci s'achève sans qu'il l'ait vraiment vécue, il n'est presque jamais

dans son corps même quand il fait du sport. (*y compris dans nos dojos !*)

En pratiquant les gestes conscients lentement, l'apprenti chamane va devoir maîtriser cette fuite perpétuelle en avant en entrant dans son corps pour accomplir ses mouvements avec une lenteur calculée qu'il trouvera peut-être difficile au début mais qui deviendra vite une source presque sensuelle de plaisir.

C'est ainsi qu'il pourra piéger plus facilement son attention.

Quatrième piège : Le cœur actif

Pour l'être humain, en général, l'amour est plutôt l'amour de quelqu'un, de sa femme, de ses enfants, l'amour de la vie ou l'amour de son pays, de sa maison, de la nature, de son chien voire de sa voiture **mais rarement l'amour d'un acte.**

On peut effectivement mobiliser son cœur pour un geste qu'on accomplit. **Cela s'appelle l'amour actif.** En mettant du cœur dans les gestes conscients qu'il pratique, l'apprenti chamane piège son attention.

Le geste conscient acquiert ainsi une ferveur qui exclut toute sensation de lassitude même après des années de pratique du même geste. L'apprenti appelle l'amour au moment où il commence chaque mouvement conscient et garde ce sentiment en lui pendant toute son exécution. À ce moment-là, ce qu'il fait est la chose la plus importante du monde.

Cinquième piège : Le lâcher-prise

Lorsque nous apprenons quelque chose de nouveau en particulier quelque chose de physique, nous mobilisons beaucoup de muscles pour rien car nous sommes plein de tensions. Celles-ci nous fatiguent inutilement et surtout nous empêchent de faire le geste correctement.

En surveillant ces tensions inutiles et en les lâchant pendant qu'il pratique les gestes conscients toltèques, l'apprenti chamane piège tout naturellement son attention.

À cet effet, bien sûr, l'apprenti utilisera le second piège (**La proprioceptivité**) en association avec le cinquième.

Sixième piège : La respiration du geste

Chaque geste conscient toltèque est respiré : car il comporte une ou deux ouvertures, deux, s'il est plus complexe, et une ou deux fermetures. Selon les gestes, l'inspiration correspond à l'ouverture ou à la fermeture. En apprenant à conjuguer la gestuelle avec sa respiration, l'apprenti chamane dispose d'un sixième piège pour capter son attention.

Septième piège : Esthétique du geste

Il n'est pas nécessaire d'être un danseur pour faire des gestes physiques qui soient beaux et élégants. Un investissement total dans un acte physique, comme c'est le cas dans les gestes toltèques, incite à les accomplir à la fois dans un lâcher-prise optimal (cinquième piège) et avec élégance.

En mettant ce désir d'esthétique dans son intention, l'apprenti chamane dispose d'un septième piège de son attention.

Huitième piège : Humilité dynamique

C'est le plus subtil des huit pièges mais cela peut être l'un des plus efficaces, en

particulier après quelques mois de pratique.

Quand nous apprenons quelque chose de nouveau, au bout d'un certain temps de pratique, nous maîtrisons mieux ce que nous faisons puis plus tard encore, nous commençons à penser que nous maîtrisons complètement cette technique. À ce moment-là, notre attention fléchit, nous «savons» ou plutôt, nous «croyons savoir» ! Il arrive même fréquemment que nous commençons à nous ennuyer.

En réalité, en tout cas concernant les gestes conscients toltèques et l'éveil au corps lumineux qui en est l'un des principaux objectifs, nous sommes loin de savoir. Nous pouvons et surtout devons approfondir beaucoup plus encore pour commencer à sentir cet éveil. Bien sûr, assez vite, après le début de la pratique, des effets très positifs sont ressentis : sensation d'avoir plus d'énergie, de bien-être, d'optimisme, etc. Mais les gestes conscients peuvent nous amener beaucoup plus loin que cela à condition de maintenir la totalité de notre attention dans leur pratique et c'est pour cela que les chamanes toltèques conseillent de pratiquer le huitième piège en plus des sept autres, **l'humilité dynamique**, le meilleur ennemi de l'ego.

Cela consiste tout simplement à se dire qu'on ne sait pas encore, qu'on sait un peu plus qu'hier, mais que la découverte est loin d'être finie et qu'on est très joyeux d'être un élève, que rien n'est plus beau ni plus agréable que de toujours apprendre et découvrir.

En fait, il s'agit de réaliser les gestes conscients toujours comme si c'était la première fois qu'on les faisait, même après des années de Pratique.

Agissant ainsi, l'apprenti chamane va pouvoir piéger son attention toujours mieux sans céder à sa suffisance. L'humilité dynamique porte bien son nom, rien n'est plus porteur pour aller très loin dans la connaissance et le pouvoir chamanique que de **ne pas s'attacher à ses acquis ni de s'en prévaloir**, car la suffisance nourrissant l'ego, celui-ci agit comme un piège très négatif de l'énergie : le miroir de l'auto-contemplation.

Notes

1- «Avec l'émergence de la pensée rationnelle et du pouvoir de représentation langagière de la réalité, le mental a pris une telle importance que l'homme s'est retrouvé coupé de la connaissance silencieuse, localisée dans le corps lumineux et dont le centre est situé à quelques centimètres sous le nombril. Et, indirectement, de son corps physique, dépositaire initial de cette forme de conscience silencieuse.»