

## ÉLOGE DE LA LÉGÈRETÉ DE L'ÂME

Il existe des émotions qui élèvent, telles que la joie, le sourire du Cœur, le contentement, l'allégresse et le bonheur.

À l'opposé, certaines peuvent être qualifiées d'« émotions lourdes ». Parmi elles se trouvent la tristesse, l'inquiétude, la réminiscence, le souvenir, la peur, le stress et l'angoisse.

N'est-ce pas là ce qu'on appelle souvent le « poids des soucis » ? À l'image du Penseur de Rodin, une personne dépressive a tendance à adopter une posture voûtée et à diriger son regard vers le bas. Cela donne l'impression que la terre elle-même cherche à la rappeler à elle.

Je me souviens de ces moments de plénitude et de joie intérieure, de cette « légèreté de l'âme » ressentie durant ma tendre enfance, à la sortie du confessionnal. J'avais, en quelque sorte, débroussaillé mon âme des scories de la culpabilité.

Et si nous utilisions les enseignements du taoïsme pour nous extraire des « sables mouvants » des émotions « basses » ?

Nous sommes de simples voyageurs sur cette terre. À quoi bon porter un sac à dos de plusieurs dizaines de kilos qui ralentit notre progression ? Il suffit de s'en défaire pour se sentir instantanément plus léger.

Je citerais François Cheng de l'Académie française : « Il y a une légèreté dans l'âme qui vient de la certitude que rien n'est tout et que tout est temporaire. »

Imprégnons-nous de cette image : l'âme s'envole vers les cieux tandis que le corps retourne à la terre.

Quelques pistes pour éviter d'alourdir cette âme, pour se trouver le plus possible « bien ici et maintenant », pour se sentir « léger ».

En premier lieu, apprendre à gérer ses émotions est une condition essentielle pour éviter de s'enfermer dans la « prison de l'ego ».

Cesser d'être cette mouche qui se heurte sans cesse à la paroi d'une vitre, sans réaliser que, juste à côté, une fenêtre ouverte offre la liberté du mental.

Apprendre à lâcher prise.

Les Chinois appellent cela le Wu Wei, le « non agir » ou tout au moins « agir sans effort ».

Quand nous œuvrons ainsi, s'installe au plus profond de notre âme une sorte de légèreté.

Point de contrainte, point de résistance et de perte de force inutile.

Apprendre à vivre simplement, en se contentant de peu, être authentique, sans masque ni prétention. Être soi nous libère de la pression du paraître autrement que l'on est. On évite ainsi des complications qui alourdissent l'âme.

Apprendre à vivre en harmonie avec la nature, à s'aligner sur les rythmes naturels et les cycles de la vie. Là aussi les tensions internes, les résistances diminuent. Notre âme flotte librement au gré de la voie du Tao.

**Apprendre à accepter le changement et les épreuves de la vie comme des composantes inévitables de la dualité est essentiel.**

Reconnaître que rien n'est permanent et que la vie est un flux constant de transformation est un facteur crucial pour alléger son esprit.

Apprendre la 'non-pensée' en intégrant de multiples moments de lâcher-prise tout au long de la journée est essentiel. Des pratiques telles que la méditation, la relaxation, le Qi Gong et la marche consciente nous aident à nous libérer du poids des émotions et des 'dix mille pensées' qui nous accablent.

Ceci évite la lourdeur et l'engluement du mental, favorisant une plus grande clarté d'esprit, une « légèreté de l'Âme ».

"ZhuangZi disait : « je laisse mon Cœur vagabonder dans la simplicité ».

En pratiquant ces principes, l'âme reste « légère et flexible », capable de naviguer même en eaux troubles.

Cette approche nous offre un refuge contre le tumulte du monde matériel et nous permet également de nous connecter au Ciel et de comprendre notre place dans l'univers.

À la fin de notre existence, à l'instar d'un ballon gonflé à l'hélium, l'âme rompra ses amarres et s'élèvera légèrement vers de nouveaux cieux.

Jean Pélissier

<https://www.jeanpelissier.com/>