

CRÉER DE L'ESPACE EN SOI... ET AUTOUR DE SOI



Dès qu'arrivent les premiers jours de printemps, l'envie de renouveau nous habite. Exit le vieux, le poussiéreux, le défraîchi. Hop, on fait de l'espace! On ouvre les portes et les fenêtres pour faire entrer la lumière et l'air frais. Puis, c'est l'inventaire des placards et des tiroirs. On nettoie, on donne, on recycle, on jette. Adieu objets inutiles et vêtements qui ne nous font plus ou qui ne nous ressemblent plus! Et ce n'est là qu'une première étape, car la tâche n'est pas terminée. Parce que le grand ménage du printemps ne s'arrête pas à notre logis...

On a beau passer la maison au peigne fin et remettre à neuf le décor de chaque pièce, si, mentalement, on continue à vivre dans le passé, cette impression de renouveau ne survivra pas longtemps. On sait déjà que plus on accumule d'objets, plus notre espace de vie se rétrécit. D'une certaine manière, c'est la même chose dans notre esprit.

Pensons-y un instant. Ce qui nous encombre nous alourdit, nous empêche de «respirer» (au sens propre comme au figuré). Il ne s'agit pas seulement des babioles qui s'accumulent dans nos armoires et sur nos comptoirs, mais aussi des pensées parasites qui squattent nos têtes. Faire du vrai ménage, c'est non seulement faire reluire nos planchers ou nettoyer le garage, mais aussi débayer notre univers mental.

Plus on accumule les regrets et les ressentiments, moins on vit au moment présent. Pour que circule librement l'énergie du printemps dans nos vies, il faut prendre le temps de créer de l'espace en soi. D'abord, en dépoussiérant le passé et en s'allégeant

du fardeau qui nous étouffe intérieurement. On chasse la rancune, la jalousie, l'envie, la colère, la haine et les émotions toxiques qui empoisonnent notre existence. C'est le moment de faire place à la lumière, à la beauté et à la nouveauté dans notre vie.

Par où commencer?

Parce que le corps vit toujours à l'instant présent, la première étape pour se libérer du passé est de nous «réincarner». Autrement dit, on passe par le corps pour vider notre esprit. On commence par choisir une activité physique qui nous sort de notre zone de confort. Que ce soit le yoga, le qi gong, le jogging, la marche ou la danse, l'important, c'est d'allier nouveauté, mouvement et respiration. En optant pour une nouvelle activité, on incite notre cerveau à demeurer attentif et présent.

Parallèlement, notre corps sera alors plus oxygéné et détendu. D'emblée, l'énergie se remettra à circuler plus librement en nous. Grâce à l'exercice physique, nous nous sentirons mieux dans notre peau. Et quand on se sent bien dans l'instant présent, on est moins enclin à vouloir retourner vivre dans le passé. Déjà,

la méthode se précise. Nous sommes maintenant prêts à passer à l'étape suivante.

Qu'on soit attaché à un bijou, à un vêtement ou à un vieux ressentiment, il faut savoir que l'esprit a tendance à s'agripper à ce qui nous est familier. La deuxième étape consiste donc à lui apprendre à laisser aller. Ici, la méditation peut nous aider. Méditer, c'est se rendre présent à notre expérience du moment, instant après instant. C'est un peu comme ouvrir très grandes les portes du grenier pour y observer, sans jugement, le désordre et la dispersion qui y règnent. Cette observation amène l'esprit à se nettoyer lui-même des pensées parasites et des émotions perturbatrices.

Pour moi, la façon la plus simple de libérer le trop-plein dans ma tête, c'est de focaliser mon attention sur mes expirations. Chaque fois que le souffle sort de mon corps, j'imagine qu'il me libère, à différents degrés, d'une peur, d'une colère ou d'une angoisse. Ainsi, en concentrant mon attention sur mon souffle quelques minutes à la fois, mon esprit se clarifie progressivement. Peu à peu, je me sens plus libre intérieurement.

Sur papier, ça peut certes sembler facile de se départir des affres de notre mental, mais en réalité, ça ne l'est pas. Il faut être déterminé et patient pour se défaire de cet encombrement. Mais avec du temps et de l'entraînement, peu à peu, on arrive à se libérer du poids du passé et on voit naître en soi un sentiment de liberté. **■**

NICOLE BORDELEAU EST AUTEURE, CONFÉRENCIÈRE, MAÎTRE EN YOGA ET PROFESSEUR DE MÉDITATION.