

Chant Vital, l'Art du chant spontané, Yesoui

La petite caresse de l'air

Être chemin de Paix

*Le Chant Vital est caresse du ciel
dont nous sommes messagers sur terre*

Naître au Présent et le célébrer Ensemble
Les aventuriers de la source.

Depuis longtemps, si longtemps, le monde se croit en pénurie. Apprenons maintenant comme nous sommes riches et offrons-lui sans tarder cette abondance. À l'écoute de la sagesse et de la bienveillance de l'instant présent, accueillons notre sécurité intérieure et disons oui à la Vie. Laissons-la source s'incarner à travers nous et partageons. Voici les propositions que le Chant Vital nous invite à découvrir et comment il nous apprend à les réaliser concrètement, si nous y consentons...

Fascinés par les lumières toujours plus sophistiquées de ce qui brille aux yeux du corps, j'ai souvent oublié l'usage des yeux du cœur. Le chemin du Chant Vital me propose de me souvenir de qui je suis, de qui nous sommes, de le chanter, de le danser, de le célébrer.

À travers les propositions du Chant Vital, il nous est offert de connaître et de vérifier qu'*être* est un bonheur, que ce bonheur a toujours été là et qu'il nous attend au cœur du présent. Cette démarche nous permet d'expérimenter que le bonheur d'être est notre nature, comme il est dans notre nature d'être en relation, de respirer, de parler, de chanter, de danser, de créer. Cet héritage est déposé en notre berceau intérieur. Si j'accepte de reconnaître que par la voix ou la danse ou le silence, se transmet un éternel trésor universel dont je suis le passeur, je suis invité à le mettre au monde afin que moi-même et tous puissions en bénéficier.

Chaque fois que je consens à accueillir ma voix, il m'est offert de la donner dans une véritable renaissance. Plus je la donne et plus je l'ai. En agissant ainsi, je la

joins au chœur universel qui résonne de toutes les voix qui, en ce même instant, chantent leur joie d'être libre.

L'essentiel de la démarche consiste à nous autoriser, tout en acceptant nos prétendus jugements et limites, à goûter la présence de la vitalité de l'ici et maintenant, à l'honorer et à la laisser enfin rayonner. La reconnaissance de cette vitalité nous met immédiatement sur la voie d'une abondance retrouvée.

La pratique du Chant Vital nous fait expérimenter que l'abondance ne se trouve pas en cherchant à l'obtenir, ce qui témoignerait de la croyance que nous ne l'avons pas, mais en l'offrant, ce qui témoigne que nous l'avons déjà. Car comment pourrions-nous offrir ce que nous croyons ne pas avoir?

La première étape consiste à nous accepter tels que nous croyons être. C'est l'étape la plus difficile, celle où nous allons mettre en branle toutes les stratégies de l'ego pour échouer. Enrichis de cette bienveillance envers nous-mêmes, nous pourrions nous reconnecter concrètement au trésor que nous sommes, maintenant. Donc le recevoir, l'éprouver et en vérifier la réalité.

La seconde étape consiste à offrir ce trésor. Une fois reçu, il est impossible de le garder pour soi tout seul. Reçu en abondance, il ne peut être contenu d'aucune façon. Il ne nous appartient que si nous le donnons.

La troisième étape consiste à décider de rester relié à la vitalité de l'ici et maintenant. Chaque fois qu'un jugement, une pensée, une émotion nous conduisent à croire que nous sommes séparés de la source vitale, nous observons cette croyance et l'ayant observée, nous décidons quel chemin nous voulons suivre. Celui qui nous ramène à la source ou celui qui nous en éloigne. Le libre-arbitre est la garantie de l'authenticité de la démarche. Il n'y a pas un chemin meilleur qu'un autre, il y a celui que nous sommes prêts à choisir.

Il ne s'agit pas d'acquérir une technique supplémentaire afin d'être capable de nous exprimer. Il s'agit de cesser de vouloir obtenir quelque chose que nous n'aurions pas et d'accepter de nous mettre à l'écoute de notre sécurité intérieure. Celle que rien ne peut menacer, *pas même notre histoire personnelle*. Dans cette confiance, nous pouvons enfin prendre la joyeuse responsabilité de vivre le trésor que nous sommes et le partager. C'est une offrande de Soi. Dans le silence de chaque inspiration, offrir notre attention aux dons de la vie qui coulent de source et en être les messagers. C'est cela que nous n'avons jamais cessé d'être : des passeurs de Lumière.

Ici, nul besoin de *savoir* chanter ou de *connaître* la musique, juste le fort désir intérieur de se laisser enseigner, guider par la sagesse du présent et de s'en réjouir. Accepter de dire oui à la vie, c'est naître au présent et le célébrer ensemble. Parce

que c'est cela que la vie veut pour nous et c'est cela que nous voulons. C'est une réconciliation avec la vie.

Cette démarche se pratique dans une posture contemplative d'accueil du souffle vital. Nous lui offrons une écoute inconditionnelle et il nous offre d'être totalement notre guide. Il nous enseigne notre première relation organique avec le ciel, (*l'humble toute petite caresse du souffle qui vient effleurer nos narines à chaque nouvelle inspiration. C'est le premier témoignage sensible que nous sommes aimés inconditionnellement*). Puis le souffle vital nous invite à le suivre dans le corps, dans les mouvements induits par sa présence, dans les appuis, dans la terre qui nous porte, il nous met en relation avec le cosmos. C'est lui qui nous apprend à écouter les messages de l'univers et à laisser le chant authentique venir à nous, plutôt que nous efforcer de le chercher. *Ensemble* à l'écoute du souffle vital, nous sommes *ensemble* en création, nous sommes à l'écoute de ce qui nous crée.

Voici plus précisément comment se trace le chemin du Chant Vital.

Tandis que je porte délicatement mon attention sur les fines perceptions que m'offre à sentir le processus respiratoire, et sur tout le trajet qu'il dessine à travers mon corps, je ne suis plus préoccupé à laisser mon esprit être envahi de jugements limitant. Ceci ne veut pas dire que je ne juge plus. Mais ceci me permet de comprendre que chaque jugement que je porte sur moi-même ou sur mon semblable est une chance merveilleuse de décider de revenir à la neutralité non-jugeante du souffle, à l'essentiel. Là où toutes les illusions s'évaporent dans la Lumière bienveillante de l'éternel présent.

Le souffle n'est pas bienveillant parce que c'est un bon garçon ou parce qu'il est plein de qualités morales. Il est simplement bienveillant parce qu'il est absence de jugements. Il ne connaît pas la dualité du bien et du mal à laquelle je fais allégeance la plupart du temps, parce que c'est ainsi que j'ai appris à vivre.

Il s'agit donc principalement d'un travail d'écoute pendant lequel nous réapprenons ou confirmons comment consentir à nous laisser enseigner par le souffle vital et ainsi, comment recevoir les dons que le Ciel nous invite à chanter ou à danser sur Terre. Une fois ce guide intérieur accepté, plus aucun jugement ne peut nous empêcher longtemps de chanter, de danser, d'exprimer ce que le ciel dit à notre cœur. Cette confiance retrouvée nous laisse construire ensemble une co-crédation en l'honneur de l'Inspiration. Dans l'éternel échange du donner et recevoir qui ne sont qu'un, nous recevons les chants qui se donnent d'eux-mêmes. Alors le principe créateur du Ciel devient co-crédation sur Terre.

Si cette pratique nous invite à retrouver la richesse intérieure dont nous croyons nous être momentanément éloignés, elle nous met aussi devant une sorte de renoncement. Suis-je prêt à lâcher les croyances dans le manque, qui sont souvent, tout ce sur quoi j'ai misé ma vie durant ? Avec les combats, les victoires, les défaites, les espoirs assouvis un jour et déçus le lendemain et toujours poursuivis ? Ce que nous appelons le sel de la vie. Un sel si souvent répandu sur des plaies à vif. Ou suis-je prêt à les remplacer, au moins provisoirement, par des croyances qui me permettraient de me réjouir d'être vivant ?

Aussi, consentir à re-découvrir notre héritage vital nous met devant une nouvelle responsabilité, celle de l'assumer et de le partager. Le garder enfoui en nous c'est continuer de nous croire pauvres et s'épuiser en de considérables efforts pour lutter contre l'élan de la vie.

Pour conclure, je vous livre cette petite image que j'emploie souvent :

Les cerisiers donnent des cerises, les pommiers donnent des pommes et nous, nous donnons des chants. Nous sommes des arbres à chants. Par le Chant Vital, nous accueillons les fruits chantés des arbres que nous sommes et nous les partageons.

Jean-Philippe Seunevel

RÉSUMÉ TRÈS RÉSUMÉ DE L'ORIGINE DU CHANT VITAL

Cette démarche est le fruit d'une expérience personnelle. Il y a plus d'une trentaine d'années, traversant une grave dépression nerveuse et ne trouvant aucune aide thérapeutique adaptée, j'ai eu la chance de rencontrer un accompagnateur qui m'a proposé une approche basée sur la reconnexion sensorielle consciente à la source vitale. Merci à G.D. qui m'a enseigné comment sortir de l'ornière de la souffrance psychique et à revenir au monde de la vie.

Cette démarche n'est référencée dans aucune école ni philosophie, mais on y retrouve les fondements présentés dans toutes les démarches non-dualistes, qu'elles soient orientales ou occidentales. Le Qi Gong ancien, en ce qui concerne les langages célestes, me semble s'en rapprocher beaucoup.

(cf. L'Essence du Qigong par Ke Yun Lu. Éditions Chariot d'Or)

Vous êtes bienvenus pour me contacter : chantvital@gmail.com