

Appréciez votre taiji !

« Appréciez votre vie », est la phrase que j'ai vu sur une carte de voeux provenant d'un enseignant bouddhiste. Une phrase insignifiante, n'est-ce pas?

« Appréciez votre taiji ». Ah non ! Ce n'est pas possible encore parce que je n'y arrive pas, que j'oublie telle séquence (la 3ème pour moi), que mes gestes sont vides, que je ne comprends rien aux explications de mes enseignants (Marie-christine, Hervé¹, Claudy² et les autres). Mais plus tard, oui, quand j'y arriverai, sûrement j'apprécierai mon taiji. Plus tard, pas maintenant. Plus tard. « Demain est le jour le plus chargé de la semaine » dit la blague, et plus tard le moment le plus chargé de la vie, sans doute...

Il y a toujours des raisons d'être insatisfait de soi, mais est-ce suffisant pour refuser d'apprécier ce qui est déjà là ? Appréciez votre taiji quel qu'il soit. Difficile, n'est-ce pas ? Expérimenter plutôt que d'évaluer et juger, cela n'est pas habituel pour l'esprit. Nous nous sommes entraînés à évaluer les situations, les autres, soi-même. Cette attitude est souvent utile, voire indispensable, mais cela peut aussi devenir une attitude systématique, qui se met en fonctionnement automatiquement. Alors le jugement envahit notre vie, même dans les situations où c'est inapproprié. Évaluer son taiji, c'est par moment utile, cela évite de se prendre pour un maître accompli, ou un expert inégalé. Ce travers est plutôt rare dans notre association, où c'est plutôt l'excès inverse qui prédomine. Ne pas hésiter à critiquer, voire dénigrer son propre taiji, je ne pense pas que ce soit faire preuve d'une vraie modestie, c'est plutôt une habitude de notre esprit. Mieux vaut se critiquer soi-même que d'entendre les autres le faire, telle est la stratégie de Cyrano et de beaucoup de nos contemporains.

Mais les mots ont leur poids. Tout ce qui passe dans notre esprit, nous le tenons pour vrai, simplement parce que nous y avons pensé. Les jugements qui passent dans notre esprit, nous risquons aussi de les prendre pour la vérité. Si en plus, nous répétons à haute voix ces jugements qui passent fugacement dans notre esprit, cette énonciation leur donne du corps et il devient difficile de les oublier. C'est encore pire si nous les avons partagé avec quelqu'un qui nous a écouté (qu'il nous contredise ou nous approuve à ici peu d'importance.) Le jugement énoncé devient la vérité sur nous ou sur les autres, et se met à conditionner nos actions. Pourtant, au départ, ce n'était qu'une pensée qui a traversé notre esprit, rien de plus.

Les personnes qui pratiquent la méditation peuvent observer les pensées qui traversent l'esprit sans trop s'y accrocher. Cette observation de son propre esprit est une expérience étonnante. Si vous saviez toutes les stupidités qui peuvent me passer par la tête, et toutes les horreurs, vous seriez consternés! Et pourtant rien de

¹ Hervé Marest, qui pratique avec nous le lundi

² Claudy Jeanmougin, le prof de ces profs.

tout cela ne prend corps si on le laisse passer. Par exemple, s'il me vient une pensée mesquine sur un(e) collègue de travail ou son conjoint, il n'est pas en mon pouvoir de ne pas avoir eu cette pensée, par contre je peux me dispenser de l'énoncer, ou de la ressasser. La pensée est venue et repartie, c'est tout.

Oui, mais je ne devrai pas avoir de telles mauvaises pensées, et je devrai être un(e) meilleur(e) pratiquant de taiji. Je devrai être ceci ou cela, ou je voudrai être comme ceci est une des meilleures stratégies de l'esprit pour être ailleurs. Si je fais une expérience désagréable (par exemple ma forme devient vide dès que je me sens observée), la pensée « je devrai toujours bien pratiquer » est un moyen de fuir la sensation exacte de ce moment. Cette pensée m'amène là où je voudrais être, en quittant là où je suis maintenant. L'esprit fait cela tout le temps. Ne le blâmez pas, c'est son boulot! Ce que l'esprit nous apporte, avec le langage en particulier, c'est de pouvoir imaginer ce que nous ne sommes pas, penser à ce qui n'est pas là, etc. Ce sont des capacités extraordinaires, que nous utilisons sans cesse sans même nous en rendre compte.

« Appréciez votre taiji » est une invitation à quitter ce processus de jugement et de fuite pour plonger dans l'expérience qui se passe en ce moment. Qu'est-ce qui se passe pour moi là, quand je pratique mon taiji ? Surtout n'écoutez pas les mots qui vont passer dans votre esprit pour commenter, analyser et juger votre taiji, et s'empressez de répondre à la question. Restez avec cette question, sans vous contenter des réponses qui viennent et qui s'en vont. L'expérience de ce moment est bien plus vaste que toutes les idées que nous avons sur lui.

« Appréciez votre taiji » Une proposition insignifiante, n'est-ce pas ?

Alix (Helme-Guizon)