

## 2 ou 3 choses que j'ai apprises sur le taiji ... en étudiant la calligraphie japonaise

Non il ne s'agit pas d'une étude des idéogrammes composant le mot *taijiquan*. Ce que j'ai appris est bien plus important, c'est un état d'esprit lors d'une pratique. Bien sûr il s'agit d'apprendre une technique, mais au fond cet aspect est très peu important, même s'il prend du temps. L'important est de pouvoir se plonger entièrement dans une activité quelle qu'elle soit (calligraphie, taiji, cuisine, lecture du bulletin, etc.). Souvent, nous faisons les choses à moitié. On fait les choses sans avoir vraiment décidé s'il fallait les faire ou non, ou en ayant choisi non pas ce que nous voulions vraiment mais ce que les autres voulaient que nous fassions (ou plutôt ce que nous croyons qu'ils voulaient pour nous !). Il est alors impossible de se plonger complètement dans l'action car il reste une part de nous qui voudrait faire autre chose et être ailleurs. On se morcelle soi-même, et on reste toujours insatisfait. Le point important est de décider véritablement ce que nous voulons faire de notre vie, et de le faire complètement ; **cesser de vivre à moitié**.

Pour cela, il est important de ne pas relâcher son attention entre les instants, entre les gestes du taiji comme entre les tracés du pinceau. Si on relâche ne serait-ce qu'un instant, ne serait-ce qu'un peu son attention, cela se voit immédiatement.

Dans la calligraphie, on n'arrête pas le geste, on doit garder la même force, la même intention même quand le pinceau se déplace au dessus du papier entre 2 points. Et cela se voit dans le tracé. Quelqu'un qui n'est concentré que quand le pinceau touche le papier fait des calligraphie décousues et sans vie.



*Shin, coeur-esprit*

Dans le taiji, l'enchaînement des gestes est tout aussi important, et les gestes doivent être vivants. Si on ne se concentre que sur les moments que l'on croit importants ou intéressants de sa vie, alors notre vie aussi est décousue et sans force. Chaque instant est important.

Pour autant être attentif n'est pas être crispé, en éliminant de notre attention ce qui nous dérange. C'est au contraire tout accueillir, et n'être distrait ou dérangé par rien. Pensez-y en pratiquant votre taiji, il ne s'agit pas de vous concentrer sur votre taiji en « faisant le vide », il ne s'agit pas non plus de rêvasser pour fuir le moment présent. « Chaque chose que vous rencontrez dans votre vie est votre vie<sup>1</sup> », même si vous voulez la rejeter ou l'attraper pour la garder cela ne change rien. On ne peut que accueillir ce qui arrive et s'en va dans notre vie. Quand on observe bien cela, on ressent aussi ce qui n'apparaît pas et ne disparaît pas et on peut s'appuyer dessus pour bâtir sa vie au lieu de s'agiter en tout sens, mais ceci est une autre histoire...

La deuxième chose que j'ai apprise est que, une fois qu'on se plonge vraiment dans une activité à laquelle on a dit « oui » de tout son être, il faut y exprimer toute sa personne à chaque instant.

Le professeur de calligraphie Mr Horibe dit « mettre du tamashii » dans ce qu'on fait, y mettre tout son être, **exprimer ce que c'est que d'être une personne**. Mais pas dans le sens narcissique de nombreux contemporains, qui mettent sous notre nez toutes leurs névroses qu'ils croient originales.

Exprimer ce que c'est que d'être un être humain en ce monde, avec ce corps-esprit particulier qui est le mien, pour rencontrer l'autre. Il ne s'agit pas de mettre en avant une particularité ou une originalité, mais de toucher l'universel à travers ce corps, cette vie singulière qui est la mienne.



*Tamashii  
l'essence de l'être, qui n'est pas une  
âme éternelle chez les asiatiques*

Cela n'est pas si facile. Très souvent, on fuit cet instant dans le discours, la dérision, le rire, ou les conversations superficielles. Mais notre vie ne peut pas être autre chose que ce dont on la remplit. Si on la remplit jour après jour de moments insignifiants, elle deviendra forcément fade. Mais c'est plus facile.

Moi aussi j'ai eu envie de ne rien écrire, de ne pas m'exposer en disant tout cela, de rester dans un silence douillet. Et pourtant, chaque occasion d'être pleinement qui est évitée est de la vitalité perdue, et ainsi peu à peu la vie s'étiole dans une confortable insignifiance. Et si je vous prends en cet instant à rebrousse poil, ce n'est pas pour choquer ou vous intriguer mais pour stimuler votre vitalité, vous inciter à être plus vivants dans chaque action de votre vie.

Quand ces deux aspects sont réunis, c'est à dire **se plonger totalement dans une activité** (sans s'y enfermer) et **y exprimer pleinement son être** (et pas son narcissisme), alors il y a un vraie qualité de présence à soi-même et aux autres. C'est s'oublier soi-même dans cette activité justement parce qu'on s'y exprime complètement. Vivre pleinement sans résidu, sans traces. Le taiji quan est un bon moment pour apprendre cela... tout comme la calligraphie, la cuisine, le nettoyage, etc.

Bonne année à tous, et je vous souhaite d'approfondir les racines de votre existence.

Alix

1 « Cook your life » Uchiyama, Commentaires des instructions au cuisinier de Dogen (Bouddhisme zen)