

L'art de *rien*

Ce minuscule instant d'éternité

par Marine Mille

A quoi pensons-nous lorsque nous pratiquons? Quel est le sens de notre pratique? Marine Mille, enseignante de Yoga et de Wutao, nous invite à plonger dans l'art du rien...

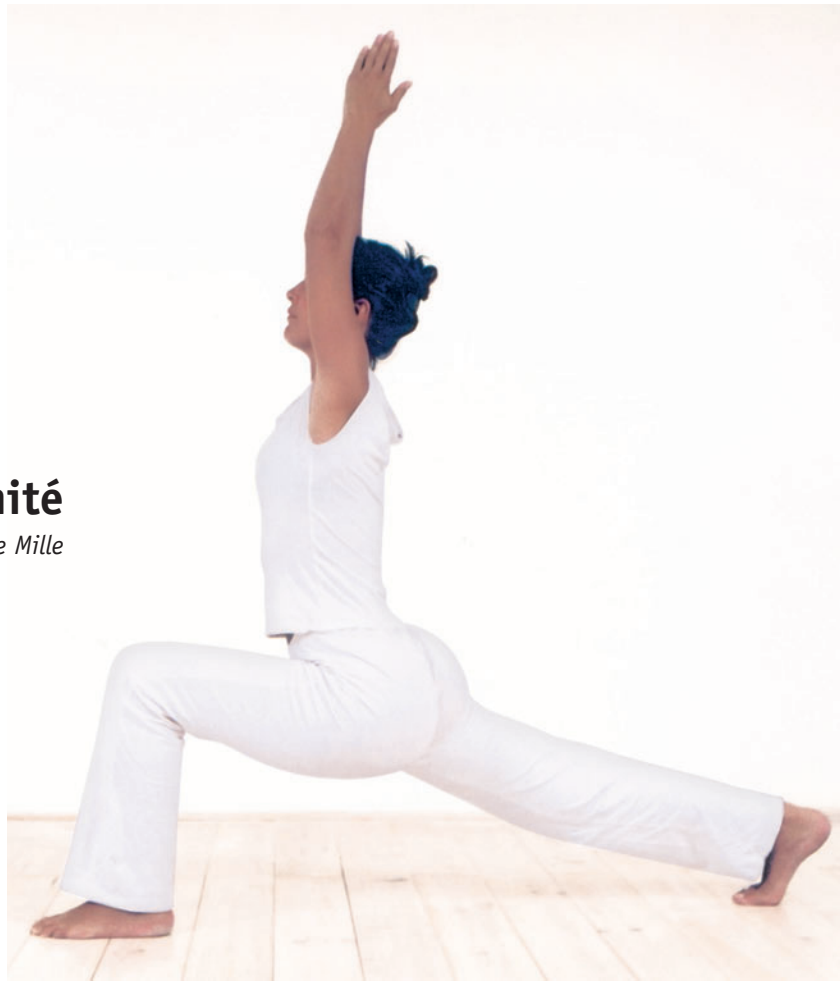


photo: Jean-Marc Lefèvre

Il y a un art qui mérite qu'on s'y attarde, en essayant, justement, de ne pas s'y attarder, c'est « l'Art de rien », ou « du Rien ». Moi-même qui écris cet article, il m'est difficile en ce moment d'être dans ce « rien »... Il y a tant de pensées qui affluent, qui « viennent », tant d'inspiration... (dans tous les sens du terme).

Le bonheur du plongeur

L'Art de rien, dans une posture de Wutao, de Yoga, ou de Qi Gong, de Taiji ou autre, c'est un paradoxe à comprendre, puis il faut s'en détacher, le remettre en « intention », et y plonger, y goûter... A l'image d'un baigneur qui se délecte dans l'eau, il aura beau, en amont, imaginer qu'il se baigne, qu'il nage et se laisser porter par l'eau, il ne sentira pas le bonheur de la fraîcheur de l'eau un jour de canicule, tant qu'il n'aura pas... plongé! Et comment expliquer, comment saisir, immobiliser cet instant qui existe entre le moment où il prend la décision de plonger, celui où il s'approche du bord, celui où il prend son élan, celui où ses pieds quittent la terre, il y est, il est dans l'air, c'est la première fois, il... plonge! Et son corps touche l'eau, pénètre l'eau, va au bout de l'élan, et remonte, et il ressort de l'eau, ouf! Oui, ce moment-là, cet instant d'éternité qui est allé si vite... Peut-on croire qu'à cet instant-là il était rempli de pensées? D'après moi, il était rempli de sensations, d'instant présent, d'accueil total, de vigilance, d'éveil des sens... Et puis quand le plongeur à nouveau retourne plonger, ce n'est plus

pareil... Car il connaît, il sait... Et peut-être se remet-il à « penser » durant cette plongée, peut-être se remplit-il à nouveau de lui-même, car l'effet de surprise, l'intensité première est passée... Pourquoi? Car il était rempli d'inconnu lors de cette première plongée... De peur aussi peut-être... Mais avec tant d'envie! Son ego a décroché, sa petite personne s'en est allée pour, instinctivement, laisser place à la vigilance aiguë, la présence totale, l'instinct de survie, pour accomplir cette plongée, pour aller vers cette sensation jusqu'alors inconnue...

Quand je parle de l'Art de rien, alors je plonge moi-même dans cet instant d'inconnu total qui précède ce plongeur... On a eu l'intention de le faire, on s'est installé, on est prêt à. Voilà! Le voilà cet instant d'éveil! Ce minuscule instant d'éternité! Ce n'est pas retrouver à tout prix cette sensation d'inconnu, car on sait qu'on sait, c'est se remettre soi-même en état de disponibilité pour. Et voilà tout l'objet de cet article. L'Art de rien, c'est la possibilité que l'on s'accorde pour être disponible. C'est un espace intérieur qui s'ouvre, et dans lequel on décide de plonger. Et quand c'est là, c'est aussi grand que le ciel. Par contre, cela peut émerger en deux secondes....

Se glisser dedans

Pour rentrer dans le vif du sujet, l'art de rien, c'est l'art d'être le moins « présent » possible (en tant qu'ego), non seulement dans une posture, mais dans le chemin qui y mène... Je suis toujours étonnée, après 10 ans d'enseignement,



PORTRAIT

Marine Mille est enseignante de Yoga et de Wutao à Chambéry. Vous pouvez la contacter :
Cercle de Yoga
tél : 06 75 39 56 91
marine.mille@neuf.fr

de voir à quel point certains de mes élèves « entrent » de tout leur cœur et de toute leur âme dans une posture, dans une méditation, et à quel point ils peuvent en sortir sans aucune conscience du mouvement qu'ils sont en train de réaliser. Par exemple, dans une pince, combien prennent le temps (parce qu'ils sont guidés par ma voix, donc par mon rythme) de lentement rentrer dans la posture, de se glisser dedans, tranquillement, de déployer le souffle, d'ÊTRE la posture, et, lorsque je reste dans le silence pour laisser chacun chacune vivre cette posture et leur laisser décider du moment où il est temps pour eux d'en sortir, je vois, systématiquement et à mon grand regret, beaucoup d'élèves qui se « perdent en route », qui s'abandonnent eux-mêmes, qui laissent leur corps dans l'inconscience, le temps de sortir de « là », et de retourner dans une autre posture, d'où ils ressortiront de la même façon. Dès qu'il y a du mouvement, il y a quelque chose qui s'arrête!

Paradoxe ? Oui, pour moi, le même qui existe entre le « rien », qui laisse la place au « tout ».

J'ai eu la chance d'avoir comme première prof de Yoga Imanou qui m'a enseigné que « la posture existe déjà, qu'il n'y a plus qu'à se glisser dedans »... Cet enseignement m'est toujours resté, et m'a permis de cesser de croire, au fil du temps, que je créais quelque chose, moi, et que mon ego pouvait s'en délecter. Être humble devant une pratique, cela, oui, crée de l'espace pour laisser entrer le moment présent et ce qu'il y a à apprendre, même si l'on « rentre » dans cette posture pour la centième fois... Et si « ça » existe déjà, alors, il n'y a plus « rien » à faire...

Être meilleur

Je pense à cette élève qui prend son pied, l'amène loin au-dessus de sa tête, cette élève heureuse d'avoir gagné un millimètre de souplesse depuis son dernier cours, mais qui sort de cette posture rapidement pour retourner dans une autre... Alors je ne dis pas qu'elle ne vit pas quelque chose d'intense, je dis qu'elle nourrit en elle une compétition avec elle-même, compétition qui ne s'est pas effacée de sa vie à l'entrée de la salle de Yoga, mais qui s'est juste déplacée, et le terrain de « la gagne » se situe maintenant à l'intérieur d'elle-même, dans sa posture, au sein même de sa respiration qui, en l'allongeant au maximum comme il est de bon ton de le « faire » en Yoga, contribue, inexorablement, à satisfaire la lutte acharnée qui livre bataille en chacun de nous : être meilleur, toujours, gagner du terrain, s'assouplir absolement, être « plus cool », devenir moins stressé, plus efficace, plus détendu, plus heureux, plus souple, plus zen ! Je ne dis pas que ce qu'elle a vécu n'est pas bien, n'est pas juste pour elle, je dis, qu'au moment de sortir de cette posture, elle n'a pas rempli l'espa-

ce intérieur de son souffle conscient, de sa présence dénuée de quoi que ce soit, qu'elle n'a pas été dans sa globalité, et que cette globalité n'a pas poussé son souffle dans les recoins de sa peau, de ses ongles, de ses lobes d'oreilles, je dis qu'elle a été séparée d'elle-même (je prends même le risque de dire qu'elle a coupé son propre cordon ombilical avec sa nature profonde, qu'elle s'est encore, une fois de plus, et comme nous le faisons tous, inévitablement, séparée de sa mère nourricière, de sa source d'énergie, de sa source d'éveil), je dis qu'elle n'a pas profité pleinement de l'architecture intérieure que lui proposait une posture bien définie, et dans laquelle, si elle avait lâché prise avec ses peurs concernant son corps, elle aurait goûté à cet espace si particulier qu'offre (car oui, c'est une offrande, un « présent ») cette posture-là, cette torsion-là, cet étirement-là, cette inversion-là... Ce que je dis, c'est qu'une seule partie

d'elle a profité de cette posture et que je doute que cette partie soit étrangère à cette personne. Elle est retournée là où elle sait prendre du plaisir en se dépassant (et oh là ! attention, je ne suis pas contre !), mais cela ne chamboulera pas son existence, au mieux, elle sera effectivement plus zen, heureuse d'être souple, et ce bonheur-là sera, effectivement, important à vivre pour se reconnaître elle-même, car mesurer sa capacité est essentiel pour savoir où l'on en est... Oui, mais, l'« art de rien », nous en sommes bien loin !

Pour écrire tout cela, c'est que bien sûr, l'élève dont je parle plus haut, je la connais bien, c'est moi ! Et je me reconnais dans nombre de ceux et celles qui sont devant moi, sur le tapis, chaque jour. Nous avons peur de quitter notre connu actuel pour aller chercher consciemment ce que l'on a oublié en route, toutes ces choses citées plus haut que l'on a laissées au bord de notre chemin. On cherche l'océan, on se contente d'un ruisseau, on désire le nirvana (mais qués c'est ça ?) et on se contente d'un bien-être intérieur passager... Qui ne fait du bien... qu'à notre ego. Il faudra peut-être disparaître un jour totalement pour re-apparaître en neuf, en nouveau. L'Art de rien est une invitation personnelle à disparaître, et une acceptation du risque que cela encourt. Je ne parle plus de pratique de bien-être, je parle de changement, de VOIE, d'initiation que l'on n'a pas besoin d'aller chercher en Amérique du sud chez un chaman. Si vous-même, lecteur, lectrice de ce magazine avez une pratique, quelle qu'elle soit, c'est que vous avez une intention, un désir d'autre chose, non ? Alors voilà, pour résumer cet article, je ne vous dirai qu'un seul mot : la prochaine fois que vous rentrerez dans votre salle de pratique : disparaïssez ! Si l'on est trop rempli de soi, l'on cesse d'être plein du Tout. ❖

La posture existe déjà, il n'y a plus qu'à se glisser dedans.