

Le débutant et l'avancé

Cela pourrait être le titre d'une fable de la Fontaine

Le débutant débute et l'avancé avance ...ou essaie. Et si on n'avance pas on recule ? Oui on recule, c'est le dharma c'est à dire les lois de la nature et de la vie, on évolue ou on involue, rien n'est statique. En clair on avance ou on recule. Heureusement pour le débutant comme pour l'avancé il y a toujours une avancée. Ouf on est sauvé !

La chance du débutant vous connaissez ? c'est avoir le culot de gagner au nez et à la barbe des chevronnés (entendez les avancés) parce qu'il ne croyait pas qu'il était possible de gagner : Le mental ne l'a pas encombré de son stress et lui a laissé libre champ à la réussite. L'avancé connaît toutes les règles et les astuces (entendez les postures et les rituels) parce qu'il joue (entendez suit des cours) depuis des années ! Mais il est encombré de son ego qui peut lui faire perdre car quand même il n'est plus un débutant !

Candide, le débutant découvre et s'émerveille à chaque seconde de ce qu'il ne se croyait pas capable de faire : se détendre par exemple ou découvrir la puissance d'une posture qu'il ne soupçonnait pas. Alors que l'avancé connaît la routine, il sait se détendre mais peut s'y endormir ! exécute la posture avant même que le prof en ait donné tous les détails (se laissant quelquefois piéger par une variante qu'il n'attendait pas) mais a oublié que cette posture recelait encore mille trésors dont il n'a même pas idée.

Le débutant c'est comme un enfant qui découvre le monde, il s'émerveille du monde (du yoga) qu'il découvre. L'avancé croit connaître le monde du yoga et le maîtriser comme l'adulte croit connaître la vie et la maîtriser alors que c'est son mental qui le guide par le bout du nez. Le débutant aussi mais il ne le sait pas encore !

Alors l'avancé devrait faire comme le débutant, se vider le cerveau, faire un « reset » pour redécouvrir les bases. Se laisser de nouveau étonner par de simples mouvements qui peuvent encore apporter tant de profondes révélations et passe à coté parce ce qu'il croit les connaître par coeur. Les secrets que révèlent une posture même simple sont infinis. Alors mettons-nous dans la peau d'un enfant, d'un débutant et redécouvrons chaque chose comme si nous ne l'avions jamais rencontré.

Bon ! quand même, soyons honnêtes: les avancés en connaissent un petit peu plus que les débutants ! Et que le débutant ne profite pas de ce petit verbiage pour prendre la grosse tête ! Car tous autant que nous sommes, débutants, avancés et profs, gardons notre âme d'enfant et la soif de découvrir encore et encore pour aller vers un chemin d'évolution qui est le cadeau de la Vie.

Bonne rentrée à tous !