



Mental-Objectif-Perf.

News Letter N° 36

Cultiver l'esprit « Wabi-sabi »

APPRENDRE A APPRECIER L'IMPERFECTION ET L'IMPERMANENCE

Comme chaque mois, Mental-Objectif-Perf tente de vous intéresser par la lecture d'un sujet différent ayant trait à la recherche de la performance.

Cette News Letter n'a d'autres prétentions que de vous faire partager et réfléchir à des thèmes et des sujets qui auront retenus mon attention dans le cadre d'une recherche perpétuelle d'améliorer notre comportement afin de mieux profiter de la vie, de mieux nous connaître et donc de mieux contrôler nos émotions.

Je vous propose ce mois-ci de découvrir ce qu'est la philosophie « Wabi-sabi » que vous pourrez retrouver plus en détail dans un livre de Christopher A. Weidner : « Wabi-sabi Trouver le bonheur au-delà de l'imperfection »

Une philosophie japonaise

Il s'agit d'une véritable philosophie de vie d'origine japonaise qui suggère de revenir à la simplicité... en reconnaissant la beauté de tout ce qui est imparfait. Vouloir atteindre absolument la perfection dans tous les domaines de notre vie est à l'origine d'une grande partie de notre stress et de notre sensation de surmenage. Et si on arrivait à trouver le bonheur en reconnaissant justement la beauté des choses imparfaites ou inachevées ?

Le wabi Sabi est une notion complexe et assez difficilement traduisible en français.

Wabi désigne plutôt la simplicité, une manière de vivre, la paix, l'harmonie. A l'origine le terme signifiait même triste, solitude, et il a évolué vers la notion de simplicité.

Sabi quant à lui désigne la beauté obtenue par l'épreuve du temps. C'est être capable d'apprécier ce qui est vieux, usé, imparfait.

Mélancolie, renoncement à l'éclat, simplicité, rusticité, imperfections, marques du temps, asymétrie, humilité, nature... le wabi-sabi est un concept japonais qui réunit tout cela à la fois.

Le zen des choses

Leonard Koren, architecte et théoricien de l'esthétisme qui a consacré au wabi-sabi des années d'études et un livre (Wabi-sabi à l'usage des artistes, des designers), en donne la définition suivante : « wabi-sabi est la beauté des choses imparfaites, impermanentes et incomplètes .C'est la beauté des choses modestes et humble. C'est la beauté des choses atypiques ».

Le wabi-sabi est « associé au Bouddhisme zen , on pourrait le nommer le « zen des choses »,étant donné qu'il illustre de nombreux principes spirituels/philosophique du zen ».

JUIN 2017

Quelles valeurs spirituelles ?

Selon Leonard Koren, trois affirmations résument les valeurs spirituelles du wabi-sabi :

« La vérité découle de l'observation de la nature ».

« La grandeur réside dans les détails discrets et négligés ».

« La beauté peut être obtenue à partir de la laideur ».

La singularité

Pour Christopher A. Weidner, thérapeute systémique et expert en feng shui, wabi-sabi signifie se consacrer à l'essentiel, être pleinement soi, rien de plus et rien de moins.

Cette philosophie de vie « nous confirme que nous portons tous en nous tout ce dont nous avons besoin pour nous sentir beaux et heureux .Nous devons seulement diriger notre attention vers ce qui nous est essentiel ».

C'est ainsi que nous pouvons nous accepter et devenir ce que nous sommes, en échappant aux diktats des modes et aux critères de beauté dominants.

A la perfection standardisée et au luxe clinquant, le wabi-sabi oppose la singularité, l'imperfection et la discrétion.

Trois valeurs à accueillir pour rendre notre regard plus attentif et plus bienveillant.... envers les autres comme envers nous-même.

**Pratiquer le wabi-sabi au quotidien :
Porter un regard différent sur son environnement**

Nous sommes toutes plus ou moins perfectionnistes. Nous avons intégré en nous tout un ensemble de normes sociales, et nous cherchons tous, même inconsciemment, à atteindre un idéal. Cela se traduit dans tous les domaines de notre vie, mais également dans notre intérieur, et dans notre idée de la beauté

Observez quelques minutes votre environnement de manière différente.

On se fatigue beaucoup à toujours vouloir une maison parfaitement rangée, des placards desquels rien ne dépasse, des murs parfaitement lisses, propres et bien peints.

Nous perdons beaucoup d'énergie à vouloir toujours autre chose, toujours quelque chose de mieux.

Cela passe aussi par les meubles qui nous entourent. Et si nous portions un regard différent sur notre maison? Ce carreau cassé n'apporte-t-il pas une certaine perfection à l'ensemble de notre carrelage? Ce clou qui dépasse du mur ne dégage-t-il pas un certain charme, la trace du passé, la patine du temps? Ce vieux canapé dont les coussins se sont affaissés avec les années n'est-il pas plus moelleux, plus rassurant?

**Pratiquer le wabi-sabi au quotidien :
S'observer attentivement dans une glace**

Observez-vous quelques instants avec bienveillance dans une glace. Bien sûr, le temps a laissé des marques sur votre visage, et il est difficile d'accepter sa propre impermanence!

A chaque instant, nous vieillissons, et nous nous rapprochons du jour de notre mort.

Et si nous voyions les choses autrement? Et si nous étions à présent

ces objets que l'usure a embellis? Qui a décidé qu'il fallait être jeune pour être beau ou belle?

Et si notre vécu, notre chemin, l'acceptation de nos imperfections, et si c'était là que se cachait notre véritable beauté?

Prenez quelques instants pour observer sur votre visage les signes du passage du temps.

Accepter que notre imperfection fait partie de notre beauté, adoucira sans aucun doute le regard que nous portons sur nous-mêmes.

**Pratiquer le wabi-sabi au quotidien :
faire du tri et de la place**

Le Wabi Sabi, c'est également le retour à la simplicité, à l'essentiel. C'est revenir au cœur même de la vie, se contenter de ce que l'on a, se tourner vers les autres. Adopter ce mode de vie invite, à faire du tri autour de soi. Pour se concentrer sur l'essentiel.

Vivre dans le désordre, consommer à outrance, être enseveli sous les objets, nous détournent inévitablement des questions essentielles.

Adopter cette philosophie passe par un travail de désencombrement. De sa vie certes, en apprenant par exemple à mieux s'organiser, mais également de son intérieur, en apprenant à désencombrer sa maison

**Pratiquer le wabi-sabi au quotidien :
Accueillir ses défauts**

Il est plus satisfaisant dans la vie d'apprendre à mettre en valeur ses talents, que de passer du temps à tenter de corriger ses défauts.

Apprendre à identifier ses valeurs permet de mieux cerner ce dont on a réellement besoin au quotidien, et de créer peu à peu une activité qui se convienne parfaitement.

Accepter l'imperfection, et reconnaître la beauté qui réside dans chaque chose et chaque personne imparfaite, est une nouvelle manière de comprendre cet art de vivre.

Cela peut passer par une petite méditation de bienveillance consacrée à ses faiblesses. Il ne s'agit pas de se focaliser sur ses défauts, mais simplement d'accepter que ses défauts font partie de soi, et qu'ils sont aussi ce qui rend humain.

Le tir et le wabi-sabi?

Cette philosophie, cette manière de vivre et de considérer les choses correspond à l'esprit qui doit animer le tireur de compétition.

La recherche de la simplicité est un facteur de performance car nombre de tireurs se perdent dans des recherches complexes liées à leur position, à leur technique, à leur geste et bien sûr... à leur matériel... tirer simple est gage de pouvoir se concentrer sur l'essentiel, c'est-à-dire sur soi.

L'acceptation des choses, de l'environnement, de ses défauts et de ses faiblesse est également un facteur de performance que les tireurs ont beaucoup de mal à s'approprier en terme de posture. Cette non-acceptation les conduit bien souvent à chercher des raisons à la non performance, là où elles ne sont pas.

L'imperfection (du geste, de la technique), l'impermanence (des résultats) sont des valeurs que le tireur accepte difficilement en compétition notamment dans les moments d'émotion.

La recherche de la perfection et la volonté de réussir un score ou une place conduit à plus de contrôle et à moins de lâcher prise.... Donc plus d'activité consciente que subconsciente et donc une coordination réflexe moins fine et rapide!

Accepter que la performance soit imprédictible (donc impermanente) et émergente (on ne sait pas d'où vient la performance du jour) passe par une posture mentale que le wabi-sabi ne peut que favoriser.