



L'approche du Bushido dans le programme de ceinture blanche concerne ces deux vertus essentielles à une bonne pratique que sont **le RESPECT** et **la POLITESSE**.

☞ Plus globalement nous abordons là, l'éthique du Budoka et son comportement au Dojo comme dans la Vie.

尊
重

SONCHOO (le respect)

L'esprit de respect et de gratitude, de très haute valeur, sont inséparables de la véritable compréhension de notre art sous peine de verser dans l'orgueil, la mascarade ou la vulgarité. La tenue sur le tatami se doit d'être irréprochable : « propre sur soi et propre en soi » est une vertu à cultiver, car si on ne s'estime pas comment peut-on estimer ou aimer les autres ?

Cet Amour là n'est pas de l'auto satisfaction ou un narcissisme quelconque, il est synonyme de gratitude envers la Vie et cette formidable énergie qui La porte. C'est comme une dette, une marque de respect envers quelque chose de plus grand que nous. Le Maître qui nous forme porte aussi quelque chose de plus grand que lui qu'il nous transmet. C'est ce « quelque chose » que nous qualifions de « WA » ou principe Universel.

Ce contenu qui nous est transmis baigne dans une atmosphère chaleureuse, sereine, studieuse, rigoureuse, surprenante même parfois ! Heureusement d'ailleurs, car s'il n'y avait plus de surprise ou d'imprévu, la vie serait d'un triste ! N'est-ce d'ailleurs pas là sa spécificité : nous étonner ?



Le contenant c'est la cadre ou l'étiquette que j'orthographierais bien volontiers « éthiquette ». À savoir : les saluts, le silence, la dignité, l'obéissance stricte et immédiate au Maître ou au Senseï, le respect du matériel, du Dojo... qui importent plus qu'un mouvement bien exécuté. D'ailleurs

quand ça rate c'est souvent la faute au matériel, au partenaire... mais plus rarement à Soi-même.

La voie du Budo nécessite donc avant tout de se remettre en question et de se regarder dans notre propre miroir (KAGAMI). Ce regard franc et sincère, difficile à concéder, ce contrôle de Soi mais aussi cette disponibilité envers autrui, entre Tori et Uke, le Senseï ou le Soke (Maître fondateur de la discipline) feront surgir tout naturellement le **Respect Mutuel** (« Jita Kyoëi »).

礼 REI (la politesse)

Si la politesse ou la morale ne sont que conventionnelles elles ne contribuent pas à une réelle transformation de l'Être et constituent plus un aménagement périphérique voire une comédie sociale. Elles contribuent cependant à minima à une relation possible et cordiale entre les individus. Le « Bonjour » ou le « Merci » profondément ressentis reflètent de grandes valeurs, et même s'ils ne sont que machinaux, et donc limités et superficiels, ils contribuent néanmoins à jeter les bases d'un dialogue social.



Lorsque le débutant salue le Kamiza il ne comprend pas forcément l'intérêt de saluer un mur ! Se courber, chuter, échouer... lui apprendront cependant la véritable humilité et ses saluts gagneront progressivement en profondeur et en véracité : ils prendront sens. Et si quand bien même, ils restent superficiels, ils n'entraveront ni ne parasiteront le bon déroulement de l'entraînement.

L'égo ne veut pas se rabaisser, se courber et pourtant si nous voulons récolter l'eau d'une source dans un récipient, il faut bien le placer dessous. Les courbettes flattent de l'égo, alors qu'incliner le buste le dissout ! L'égo veut prendre, l'âme veut apprendre. L'égo se soumet, l'âme est disponible. L'égo est un substitut, un usurpateur, un voleur... qu'il va falloir mettre au service de ce « quelque chose » que l'on qualifie aussi de Voie (DO). Ainsi, la politesse dans sa forme la plus élevée côtoie la bonté, l'amour inconditionnel et le désintéressement.

Pas de respect sans politesse, ni de politesse sans respect





L'approche du Bushido dans le programme de ceinture jaune concerne deux autres vertus essentielles à une bonne pratique que sont **le sens de l'HONNEUR** et **le devoir de FIDÉLITÉ**.

☞ Plus globalement nous abordons là, le sens de l'engagement et des responsabilités.

☞ « Il faut accepter personnellement la responsabilité d'élever sa vie » CHÖGYAM TRUNGPA

名
譽

« MEIYO » (l'honneur)

Il en est de ces deux vertus, comme il en est du respect et de la politesse, elles s'engendrent naturellement. Elles traduisent cet élan naturel vers ce que l'on pourrait appeler le Maître en Soi, ce que nous qualifions aussi d'Individualité (indivisible), vers ce qui existe par essence (qui Est) au-delà de la vie terrestre et de la mort physique. **Le respect de la parole donnée, nous servira d'exemple.** Nos chevaliers comme les Samurai préféraient mourir plutôt que de trahir un serment. C'est la base de toute relation de confiance et c'est la raison pour laquelle tout candidat à la « ceinture noire à liserés » de notre méthode s'engage solennellement envers la discipline et ses valeurs. Cela l'amène ainsi, entre autres, à ne pas promettre quoi que ce soit à la légère et à être fidèle à ses engagements. Mahatma GANDHI s'était juré de ne plus utiliser les chars à bœuf pour se déplacer vu les conditions dans lesquelles ces animaux (pourtant sacrés en Inde) étaient maltraités. Il ne se déplaçait qu'à pied. Un soir cependant, alors qu'il était brûlant de fièvre et pratiquement inconscient, ses disciples l'y avaient installé, car il devait être présent le lendemain à une réunion qui se tenait à quelques 20 kms de là. Réveillé dans la nuit par les soubresauts du véhicule, il le fit arrêter, descendit du véhicule et malgré la malaria qui l'accablait, refit le trajet à pied vers son point de départ et repartit ensuite vers la destination prévue afin de ne point manquer à ses engagements.

Attention cependant, l'honneur appartient au cœur et non à la tête ou à l'égo intransigeant, ce en quoi il serait exacerbé et pourrait conduire à des exagérations orgueilleuses, morbides et sanguinaires, telles que la vengeance que l'on qualifie d'ailleurs dans ce cas d'aveugle (cf. § le courage).

La Voie du Budo est celle de l'équilibre et du contrôle de Soi ! (§ ceinture marron).

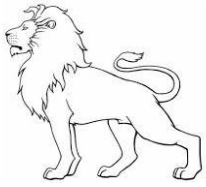
忠
実

CHUUJITSU » (Le devoir de fidélité)

Être fidèle à ses engagements, comme en témoigne l'exemple qui précède, ou encore à un ami, à une association, à un Maître... Quel qu'en soit le motif, ce qui importe c'est que ce sentiment existe. Cela n'a rien à voir avec une quelconque servitude. Bien au contraire, ce dévouement est gratifiant, vivifiant, il nous aide à sortir de l'esclavage de notre égo : quoi de plus noble en soi que de se vouer pleinement à une cause qui nous est chère !



☞ « Le pardon est la parure du guerrier » (MAHATMA GANDHI)



L'approche du Bushido dans le programme de ceinture orange concerne ces deux vertus, piliers du code d'honneur, que sont le **COURAGE**, ou l'esprit d'audace et d'endurance et la **RECTITUDE**, ou l'esprit de raison droite et de justice, source d'une troisième, et pas des moindres : **l'HUMANISME**.

☞ Plus globalement nous abordons là, l'attitude (SHISEI) du Budoka et sa dignité en tant que personne humaine.

勇 « YUU » (le courage)

*Dans ce monde le plus grand courage est celui d'écouter son cœur (YANG) qui éclairera l'intellect (YIN) dans ses choix : combiner le froid et le chaud, l'eau et le feu, sublimer l'un et l'autre, l'un par l'autre. Cela ne donne pas un mélange qui serait le tiède ou l'insipide ou au contraire une exaltation qui conduirait à la destruction de l'un ou de l'autre... mais bien au contraire une fusion synonyme de **constance, d'audace, de lucidité** : cette volonté ferme, cette conscience réflexive et lucide qui maintient cet équilibre et qui est source de compréhension, d'étonnement et d'enthousiasme envers la Vie et la pleine expression de l'Être...*

La peur est à l'existence ce que l'obscurité est à la lumière : une absence de clarté. Elle existe par défaut : c'est le reflet de notre égo, une illusion, un mirage dans le désert de nos croyances. Elle est synonyme de rigidité, de mort et de destruction alors que le courage résonne la joie de vivre !

La bravoure n'est pas l'absence de peur mais plutôt la maîtrise de celle-ci, c'est ce qui la différencie d'ailleurs de la couardise qui n'a pas su la dominer. Mais l'absence totale de peur, n'est ni l'une ni l'autre, elle relève des plus hautes vertus du Bushido (Amour, bienveillance...) qui l'ont progressivement gommée, évaporée, dissoute !

義 « TADASHI » (la rectitude) mais aussi « GISHI » (l'Homme droit)

Cela nous amène à prendre des décisions, à faire des erreurs parfois... il faut bien apprendre ! Mais elles doivent être dictées par la valeur précédente car l'intellect n'est pas en mesure de voir et décider sans « les yeux du cœur » qui sont en quelque sorte sa « raisonance » ! (« cœur » est à l'origine du mot courage)

L'acquisition de la verticalité à travers les âges (hominisation), plaçant l'encéphale au sommet de la colonne vertébrale et de ses membres fut pour l'Être humain une conquête physiologique essentielle qui lui a permis de survivre et de dominer son environnement, tout en l'excluant ou en l'exterminant parfois. Il s'est ainsi progressivement coupé de sa nature profonde, de sa source, de son centre originel (HARA) et se tarit de plus en plus. Il lui faut donc dorénavant faire volte face, se ressourcer et faire la paix avec ses peurs ancestrales : vivre plutôt que survivre ou encore vivoter.

En faisant émerger la volonté et la responsabilité de conquérir sa propre matière, sa propre verticalité, psychique, spirituelle même (au sens étymologique du terme), le Budoka donnera une issue autre à ses aspirations lui ouvrant ainsi les portes de son intelligence et de son cœur qui l'amèneront à découvrir, au-delà des frontières étriquées de l'égo, ce bien commun qu'est l'Humanité.



親切 « SHINSETSU » (la bonté, l'humanité ou la noblesse d'âme)

*Ceux qui aiment sont ceux qui osent, ceux qui savent pardonner aussi. Cinq vertus fondamentales forment l'ossature vertébrale du Budoka, la **bonté ou la pureté** en sont le fondement, la Sagesse et la Vérité le but, la Justice et l'Amour désintéressé le passage incontournable. La **tendresse du guerrier**, chère au Bushido et à l'époque féodale, veut ainsi que le plus fort protège le plus faible : noblesse oblige !*

Si la sensibilité relève de l'âme, la sensiblerie et la susceptibilité relèvent de l'égo. Ressentons, mais pensons moins nous disent les maîtres. Ouvrir sa garde est difficile pour le Budoka car il se croit vulnérable mais il sait que s'il se ferme, il s'enferme ! Le doute est sur ses gardes, la confiance ouvre ses bras. Il lui faut donc sortir de sa carapace, de sa vieille armure (le vieux mental poussiéreux) pour s'ouvrir à la spontanéité et la beauté de la Vie !

Le Samurai qui cultivait la vigilance étudiait aussi la calligraphie, la poésie (haïkus), les Arts... Maître Ueshiba, fondateur de l'Aïkido, parlait aux fleurs et les fleurs à mon avis lui répondaient... car ce dialogue était celui du cœur, le « I Shin den Shin » du Zen.

Le Bushido est donc l'ossature morale du Wa-jutsuka !

☞ « La technique et le cœur ne font qu'un. Si le cœur n'est pas correct la technique ne peut l'être. Ceux qui veulent apprendre des techniques doivent d'abord se préoccuper du cœur ». (HIKITSUCHI Senseï, 10° Dan)



L'approche du Bushido dans le programme de ceinture verte concerne deux vertus d'une grande subtilité que sont **la SINCÉRITÉ** et **le DÉTACHEMENT**.

☞ Plus globalement nous abordons là le fil ténu de la vérité que doit tisser le budoka.

誠

« **MAKOTO** » (véracité, sincérité, loyauté)

Le mensonge est l'une des typologies de l'égo, c'est une fabrication, un jeu de rôles, que le Budoka doit éviter à tout prix même s'il est vrai que toutes les vérités ne sont pas bonnes à dire, c'est toute la subtilité du corps médical qui face à certains diagnostics où chaque mot, chaque geste comptent.

UKE joue un double rôle, celui d'un agresseur potentiel mais aussi celui du « témoin de vérité » pour TORI dans son apprentissage technique (rôles que nous échangeons). S'il s'égaré dans de fausses interprétations, il égare aussi son partenaire. C'est une grande responsabilité d'être vrai alors que nous tâtonnons encore dans l'apprentissage. C'est pourquoi les « erreurs à éviter » et les « points essentiels à respecter » dans la progression nous serviront de « gardes fous » entre lesquels nous oscillerons continuellement pour nous rapprocher progressivement de la vérité, à l'image de l'archer qui se rapproche progressivement du centre de la cible.

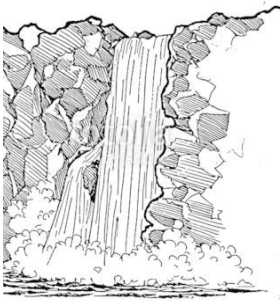
Etre sincère et loyal, envers soi même ou envers autrui demande du discernement, du courage et cela s'obtient en cultivant sans cesse, avec patience, persévérance et endurance, cet amour de la vérité, de la justesse. Mais voir clair en Soi ne s'apprend pas comme a appris les tables de multiplication, ça se vit et ça s'exerce quotidiennement. Ça ne s'apprend pas « par cœur » mais « par le cœur » ! Le Budoka parvenu à cet état d'être devient sa technique, se fond avec son art, il n'y a plus de frontières : il est enfin vrai et naturel !

LE DÉTACHEMENT, LE DÉSINTÉRESSEMENT :

Le préfixe privatif « dé » est souvent remplacé dans le Budo et le Zen par « non » : non faire, non mental, non effort... Il est neutre, détaché de toute dualité, au delà des contraires. Le non attachement conviendrait peut être mieux pour expliquer cet état d'être qui n'est ni de l'indifférence, ni de l'orgueil mais qui bien au contraire nous met en contact réel avec l'existence, sans faux semblants. On est à la fois l'observateur et l'observé, le sujet et l'objet : c'est ce que le Budo qualifie « d'attention juste ». C'est aussi ce qui nous fait nous détacher de la périphérie, des intérêts superficiels et découvrir notre identité réelle, quitter le superflu pour le naturel... C'est ce qui nous permet de distinguer le Réel de l'apparent, ce qui est « Nous » (l'être) de ce qui est « à nous » (l'avoir).

Dans le Kyudo, l'art chevaleresque japonais du tir à l'arc, l'archer décoche successivement deux flèches, la première symbolise la fleur qui se détache du bourgeon laissant ainsi la place au fruit, et la seconde, le fruit qui a muri et qui se détache naturellement de l'arbre. Ni le fruit ni la fleur n'ont pensé le faire, ou voulu le faire. Soyons simplement nous mêmes et retrouvons ce naturel que nous avons perdu, ce que le Zen qualifie de « visage originel ».





L'approche du Bushido dans le programme de ceinture bleue boucle cette étude avec les valeurs les plus élevées qui le composent, à savoir (avec le RESPECT) : **la MODESTIE, le CONTRÔLE DE SOI ; L'AMITIÉ, la BIENVEILLANCE.**

Plus globalement nous abordons là les sentiments les plus nobles qui doivent animer le budoka.

謙
虚

« KEN » (la modestie).

Souvent dans notre société on apparente les conditions de vie modestes au fait d'être riche ou pas, et nous qualifions ces personnes de « humbles ». Imaginons un instant que ces mêmes personnes obtiennent un gros gain, aux jeux d'argent par exemple, ce que cette soi-disant humilité deviendrait ! Elle fonderait comme neige au soleil.

Succomber au poids de l'existence n'est ni la modestie, ni encore moins l'humilité et l'arrogance n'est qu'une façon de camoufler ses peurs ou ses échecs. La vanité est un excès de « yang », de chaleur, on brille au delà de ses valeurs ; l'orgueil (« tengu » en japonais) est un excès de « yin », de froideur, de mépris pour autrui, fruit d'un mental de plus en plus obtus et borné. C'est d'ailleurs sur cet excès d'assurance que le Budoka, qui se doit de posséder le KOKORO, doit exercer sa vigilance car l'orgueil endurecit le cœur et l'obscurcit, c'est lui qui rend les êtres sujets et les dresse les uns contre les autres alors que plus d'humilité amènerait plus d'harmonie entre eux (Wa).

La modestie est le fruit d'une transformation profonde du Budoka qui est source de discernement et, au plus haut niveau de la maîtrise, source de sagesse et de véritable humilité.

制
御

« JISEI » (le contrôle de soi)

Tout est contrôle dans notre progression technique : les clés, les strangulations, les chutes, les respirations, les attitudes, le placement... le moindre geste (l'esquisse d'un « Mune » par exemple) demande une concentration totale de l'esprit et du corps. Ne pas blesser, être attentif au moindre de ses mouvements, de ses dires... de même que de ne rien laisser transparaître qui blesserait ou entraverait autrui, est signe d'une grande Maîtrise et d'un grand Respect.

On cite au Japon pour illustrer ce propos le cas d'une mère qui, à ses derniers moments dans ce bas monde, s'abstint d'envoyer chercher son fils afin qu'il ne soit pas dérangé dans ses études ! Le contrôle de Soi rime alors avec le Don de Soi, et le Japon traditionnel est très féru de ce genre de récits héroïques.

仁

« YUJO » ou « JIN » (l'amitié, la bienveillance)

Le plus pur et le plus noble des sentiments humains ! Il réunit à lui seul l'ensemble des valeurs du Bushido, un seul manquement et tout s'écroule, comme au Mikado. Sa racine est « Âme », comme le mot Amour, il permet les échanges humains les plus nobles et les plus élevés. S'il n'y pas d'échanges, à proprement dit, on parle alors de bienveillance envers autrui, d'indulgence, d'encouragements.

Il ne s'agit surtout pas de « pitié » ou de « charité » condescendantes visant à se donner « bonne conscience ». La conscience n'est ni bonne ni mauvaise, c'est là encore une farce de l'égo, la conscience est un miroir qu'il faut polir sans cesse pour que l'image qui s'y reflète, et qui est la nôtre, soit la plus fidèle possible. C'est là le plus dur combat du Budoka, ne pas se voiler la face ! Si le film est mauvais, l'écran de la télé n'y peut rien : il faut changer de programme, de fréquence, d'état d'être ! Car l'émetteur c'est l'Âme ou la Psyché ; le récepteur c'est le cœur au sens énergétique du terme ; la « petite voix » qui les reflète et les exprime à bas bruit, c'est la conscience ; les parasites, les images brouillées, le son tonitruant... : l'égo !

茶
共
味
始
自

Lorsque la conscience est totalement limpide, elle est qualifiée au Japon de « Mushin » ou de « supraconscience », ou encore, de « Mushin No Kokoro » (conscience du cœur pur).

JITA KYOEI : Amitié et prospérité mutuelles