

DO



Do signifie, la méthode de vie, l'enseignement, la voie pour comprendre en profondeur son propre esprit. Cela signifie qu'il faut s'harmoniser avec le ciel et la terre afin que l'esprit intérieur soit tout à fait libre. Abandonner son égoïsme.

Intégrer Do, dans sa vie, c'est notamment prolonger l'entraînement en dehors du dojo, ou plutôt continuer à appliquer les principes de sa discipline dans la vie et son travail quotidiens.

L'énorme avantage de l'éducation des art martiaux qui autorise à trouver la tension juste, celle qui s'étend réellement et qu'on peut, avec l'habitude conserver en permanence, c'est qu'elle crée un état, une façon d'être, d'exister.

Celui qui se tourne vers Do ressent, au fond de lui, un appel: le besoin de connaître son être profond, de découvrir sa vraie nature. Commence alors, pour lui, un long cheminement.

La voie est progressive, il faut donner le temps au temps!

Tout comme on ne peut pas arracher les racines d'un arbre pour qu'il puisse grandir plus vite. Ce retour sur soit nécessite du temps, de la patience, et de la persévérance. C'est un long travail, un champ à cultiver sans relâche, mais sans forcer. Tout est question de dosage. Ce n'est pas par la force que l'on franchit le seuil qui mène au coeur de soit même. les rechutes sont toujours possibles, si la vigilance n'est pas toujours soutenue, et en plus nous ne sommes pas assurés du résultat.

LES MOYENS POUR AVANCER

Les arts du budo sont des outils précieux aux multiples facettes. Les techniques, la maîtrise du souffle, la concentration la méditation et l'étude des textes classiques, c'est le chemin obligé, qui se dirige vers un seul but: la découverte de notre être profond.

Notre véritable nature est là, au creux de nous même, en germe, en attente d'être développée. Mais les obstacles rencontrés sont nombreux, et encombre le chemin.

Notre travail consiste à les oter ou à les contourner. La pratique est le dépoussiérage nécessaire à faire régulièrement, car la poussière obscurcit cette lumière intérieure et nous empêche de voir clair.

Nous trouvons dans le budo différents moyens, beaucoup de variétés, différents styles, et cela heureusement !

Car nous sommes tous différents, et le budo tient compte des individualités. Chacun cherchera, puis trouvera les directions qui l'intéresse, qui lui plaise, qui le feront progresser et les proportions dans lesquelles il introduira telle ou telle activité dans la pratique

L'IMPORTANCE DE LA LECTURE

Si la pratique n'a pas de support d'étude de texte, pour le chercheur cela ne sera pas suffisant. Pour la majorité de nos pratiquants, cela semble inutile et dénué de sens. Et pourtant, dès le début nous nous retrouvons face à nous mêmes. D'abord dans la confusion, et de nouveau repères sont à trouver.

Certains iront combler ce vide dans un apport technique, changeant d'écoles ... Mais avec le temps ils se trouveront sur un "parking".

Changer de technique sans se changer soi même est une erreur ! car, celui qui n'a pas d'intention pure n'évoluera pas. L'ego sera roi et obscurcira encore plus sa vraie nature.

Dans la voie, tout est à apprendre, tout est difficile. Grâce à l'expérience, on comprend mieux le débutant et il faut penser judicieusement aux mécanismes d'apprentissage qui doivent lentement se mettre en place. Pas à pas, nous sortons de la confusion, comme nous dis le Zen : "Au début la rivière n'est plus la rivière, la montagne n'est plus la montagne".

Les choses s'éclaircissent, un début le sens se dessine à l'horizon. La pratique devient "lâchez prise". Lorsque nous sommes reliés à nous mêmes, c'est bien du budo que nous pratiquons. La lecture, les textes qui nous habitent. Ils deviennent disponibles pour nous aider à comprendre le monde, à agir avec discernement, à choisir la voie qui nous guide vers la découverte de soi.

A QUOI CES EFFORTS VONT-ILS SERVIR ?

S'il est vrai que le chemin apparaît quelque fois long et tortueux, il n'en est pas moins vrai que certains bénéfices arrivent très tôt:

Amélioration physique et bien être se font sentir.

Profitons de ces instants savoureux, ou le corps se détend, se tonifie, se déploie, se libère. Mais les beaux jours ne sont pas toujours là.

Et de temps à autre, quelques problèmes de santé viennent rompre l'harmonie. Pourtant, si nous plongeons en notre centre, ce qui s'agite à l'extérieur perd de son influence. Nous retrouvons un endroit à l'abri des tourmentes extérieures, un lieu de paix inaltérable. Il y a en chacun de nous une intériorité profonde à découvrir, un espace interne, le lieu de l'être. Chacun trouvera le nom qu'il désire lui donner, car cette réalité ou tout est serein, inchangé, éternel dépasse les mots.

Quand le dérèglement physiologique est mineur, et passager, cet endroit peut sembler accessible.

Dans le budo le moyen proposé pour atteindre l'état de paix intérieur, consiste à faire de son mieux, à se détacher des résultats de l'action entreprise et à accepter ce qui nous dépasse. Cette attitude quotidienne d'ouverture profonde, suppose l'abandon de l'ego à une force supérieure. La pratique du budo conduite dans un sens juste, nous mène à prendre conscience de notre véritable nature.

LE BUDO

Les budo sont des arts martiaux japonais apparus entre le milieu du XIX^e siècle et le milieu du XX^e siècle. En japonais, BU signifie la guerre, DO la voie. Les budo les plus connus sont l'aïkido, le judo, le karaté le kendo. Ce sont les héritiers des techniques guerrières médiévales, les BUJUTSU.

BU désigne la guerre. il est composé de deux parties signifiantes "lance et arrêter", et, est donc le souvent interprété par "arrêter la lance" le terme BUDO peut se comprendre originellement comme "la voie pour arrêter la lance" interrompre l'agression, donc un art de défense.

Ces techniques guerrières développées durant le moyen âge japonais se sont transformées à la suite de 3 phénomènes:

- l'arrivée des armes à feu
- deux siècles de paix interne de l'ère EDO(1600-1868).
- l'ère MEIJI (à partir de 1868) qui vit la disparition du système féodal.

A partir du XIXe siècle, certaines personnes comme MORIHEI UESCHIBA(aïkido), JIGORO KANO(judo), GICHIN FUNAKOSHI (karaté), prennent conscience que, loin d'être devenues inutiles, les techniques guerrières avaient un rôle éducatif et de promotion internationale.

Chaque budo est différent. Toutefois, ils sont globalement issus de la même culture, et ont tous en commun la recherche de l'efficacité martiale; les mêmes causes entraînant les mêmes effets, même si les formes varient. On retrouve donc des concepts communs à tous les BUDO.

Dans la forme originelle, les BUDO sont empreints de bouddhisme zen, de taoïsme et de shintoïsme (religion animiste traditionnelle):

- à la fois en raison de leurs origines(écoles)
- de la volonté d'éduquer les jeunes aux valeurs traditionnelles et le respect.

La vacuité dans les BUDO peut se vulgariser par les notions suivantes:

- NON-PENSEE: ne pas troubler l'esprit pour ne pas déformer sa perception du monde, oublier la peur pour combattre efficacement. Le combattant qui a un but, celui de frapper
- son adversaire, restreint sa liberté; à l'inverse, celui qui n'a pas de but, et notamment celui de ne pas nuire, est libre d'agir à sa guise, il est donc vainqueur; c'est un autre sens de la non-pensée.
- NON-ACTION: ne pas s'opposer à l'attaque mais la guider.
- NON-ETRE: agir non pas en opposition avec l'adversaire et à l'environnement, mais au contraire en s'unissant à eux.

- LE VIDE:qui est une métaphore de l'esprit, car comme lui , il est immatériel, insaisissable.
- BOUDDHISME:l'existence et la non existence sont la même chose, ce qui est caché relève de la non-existence, alors que ce qui est apparent relève de l'existence. Dans le BUDO on peut dire que l'intention est la non existence, c'est une seule et unique chose qui est d'abord cachée et ensuite révélée;le combattant doit donc tenter de percevoir l'existence(les mouvement de l'adversaire), mais aussi la non-existence(l'intention qui précède les mouvements). Cette dimension à dans certains cas été mise de coté, notamment avec les compétitions(judo,karaté,full contact etc...).

QUELQUES MOTS TECHNIQUES EN RAPPORT AVEC CES TRADITIONS

- DOJO: lieu ou se pratique la voie.
un dojo n'est pas une salle de sport, ni d'entraînement, mais comme un lieu ou est transmis l'enseignement du BUDO.
- KATA: un kata est une forme, un enchaînement, de mouvements seul ou à deux,permettant de travailler certaines techniques, postures.
- KI: on peut imaginer le ki comme la concentration (le concept est plus vaste).
- KIAI:cri permettant l'unification du" ki", ce cri permet la gestion du souffle au cours de l'effort et aide à la coordination des mouvements.
- KIHON:un kihon est mouvement de base de la pratique. Les kihon sont mis en oeuvre dans les kata, dans les entraînements à deux, ainsi que dans les applications(le mouvement est transposé à une situation proche de la réalité).
- KUMI:signifie "groupe" "classe", il est utilisé comme préfixe pour indiquer un entraînement à deux, en général sous forme d'assauts (kumite assaut à la main).
- MA: gestion de la distance et du rythme
- SEN: peut se traduire par initiative.
- GO NO SEN:le défenseur riposte à l'attaque, mais avant que l'attaquant ait complètement développé son mouvement.

- SEN O SEN:anticipation de l'attaque adverse,contre attaque simultanée à l'attaque.
- SENSEN O SEN:anticipation à l'attaque, similaire à une action préventive, l'adversaire est déjà concentré sur l'attaque qu'il veut faire et peut donc difficilement riposter à l'attaque préventive, contrairement à une situation de GO NO SEN ou la personne attaquée est en état de vigilance et peut riposter à l'attaque.
- REI:salut traditionnel en inclinant le buste;code de courtoisie et de hiérarchie.
- OMOTE: signifie en face ou devant.
- URA: signifie derrière.
- ZANSHIN: attention,vigilance,le fait de ne jamais relâcher, de prendre en compte l'environnement.

LES GRADES DANS LES BUDO

Comme dans tous les arts japonais, la voie vers la perfection dans les BUDO passe par trois étapes:

- 1:la simplification;supprimer les gestes inutiles , parasites, ceux qui peuvent renseigner l'adversaire sur les intentions
- 2:l'esthétique;un mouvement efficace et précis est un beau mouvement.
- 3:l'efficacité;la puissance

Il serait vain de vouloir mettre de la force si on n'a pas d'abord un geste pur et beau.

Ces trois étapes correspondent à trois niveaux:

- 1 SHODEN: niveau débutant
- 2 CHUDEN:niveau moyen
- 3 OKUDEN:niveau avancé

Les techniques OKUDEN étaient en général enseignées uniquement aux élèves internes. Un élève ayant suivi l'enseignement complet se voyait délivré le " MENKYO KAITEN", certificat lui permettant d'enseigner, soit en succédant au maître, soit en fondant sa propre école.

L'évolution des "BUDO", et leurs modernisation a rendu nécessaire l'adaptation de ce système. En effet, les techniques "OKUDEN", sont maintenant enseignées à tous niveaux, puisqu'il n'a plus nécessité de confidentialité ni de concurrence guerrière entre les écoles, d'autre part les pratiquants contemporains, et notamment les non-japonais, ont besoin d'étapes intermédiaires. Jigoro Kano créa donc les grades kyu, et dan

APPLICATION DES "BUDO" A LA VIE COURANTE

Dés le XVII^e siècle, des écrits guerriers, notamment le traité des cinq roues de Miyamoto Musashi, mentionnaient le fait que les principes de l'art du sabre étaient les mêmes que de la stratégie, et pouvaient aussi s'appliquer à toutes activités de la vie (artisanat, commerces...).

Le passage vers "DO", est l'ultime consécration de ce principe: en travaillant l'art martial, l'humain s'améliore, et cette amélioration a des répercussions sur sa vie de tous les jours. Ainsi le "BUDO" ne s'arrête pas au portes du DOJO, mais doit emplir la vie du BUDOKA.

BUSHIDO ! " L'AME DE JAPON" (les origines, les sources,...)

•L'ORIGINE DU MOT:

BUSHIDO est un mot Japonais provenant du chinois "wu shi dao". La première mention de ce mot est faite dans le "koyo gunkan", écrit aux alentours de 1616 mais l'apparition du "bushido" est liée à celle de la féodalité japonaise et des premiers "shoguns" à l'époque de MINAMOTO NO YORITOMO Au XII^e siècle.

•LES SOURCES:

Ce code de vie a emprunté au bouddhisme l'endurance stoïque, le respect du danger et de la mort; au shintoïsme, le culte religieux de la Patrie et de l'Empereur; au Confucianisme, une certaine culture littéraire et artistique ainsi que la morale sociale des "relations": parents-enfants, maître et serviteur, époux, frères, amis. Mencius fut également une grande source d'inspiration pour le bushido

•UN CODE TRES STRICT.

La plupart des samouraïs vouaient leur vie au Bushido, un code strict qui exigeait loyauté et honneur jusqu'à la mort.

Sous la forme la plus pure, le Bushido exige de ses pratiquants qu'ils jugent efficacement le moment présent par rapport à leur propre mort, comme ci ils étaient déjà plus de ce monde. C'est particulièrement vrai pour les formes initiales de Bushido ou de Budo. D'ailleurs les traditionalistes critiques les formes plus tardives." ils raisonnent clairement avec l'idée de rester en vie dans l'esprit".

•CITATIONS:

Voici un aperçu de la loi du Bushido telle qu'elle est exprimée vers la fin du XVIIe siècle.

*Le vrai courage consiste à vivre quand il est juste de vivre, à mourir quand il est juste de mourir.

*Manger avec modération, éviter la volupté.

*Un samouraï se conduit en fils et en sujet fidèle. Il ne quittera pas son souverain, quand bien même le nombre de ses sujets passait de cent à dix, de dix à un.

*En temps de guerre, le témoignage de sa loyauté consistera à se porter s'il le faut au-devant des flèches ennemies sans faire cas de sa vie

*S'il perd le combat et s'il est obligé de livrer sa tête il mourra en souriant sans aucune vile allure.

*Bushido signifie la volonté déterminée de mourir. Quand tu te retrouveras au carrefour des voies et tu devras choisir la route, n'hésite pas! :choisis la voie de la mort. Ne pose pour cela aucune raison particulière et que ton esprit soit ferme et prêt. Quelqu'un pourra dire que si tu meurs sans avoir atteint aucun objectif, ta mort n'aura pas de sens. Dans le Bushido, l'honneur vient en premier. Par conséquent, que l'idée de la mort soit imprimé dans ton esprit chaque matin et chaque soir. Quand ta détermination de mourir en quelque moment que ce soit aura trouvé une demeure stable dans ton âme, tu aura atteint le sommet de l'instruction du Bushido.

•LES SEPT VERTUS DU BUSHIDO.

- * la droiture
- * le courage
- * la bienveillance
- * la politesse
- * la sincérité
- * l'honneur
- * la loyauté

sont les vertus Confucéennes associées au Bushido

•BUSHIDO DANS LE SPORT

Les sports modernes comme le KENDO et KENJUTSU tirent leur philosophie du Bushido, à la différence d'autres arts martiaux, le contact prolongé ou les coups multiples tendent à être défavorisés pour privilégier des attaques simples et propres sur le corps ou à la tête. Le Bushido a également inspiré le code d'honneur de disciplines comme le JUDO, le JUJITSU, ou le KARATE.

•L'EMPIRE DU JAPON

Avec la modernisation radicale du pays sous la réforme de l'ère Meiji (1868), l'existence des classes sociales fut bannies et les samouraïs perdirent leur statut particulier qui en faisait des sortes de policiers féodaux, seuls habilités à porter une arme blanche.

Inféodés à l'Empereur, de nombreux samouraïs suivirent la réforme et devinrent principalement des dirigeants de l'armée impériale japonaise en cours de formation ainsi que des hommes politiques et plus tard des capitaines d'industries.

Ainsi à la fin du XIXe siècle, de nombreux membres des grandes familles de la noblesse reçurent sous impulsion du gouvernement, les rênes de ce qui allait devenir les ZAIBATSU, les grands conglomérats industriels et de commerce comme MITSUI, MITSUBISHI, SUMIMOTO, etc. Ces entreprises économiques furent les premières vraies structures capitalistes modernes du Japon et la colonne vertébrale de l'expansionnisme du Japon SHOWA.

Ces dirigeants ,anciens samouraïs, organisèrent leurs entreprises selon les valeurs de leur corpus de référence :le BUSHIDO. Celui-ci serait donc à l'origine de l'idéologie d'harmonie industriel du japon moderne, qui a permis de devenir le chef de file de l'économie politique asiatique.

O Senseï



Bushido

