



KOAN ZEN

2^e partie

COMMENT ABORDER LES KOAN

Le koan n'est pas un problème à résoudre dans un temps imparti. C'est une sorte d'énigme irrationnelle que l'on installe dans son esprit et que l'on va laisser mûrir jusqu'à l'apparition de l'évidence. Le raisonnement logique est banni ou très marginal ; il conduit à des lieux communs ou des impasses. Abordons les mots avec prudence, pensons plutôt à des

associations d'idées ou des symboles. Pour rester dans un registre connu, rappelons-nous les figures de rhétorique : métaphores, comparaisons et images. Le koan n'utilise pas nécessairement les mêmes procédés, cependant, à l'instar de ces fleurs de rhétorique, les mots, les constructions grammaticales peuvent prendre des significations particulières et surtout refléter l'esprit du locuteur. Si en français, les mots, les expressions ne sont pas toujours à saisir dans leur sens littéral, dans les koan c'est permanent. Notre esprit doit toujours se situer au-delà du mot. De la même manière, évitons de prendre les gestes au premier degré. Exemples :

- Une main qui s'abaisse paume vers le bas peut, selon le contexte, communiquer diverses idées : parlez plus bas, asseyez-vous, calmez-vous ou un tassement, un abaissement, une perte.
- « Je suis le chef et je veux parler ! » Telle est la signification du numéro d'équilibriste d'Abraracourcix sur son instable bouclier.

Sortons des sentiers battus, laissons-nous porter par notre imagination et ne cherchons surtout pas à retrouver un équivalent à nos connaissances antérieures. Le koan doit engendrer l'éclosion spontanée d'une merveilleuse fleur inconnue. Comme nous l'avons vu, selon l'état de conscience, normal, *mushin*, *hishiryō* ou *kenshō* (éveil), la perception du monde se transforme dans des proportions insoupçonnables pour le profane. Par conséquent, à ces différents types de relation au monde vont correspondre des modalités de langage spécifiques. Les koan débutent fréquemment sur une question banale à laquelle une réponse classique est possible. Dans ce cas, le koan permet au maître de vérifier le niveau d'éveil de son élève. Celui qui répond sur le même registre n'a pas encore progressé sur la Voie. Une bonne réponse doit annuler la question selon deux procédés : soit la question a été comprise sur un registre différent, soit la réponse est donnée dans un autre registre. Par exemple, le Maître demande souvent au moine qui se présente devant lui : « D'où viens-tu ? » Cette information triviale n'intéresse pas le maître ; son objectif prioritaire est de nous conduire à l'éveil. Nous devons donc transposer son interrogation en rapprochant notre pensée de celle du maître. Nous pourrions interpréter sa question ainsi : « Où en es-tu de ta connaissance du zen ? »

Ce travail, que d'aucuns jugeront « sans intérêt », est, à mon avis, primordial. Il nous apprend à déceler le vrai message qui se camoufle dans les mots. Cette aptitude permettra, entre autres avantages, de repérer la vraie souffrance cachée derrière une agression verbale (car il y a toujours une souffrance chez l'agresseur). Ceux qui doivent affronter des entretiens d'embauche y trouveront aussi matière à réflexion.

De façon identique, à la question du maître Joshu « As-tu déjeuné ? » la réponse banale du moine sur le même registre « Oui » démontre sa trop faible motivation à parcourir la Voie. Il prétend attendre un enseignement de la part du maître mais ne semble pas très pressé. Aussi ne faut-il pas s'étonner de cette réponse méprisante : « Alors, va laver ton bol ! » En choquant le moine, il veut lui faire comprendre que c'était à lui de porter le débat sur le zen, d'afficher son désir de progresser sur la Voie. Ainsi, cette réplique, en dépit de son aspect décourageant est-elle un véritable enseignement. N'oublions pas ce principe fondamental de la pédagogie : un enseignement est une transmission de savoir qui exige la volonté d'acquérir ce savoir ; si l'élève est passif, cela ne peut pas fonctionner (sauf en cas de choc émotionnel).

Tout cela n'est pas bien difficile à saisir ; nous avons, en France, des conventions comparables. La question « Comment allez-vous ? » est une formule purement convenue qui exclut, chez les gens cultivés, un compte-rendu détaillé de son état de santé.

La résolution de certains koan nécessite des connaissances précises sur le bouddhisme. Mais nous rencontrons la même difficulté avec notre langue quand un auteur utilise des allusions bibliques, historiques ou autres. Sans une culture suffisante, nous passons à côté de ces subtilités. J'ai par exemple constaté que des livres « grand public » tels les San

Antonio de Frédéric Dard ne sont pas, ou très mal, compris des personnes dont la culture est chancelante. En effet, ils regorgent, certes sur le mode humoristique, de références culturelles éclectiques qui se dressent comme autant d'obstacles infranchissables pour l'ignorant.

Pour faciliter la formation des moines zen, certains *koan* ont été commentés. Nous reprendrons la formule dans quelques exemples qui vont suivre. Certains commentaires sont traditionnels, élaborés par des maîtres zen, d'autres sont des suggestions personnelles. La compréhension n'est toutefois pas figée dans une unique méthode ; en général, plusieurs approches sont susceptibles d'éclairer l'énigme. Les *koan* sans explications se nourriront de la richesse de notre esprit (c'est le moment de se souvenir, nous l'avons déjà largement démontré, qu'en l'occurrence, richesse est synonyme de vide et de rejet des idées préconçues). Il convient de ne pas chercher à tout résoudre lors de cette première lecture. Je conseille de s'inspirer des *koan* commentés et après avoir achevé la lecture de l'article complet, d'en choisir un sur lequel s'exercer. Rien n'interdit d'échanger des opinions avec quiconque entame la même quête spirituelle.

Si dans un délai de deux ou trois semaines un résultat satisfaisant est atteint (conforme aux critères mentionnés plus haut) sur ce *koan*, il y aura lieu d'être satisfait ; si la lumière surgit en un ou deux jours, c'est remarquable ! Sinon, ne pas se désespérer, continuer ou changer de *koan*. Des thèmes sont récurrents ; une fois identifiés, les difficultés s'aplanissent. Le temps n'est pas important ; seule compte la détermination à affronter les embûches de la Voie.

Puisqu'il nous fallait opérer une sélection, nous avons retenu les *koan* traditionnels les plus usités et pour des raisons de place avons éliminé les dialogues (*mondo*) trop longs.

Choix de koan

- « Qu'est-ce que le Bouddha ? » demande le moine à son maître zen. « Une spatule à merde ! » répond le maître.
- Chez les bouddhistes l'homme n'est pas le sommet de la pyramide hiérarchique. Les végétaux, les animaux et les hommes sont de même nature et possèdent tous en eux les ingrédients de la bouddhité, ce qui mène à la conclusion que Bouddha est partout, y compris dans un tel ustensile (les religions monothéistes formulent la même idée de l'omniprésence de Dieu, mais jamais avec une telle liberté du propos !) Objets, végétaux, animaux et hommes n'ont rien à acquérir, seulement à réaliser l'état de Bouddha grâce à la valeur de leurs actions. La vie d'une souris peut dépasser en noblesse celle d'un homme mais, certes, en comparaison d'un végétal ou d'un animal, un homme a plus de possibilités de réaliser de bonnes actions ; malheureusement, il peut également mal agir et accumuler toutes les tares imaginables. Nous rejoignons là des considérations que nous avons déjà évoquées : nous avons tout en nous pour être heureux, il n'y a rien à ajouter, le problème est plutôt d'extraire ce que nous avons mis en trop (à comparer au *kata* qui approche la perfection quand les éléments superflus ou parasites ont disparu). La « spatule à merde » a tout ce dont elle a besoin pour être Bouddha, mais contrairement aux hommes elle ne s'est pas efforcée d'accumuler des tas de pseudo-mérites pour aller plus vite vers le but. Ainsi, faire l'aumône ne saurait masquer l'avarice ; un somptueux cadeau ne remplacera jamais un amour défaillant ; etc. Finalement la « spatule à merde » est beaucoup plus proche de l'état de Bouddha que la plupart des hommes.
 - Les ignares se délectent du faux clinquant et de la nouveauté. Les gens cultivés trouvent leur plaisir dans l'ordinaire.
 - L'homme regarde la fleur, la fleur sourit.
 - Recherchez la liberté et vous deviendrez esclave de vos désirs. Recherchez la discipline et vous trouverez la liberté.
 - Quand un homme ordinaire atteint le savoir, il est sage. Quand un sage atteint la compréhension, il est un homme ordinaire.
- L'ordinaire est-il le même pour tous ? L'ordinaire d'un individu lambda est-il comparable à l'ordinaire de l'éveillé ?
 - La voie est sous vos pieds.
 - Le bambou existe au-dessus et en dessous de son nœud.
 - En ultime analyse, toute chose n'est connue que parce que l'on veut croire la connaître.
 - La courbe ne peut inclure la ligne droite.
- Le mathématicien va ricaner : « la ligne droite est un cas particulier de la courbe ». Mais cela repose sur l'existence d'un postulat qui lui-même ne repose sur rien d'autre qu'un accord entre mathématiciens (la force des mots !). Je vous propose une démonstration plus « cinglante ». Si je prends une baguette de bois souple et rectiligne, je peux la courber pour vous démontrer que le même objet peut être à la fois courbe et rectiligne. Mais si je lâche brusquement une des extrémités de cette baguette devant votre visage, le retour à la ligne droite, en percutant votre joue devrait vous convaincre de l'illusion créée par ma pseudo-démonstration initiale. Attention, ce n'est pas « la réponse » ; c'est une suggestion sur la manière d'aborder le *koan*.
 - Maison pauvre, voie riche.
 - L'heure me regarde et je regarde l'heure.
 - La lumière existe dans l'obscurité ; ne voyez pas avec une vision obscure.
 - La haine seule fait des choix.
- L'amour est une attention totale à autrui qui se réalise lorsque toute manifestation de l'ego a disparu. Celui qui aime sait exactement ce dont l'objet de son amour a besoin. Qu'y aurait-il donc à choisir ? A contrario, pour torturer, la pléthore s'installe quant au choix des moyens. On débouche sur une interrogation : avoir le choix est-il une bonne chose ? Notre société consumériste répond forcément « oui ». Qu'en pense un maître zen ? Et quelle est la particularité de la haine par rapport aux autres sentiments ?

- Pour savoir si l'eau d'un bol est chaude ou froide, il faut y mettre le doigt... Il ne sert à rien de discuter.
 - Un de gagné, un de perdu.
 - Jour après jour, c'est un bon jour.
 - À esprit libre, univers libre.
 - Un jour, Ma Tsu était en route vers quelque endroit, accompagné de Pai Chang, lorsqu'ils virent soudain un canard sauvage passer au-dessus d'eux. Ma demanda : « Qu'est-ce ? » Pai répondit : « Un canard sauvage. » Ma : « Où vole-t-il ? » Pai : « Il est déjà parti ! » Sur ce, Ma saisit le nez de Pai Chang et le tord avec violence. Pai crie de douleur : « Aïe ! » Ma, aussitôt : « Comment peux-tu dire que le canard sauvage est parti ? »
- Un canard est un canard, car nous pensons que sa caractéristique de canard lui appartient en propre. Si quelqu'un en regardant un canard voit une machine à laver, c'est qu'il est fou. Cependant, un canard peut aussi être un animal, un volatile, un gibier, un palmipède, un oiseau, etc. Donc la dénomination n'est pas un attribut propre à l'objet mais dépend de l'esprit de l'observateur. On peut donc voir de nombreuses choses différentes dans un même objet. De plus dans l'état *hishiryo*, la perception se fait globale grâce à l'élargissement du champ de la conscience : tous les points de vue sont appréhendés dans une même vision synthétique qui est bien évidemment totalement dépendante de l'observateur.
- Pai Chang croit d'abord que le canard existe par lui-même (comme tout individu normal), mais quand on lui tord le nez, il réalise en un éclair que le canard sauvage n'est pas un objet existant indépendamment de son esprit, et que l'oiseau est toujours là avec lui, ou plutôt qu'il est son propre soi. On dit que Pai Chang connut alors l'illumination.
- Le monde existe-t-il encore quand je meurs ? Les survivants disent oui, mais pour moi, tout a disparu : « moi » et tout ce qui est « non-moi ». Psychologiquement le monde n'existe pas sans « moi ».
- Non anxieux ici, non anxieux toute la vie.
 - Qui excelle au tir ne touche pas le centre de la cible.
 - J'éteins la lumière, où va-t-elle ?
 - Un moine demande un jour à Chao Chou : « Qui est Chao Chou ? » Chao Chou répondit : « Porte Est, Porte Ouest, Porte Sud, Porte Nord ! »
- La sécurité est un besoin fondamental de l'individu. Cela induit la construction d'un rempart psychologique quasi infranchissable pour se protéger de l'adversité (c'est bien sûr l'ego qui en est l'architecte). L'individu ainsi barricadé se coupe de toute véritable communication avec autrui. Chao Chou a ménagé de nombreuses ouvertures dans son mur d'enceinte. C'est-à-dire que Chao Chou est totalement ouvert ; on peut l'aborder sous tous les angles, rien n'est caché. Il n'y a aucune barrière pour venir à lui. Pas d'intérieur ni d'extérieur, Chao Chou est pure transparence.
- Une journée, une vie.
 - Le courant rapide n'a pas emporté la lune.
 - Zhaozhou demanda à Nanquan :
« Qu'est-ce que la Voie ? »
Nanquan répondit :
« L'esprit ordinaire est la Voie. »
Zhaozhou dit :
« Est-ce qu'elle va dans une direction particulière ? »
Nanquan :
« Si vous essayez d'aller dans sa direction, vous vous éloignez d'elle. »
Zhaozhou :
« Si on n'essaie pas, comment peut-on savoir que c'est la Voie ? »
Nanquan répliqua :
« La Voie ne répond pas du savoir ou du non-savoir. Savoir est une illusion, ne pas savoir est confusion. Si vous réalisez pleinement le Tao au-delà de tout doute vous atteignez le grand vide, vaste et illimité. Comment dans ce cas peut-on se tromper quant à la Voie ? »
En entendant cela, Zhaozhou fut subitement illuminé.
- Il existe d'innombrables commentaires sur ce *mondo* ; toutefois le plus important à retenir est qu'il ne sert à rien de palabrer sur ce type de sujet. Les mots ne peuvent nous amener que dans le connu ou l'illusion. Pour découvrir une chose inconnue, il est impératif de s'abstenir de discourir. Il faut pratiquer, méditer et élargir le champ de sa conscience.
- Une illusion peut-elle exister ?
 - Les mains vides, je tiens une bêche.
 - Comme le sixième Patriarche était là, le vent commença à faire claquer l'oriflamme. Deux moines se mirent à discuter là-dessus. L'un remarqua : « Regarde ! l'oriflamme bouge ! » À quoi l'autre rétorqua : « Non ! c'est le vent qui bouge ! »
Ils discutèrent interminablement sans pouvoir toucher au vrai. Brusquement, Hui Nêng mit fin à cette discussion stérile en disant : « Ce n'est pas le vent qui bouge, non plus que l'oriflamme, Honorables Frères, ce sont vos esprits qui bougent ! » Les deux moines restèrent cois.
- L'opposition entre l'intérieur et l'extérieur est un des thèmes les plus fréquents des *koan*. Ce *koan* et plusieurs autres cités ci-dessus s'appuient sur cette dualité. Le zen, grâce à ses différents outils (*zazen*, *kufû* et *koan*) et les arts qui en dérivent proposent de rejeter cette perception intrinsèquement conflictuelle. Ne plus séparer l'intérieur et l'extérieur, le corps et l'esprit, soi et autrui, développer une nouvelle vision de l'être, totalement harmonieuse, tel est l'objectif.

- Pour l'homme ordinaire, les rivières sont des rivières et les montagnes sont des montagnes. Lorsque vous pratiquez le zen les rivières ne sont plus des rivières et les montagnes ne sont plus des montagnes. Lorsque vous atteignez l'Illumination les rivières redeviennent des rivières et les montagnes redeviennent des montagnes. Au-delà cela n'a plus d'importance.
- Lorsqu'il n'y a plus rien à faire, que faites-vous ?
- Ce qui te manque, cherche-le dans ce que tu as.
- Ne regardez pas les choses ordinaires de manière ordinaire. (Dogen)

Les quelques éclaircissements fournis sont des clés, rien de plus. Encore faut-il trouver la serrure et manœuvrer correctement le mécanisme. Quand la porte est ouverte, il faut voir clair ; or il n'est plus aveugle que celui qui ne veut pas voir. Et c'est souvent ce qui se passe quand l'objet à observer se nomme « ego ». Cela dit, la résolution de ces *koan* est difficile. Parfois, nous croyons avancer, nous pensons même avoir trouvé une réponse pertinente, mais nous nous sommes fourvoyé. Rappelons-nous que le raisonnement logique n'éclaire jamais le *koan*. Certes, la réponse finale peut s'inscrire dans une forme logique, mais l'approche doit être intuitive, hors du champ des critères classiques de compréhension.

Certains *koan* paraîtront évidents à ceux qui ont déjà entamé une remise en question du mode de vie imposé par l'insidieux conformisme de notre société (d'autant plus dangereux que cette incitation au comportement moutonnier se pare du vêtement de la liberté : illusion encore et toujours !). Mais ils ne pourront pas expliquer pourquoi. La compréhension profonde du *koan* leur fournira l'éclairage qui leur manquait.

De nombreux *koan* finissent par l'illumination du moine. On touche là les limites conceptuelles du zen : comment croire que la compréhension d'un *koan* suffise pour obtenir l'illumination ? Comment croire qu'il suffise de la compréhension de dix, cent ou mille *koan* ? Ces exercices permettent d'avancer sur la voie, d'ouvrir son esprit. La véritable illumination se fera dans la découverte de la structure réelle de notre esprit, de notre conscience, de notre ego et du fonctionnement de cet ensemble. *Koan*, *zazen*, *kufû* nous permettent de reconstruire un puzzle. Mais ce puzzle est comme ces dessins qu'il faut regarder d'une certaine manière pour y voir quelque chose de particulier. Une fois le puzzle assemblé, nous resterons peut-être plusieurs années à le contempler sans le comprendre, puis, un jour, n'importe quand, n'importe où, peut-être un matin sous la douche, un éclair de génie jaillira. Ce phénomène nommé « *satori* » dans le zen est comparable à ces illuminations subites de savants qui découvrent ou inventent alors que leur esprit est occupé à une banale tâche quotidienne, voire totalement inactif. Mais, évidemment, un long travail de recherche et d'expérimentation s'est effectué au préalable.

LE ZEN ET L'ART DU HAÏKU

Le *haïku* (prononcez *haïkou*) est la forme de poésie la plus brève de toute la littérature mondiale, mais ses trois petits vers de cinq, sept et cinq syllabes (malheureusement toujours déformés par la traduction) permettent d'exprimer des sentiments profonds et des éclairs soudains d'intuition. Il n'y a aucun symbolisme dans le *haïku*. Il saisit la vie comme elle s'écoule. Il n'y a pas non plus d'égotisme ; l'auteur n'est jamais valorisé. Mais dans l'intérêt porté à la trame simple, apparemment insignifiante, de la vie quotidienne (une feuille qui tombe, la pluie, une abeille), le *haïku* nous apprend à ressentir la vie des choses et nous offre un avant-goût de l'Éveil. Ce regard sur l'ordinaire, le banal, le négligeable, bref, toutes les choses sur lesquelles nos sens ne s'attardent plus, rejoint la démarche du *kufû* et du *koan* afin de nous éveiller à la beauté éphémère, à l'importance du détail, à l'élémentaire harmonie. Nous sommes devenus des êtres compliqués, perdus dans nos ratiocinations ; l'essentiel est ailleurs. Le *haïku* aborde cette problématique sous l'angle poétique et esthétique. Il est considéré comme « la fine fleur de toute la culture orientale ».

C'est le grand poète Bashô qui éleva le *haïku* à la forme qu'on lui connaît aujourd'hui. Parmi les autres poètes, citons Buson, Issa, Ryokan et Shiki. Le *haïku* évoque souvent la solitude ou le détachement « *sabi* » et le caractère poignant de la pauvreté « *wabi* ». Il y est presque toujours question d'une saison : les cerisiers en fleur au printemps, la neige immaculée en hiver ou les branches nues pour l'automne, par exemple.

- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • Une orchidée du soir
Cachée dans son parfum
La blancheur de la fleur (Buson) • Brume et pluie
Fuji caché maintenant
Je vais content (Bashô) • Si tu parviens
Au sommet de la montagne
Continue de monter (Haïku ou koan ?) • Les gardiens des fleurs
Pour deviser
Rapprochent leurs têtes chenuës (Kyorai) • Herbes de l'été
Des valeureux guerriers
La trace d'un songe (Bashô) | <ul style="list-style-type: none"> • Vieil étang
Au plongeon d'une grenouille
Ploc ! dans l'eau (Bashô) • Ce monde de rosée
Est un monde de rosée
Pourtant mais pourtant (Issa) • Sur la pointe d'une herbe
Une fourmi
Sous le ciel immense (Hosai) • Le serpent s'esquiva
Mais le regard qu'il me lança
Resta dans l'herbe (Kyoshi) • Tout a brûlé
Heureusement les fleurs
Avaient achevé de fleurir (Hokushi) |
|--|--|

ET APRÈS

Après s'être laissé porter par le charme énigmatique du *koan*, la poésie du *haïku* semble moins hermétique. D'ailleurs, certains *haïku* sont des *koan*. Quant aux amateurs de poésie moderne, ils ne seront pas du tout dépaysés, le *haïku* apparaissant fort limpide en regard de certaines œuvres contemporaines. Mais quel intérêt procurent les *haïku* au *budoka* ? D'abord qui parle d'intérêt puisque le zen est fondamentalement désintéressé (*mushotoku*).

Toutefois, comme certains ne conçoivent pas d'activité sans « profit », ne leur refusons pas la matière à leur motivation puisque nous disposons de quoi les combler. Pour une meilleure compréhension, nous pouvons scinder l'esprit selon deux activités principales : activités psychologiques et activités cognitives (ce qui se rapporte à la connaissance).

D'abord, dans l'art martial comme dans le zen, nous recherchons la vacuité de l'esprit : cela correspond à l'arrêt des pensées, l'ego ayant mis la sourdine, donc à une disponibilité mentale absolue et immédiate. Tout comme l'attaque de l'adversaire, le *haïku* cherche à nous surprendre (la chute est souvent inattendue) mais n'y parvient pas si notre attention est réelle et totale. Il peut donc être utilisé comme entraînement pour apprendre à gérer la surprise ou la feinte de l'adversaire en combat car c'est la même disposition d'esprit qui est requise. Dans les deux cas il faut être sans a priori, réceptif et sans pensées parasites.

Or, l'individu silencieux intérieurement, donc sans ego ou à l'ego maîtrisé (sage ou éveillé), dispose d'une psychologie sans faiblesse. Les émotions sont absentes chez l'éveillé, dominées chez celui qui approche du *satori*. En conséquence, ses adversaires ne peuvent percevoir aucun défaut, aucune limite. Évidemment, même un sage a des limites, mais elles sont indécélables car rien chez lui ne fournit la moindre indication : son ego est muet. Il ne faut pas croire que ce pouvoir est réservé à l'élite des arts martiaux : entre le novice qui a tout à découvrir et le grand maître à l'infaillible mental, tous les niveaux intermédiaires peuvent se rencontrer chez ceux qui progressent sur la voie.

Ensuite, nous devons entretenir un esprit ouvert, alerte, avide de s'instruire, car la culture est indispensable pour avancer sur la voie de la sagesse. Nous nous sommes déjà frotté à la nécessité de connaître les subtilités du bouddhisme pour résoudre certains *koan*. Pareillement, l'immersion totale dans la culture japonaise est incontournable si l'on souhaite extraire d'un *budo* ses plus intimes secrets.

D'une manière générale, une certaine dose de connaissance pure, de culture générale et de savoirs spécialisés est utile à condition de sagement construire un ensemble cohérent et de lui fournir la consistance nécessaire grâce à de multiples savoir-faire. Surtout, ne nous transformons pas en livre, pire en bibliothèque. Souvenons-nous de Montaigne : « une tête bien faite vaut mieux qu'une tête bien pleine. »

Un psychisme équilibré, serein, disponible est le meilleur outil pour gérer les questionnements de l'existence et il saura nous guider vers la seule solution vraiment appropriée à chaque situation. La connaissance que nous croyons détenir dans notre simulacre d'omniscience est inévitablement tronquée et déformée (notre bibliothèque intérieure est toujours incomplète, abîmée, parfois illisible). Elle mène au mieux à des solutions de compromis ; celles dont l'arrière-goût est toujours amer, maladie moderne de l'à-peu-près. Mieux vaut se donner les moyens de trouver l'information utile au bon moment que de tenter d'acquérir une illusoire érudition. Cependant, comme pour la psychologie, l'adversaire doit ignorer nos limites. Or, plus notre culture est riche, moins l'adversaire a la faculté d'y déceler des failles.

Dans cette double optique nous devons maintenir notre esprit toujours vide et prêt à s'imbiber comme une éponge. Aussi, pensons donc à l'essorer systématiquement avant et après chaque usage (*mokuso*). Petite précision au passage : la mémoire n'a pas disparu dans un esprit vide, mais comme l'ego, en sommeil, ne peut ouvrir un dossier stocké en mémoire, aucun souvenir affectif, aucune pensée d'ordre psychologique ne risquent d'encombrer notre conscience. Seule la pensée rationnelle peut s'établir quand l'ego est absent.

Illustrons cette dualité entre connaissance et intuition psychologique avec deux techniques martiales différentes : réaliser un bon *gyaku zuki* exige une parfaite maîtrise de la gestuelle, acquise lors de milliers de répétitions du mouvement (l'apprentissage gestuel ne diffère pas fondamentalement de l'apprentissage intellectuel ; les mécanismes cognitifs mis en jeu sont comparables). Une clé de coude, avec ses variantes, les contre-prises, les multiples contingences, les réactions imprévues de l'adversaire, sa morphologie, etc. demande une grande disponibilité d'esprit pour suivre et s'adapter à l'action. L'une requiert essentiellement la connaissance technique, l'autre en priorité l'ouverture d'esprit. Il ne faut donc pas s'enfermer dans un unique système qui accusera vite ses limites. La bonne gestion de l'entraînement de l'esprit couple donc harmonieusement développement des capacités cognitives et amélioration du fonctionnement psychologique (pour l'essentiel, évacuation des conditionnements).

Le zen exige un investissement absolu de l'esprit dans l'action du moment (*kufû*). Ainsi, le terme « perfection » reprend du sens et avec lui renâit une des principales motivations de l'action humaine. *Zazen* a pour objectif de nous installer dans l'état *hishiryô*. *Hishiryô*, c'est penser sans pensée ; c'est l'au-delà de la pensée, la pensée absolue. C'est un produit du corps-esprit qui court-circuite les illusions de l'intellect. *Kufû* et *hishiryô* vont, petit à petit, installer un mode de pensée très particulier chez l'adepte de ces pratiques zen. Chez l'individu normal, la pensée précède l'action. Avec le zen, à partir d'un certain niveau de pratique, les deux ne se distinguent plus. On peut même avoir l'impression que l'action précède la pensée tant elle

surprend. À ne pas confondre avec les automatismes travaillés par les jeunes champions de karaté où toute pensée est absente. Avec le maître zen, il s'agit bien d'une pensée, car elle constitue toujours une réponse adéquate à une interrogation précise. On peut parler de « pensée-action ». Le bénéfique en terme martial saute aux yeux. Dans cet état, de vieux maîtres presque impotents peuvent terrasser de jeunes et vigoureux gaillards avant même que ceux-ci aient perçu l'imminence d'une action. Comme on l'a vu plus haut, le vieux maître dans son état *hishiryō* est imbibé de l'esprit de l'adversaire ; il est l'adversaire. Le combat est « truqué ».

Revenons sur les sept principes de l'art du zen, l'asymétrie, la simplicité, l'austérité, le naturel, la subtilité, la liberté absolue, la sérénité, transposés à l'art martial :

- Asymétrie : c'est tout l'art de surprendre.
- Simplicité : c'est la garantie de l'efficacité.
- Austérité : c'est un art martial dont le superflu a disparu. Place à l'essentiel.
- Naturel : c'est l'aisance du geste polie par un long entraînement.
- Subtilité : c'est Soke Kuniba qui montre cinquante applications différentes avec le même *shuto*.
- Liberté absolue : c'est l'art martial ultime adaptable sans limite qui donne la juste réponse à toutes les situations.
- Sérénité : c'est le combat pour la vie qu'on aborde en étant déjà mort (presque un *koan*).

La présence simultanée des sept principes est indispensable : qu'un seul vienne à manquer, ce n'est plus un art zen et cette limitation nous rend aussitôt vulnérable.

Étudions donc soigneusement les fondements et implications du zen. Il possède, aujourd'hui comme hier (le zen est immuable), absolument tout ce qu'un samourai peut ou pouvait rêver : les sept principes de l'art zen procurent une technique sans faille et les états *mushin*, *hishiryō* puis l'éveil au sommet confèrent une supériorité mentale absolue.

Le karaté sportif et le zen n'ont plus qu'un très lointain rapport. Mais dès que nous nous préoccupons tant soit peu d'art martial, les liens deviennent innombrables. Pour le puriste, l'art martial est du zen.

SURTOUT NE PAS S'ÉGÉRER

Doit-on s'inscrire dans une organisation zen ? Et pourquoi le ferions-nous puisque notre art martial est déjà du zen !

Bien entendu, si, dans un rayon raisonnable autour de chez soi, n'existent que des clubs où l'unique préoccupation est technique et physique, il va manquer quelque chose à celui qui souhaite entrer dans la Voie (dans les mots, c'est la différence entre « karate » et « karate-do »). Dans ces conditions, oui, la pratique du zen peut aider.

Néanmoins, je souhaite évoquer certaines dérives qui peuvent se révéler fâcheuses.

La méditation permet de comprendre que nous vivons dans l'illusion. La plupart des mouvements bouddhistes et zen proposent des méthodes pour s'en extraire, mais certaines sectes ont imaginé qu'on pouvait apprendre à vivre avec l'illusion. On trouve des équivalents issus de la philosophie occidentale : « Qu'est-ce qui me prouve que je ne suis pas un rêve ? » Quelques sectes ont poussé le bouchon encore plus loin : puisqu'on peut vivre dans l'illusion, pourquoi ne pas créer ses propres illusions (télépathie, ubiquité, lévitation, divination, etc.) Nous y retrouvons notre déjà célèbre société Théosophique. Elles sont fort nombreuses et souvent dangereuses. Taisen Deshimaru, maître zen incontesté, accumulait les mises en garde sur le choix du maître et de la secte.

Celui-ci préconisait, après avoir trouvé son maître, de s'en détacher progressivement afin qu'il puisse sereinement assurer son rôle de guide sans que ses disciples ne l'acculent malgré lui à une fonction de gourou. Malheureusement, les gourous sectaires et cupides dominent ce qu'il convient d'appeler aujourd'hui le marché de l'ésotérisme (parfois recyclé ces dernières années en « développement personnel »).

De plus, si les explications données au novice situent indubitablement le zen dans la sphère philosophique, la pratique courante telle que nous l'observons en Europe n'est pas dénuée de rites. En conséquence, l'observateur objectif classera souvent le zen dans le domaine religieux. Or, si nous sommes intéressé par sa philosophie et son extraordinaire complémentarité avec l'art martial, pourquoi nous encombrerions-nous d'un rituel dont nous n'avons que faire ? J'ai, autour de moi, quelques personnes qui ont tenté ce type d'expérience. La plupart en conservent une opinion mitigée à cause de ce glissement entre les genres. Quelques-unes en ont gardé quelque amertume. J'ai deux exemples de dérives extrêmes dont les séquelles sont graves.

Mieux vaut, à mon sens, rejoindre la pensée de Jiddu Krishnamurti dont le discours est extrêmement proche de la philosophie zen mais totalement expurgé de la moindre connotation zen, bouddhiste ou religieuse. À quelques détails près, je vous tiens le même langage. Non que j'aie pillé sa pensée, mais nos analyses sont similaires, car elles ont procédé de la même démarche initiale : remise en question totale et systématique de toutes les certitudes humaines et observation méticuleuse de la réalité sans a priori, sans modèle, sans maître à penser. Comme Descartes me direz-vous ! Pas vraiment, car ce dernier n'a pas appliqué sa théorie du doute à tous les sujets (Dieu n'est pas remis en question ; l'époque ne s'y prêtait guère !) et le doute n'est pas le rejet. Descartes a simplement mis les certitudes humaines en liste d'attente pour confirmation ultérieure par l'expérience ; méthodologie qui lui a permis d'éliminer des erreurs mais pas de construire une pensée réellement novatrice. Une différence toutefois entre mes discours et ceux de Krishnamurti : l'extrême élégance de Krishnamurti pour illustrer son propos d'images sublimement saisissantes. C'est pourquoi je vous renvoie régulièrement vers lui, car il dit les choses infiniment mieux que moi.

La différence essentielle entre Krishnamurti et la philosophie zen réside dans la méditation. Pour arriver à un état d'esprit de type *hishiryō*, *zazen* ou *seiza* sont parfaitement adaptés, car ces positions standardisées permettent d'évacuer toutes les

perturbations extérieures. Mais méditer sur la peur, pour reprendre un sujet déjà abordé mais essentiel au *budo*, dans le calme d'un dojo, les fesses confortablement calées sur son *zafu*, implique une reconstruction théorique de cette peur grâce à la mémoire, avec toutes les déformations inhérentes. La méditation va donc porter sur une représentation approximative et non sur la réalité de la peur, de fait sur une illusion, ce qui sera un non-sens absolu. Pour Krishnamurti, *zazen* est donc inutile, voire dangereux dans ce type de méditation. Pour comprendre la peur, il faut affronter la peur et observer comment elle survient, s'installe, produit ses effets, se camoufle, disparaît. La méditation sur la peur doit s'opérer quand on a vraiment peur. Autrement dit la vie entière doit être une perpétuelle méditation. Mais c'est finalement assez proche du comportement du moine zen qui s'applique à investir la totalité de son esprit dans chacune des tâches qu'il réalise dans la pratique *kufû*, aussi insignifiantes soient-elles.

Autre point de divergence : l'ego. Krishnamurti s'acharne sur lui, car il considère que la totalité de nos désordres lui est imputable : c'est le monstre démoniaque à terrasser. Le zen est conscient que les difficultés viennent de l'ego, mais il ne le condamne pas totalement et de nombreux maîtres zen pensent même qu'il suffit de le perfectionner, ses inconvénients n'étant pas prépondérants. Toutefois, il faut préciser que le Bouddha ne s'est jamais prononcé sur l'ego et que les désaccords sont entièrement liés aux analyses plus ou moins approfondies qu'en fait chaque maître (les divergences entre écoles vont réellement d'un extrême à l'autre).

L'œuvre de Krishnamurti est la seule qui explore dans sa totalité le fonctionnement du psychisme humain sans se référer à une culture, une religion, une œuvre ou un auteur antérieur. Pas de glose, pas de commentaire, mais une étude détaillée et cohérente qui part de l'observation du réel dont on peut dire qu'elle s'est déroulée dans un état d'éveil absolu. De plus, Krishnamurti ne décrit jamais un de ces états de conscience particuliers évoqués dans cet article. Toutes les descriptions concernent le fonctionnement habituel de l'individu et chacun peut donc vérifier à tout moment la justesse du propos. Il nous montre sans détour la réalité ; et c'est bien la réalité qui fait mal. C'est ce qui fait sa force et, à mon avis, sa supériorité.

Il existe cependant chez Krishnamurti une notion qui peut gêner certains lecteurs. À la différence du zen qui prétend s'accoupler sans heurt avec toutes les religions, Krishnamurti signale que l'illumination implique une remise en question, voire le rejet de la pratique des rites religieux. Les croyants pratiquants risquent donc d'être dissuadés de suivre son enseignement. Je souhaite :

1. Minimiser l'importance de cette divergence de vue en la portant à un autre niveau d'analyse.
2. Permettre à tous, de s'enrichir d'une pensée de portée universelle et absolument unique, en dépit d'une éventuelle friction entre les idées.

D'ailleurs, tout le monde reconnaît le dialogue comme étant la source de l'entente, de l'harmonie. Le dialogue est donc primordial lorsque survient le désaccord. Rompre l'échange quand une dissension surgit est donc contraire à toute logique : si nous sommes d'accord, il n'y a rien à dire, donc nous ne parlons pas ; si nous sommes en désaccord, nous rompons immédiatement l'échange. Dans tous les cas le dialogue disparaît ; c'est absurde !

Conscient néanmoins du risque de rupture sur une réaction de type épidermique, voici quelques précisions utiles pour aplanir l'obstacle :

- D'abord, à la question « Dieu existe-t-il ? », Krishnamurti répond : « Je ne sais pas. » Nous ne sommes pas dans une opposition manichéenne.
- Ensuite il dit lui-même être animé d'un profond sentiment religieux, terme qu'il utilise dans son acception profonde : « être relié ». Relié, bien sûr, à l'humanité entière pour laquelle sa compassion est totale. C'est une sorte de religion au-dessus des religions, comme *hishiryô* est une pensée au-delà de la pensée. Mais c'est une religion sans rite.
- Ajoutons que deux grands hommes d'État ont fait appel à lui à plusieurs reprises pour les éclairer sur les conséquences humaines de graves décisions : John Fitzgerald Kennedy qui était catholique et le Mahatma Gandhi inspiré par le jainisme. Ces différences religieuses n'ont jamais interféré dans le respect mutuel que se portaient ces trois hommes.
- Pour finir, un ami m'a parlé d'un curé catholique qui utilise alternativement comme livre de chevet la Bible et Krishnamurti. Visiblement, sans lui poser le moindre cas de conscience.

Le bouddhisme est né de préoccupations humanistes qui ne peuvent laisser indifférent.

Le zen a su conduire le bouddhisme vers une sorte de perfection : rejet du superflu et épuration du concept.

Krishnamurti, en dépit d'une approche totalement indépendante du zen, arrive à des idées comparables mais expurgées des dernières contradictions véhiculées par le zen.

L'art martial, on l'a vu, a tout à gagner dans une symbiose avec les philosophies précitées. Je ne saurais trop vous recommander d'aller à l'essentiel : art martial complet : *karate-do* et *goshin-budo* (d'autres possibilités doivent exister) pour le corps ; Krishnamurti pour l'esprit. La grande difficulté est de ne pas aborder les deux sujets indépendamment, comme deux matières scolaires sans relation. C'est un grand reproche que je formule à l'encontre de l'enseignement scolaire et universitaire qui ne sait pas, ou mal, développer des ponts entre les apprentissages. La connaissance utile établit des passerelles multiples qui potentialisent chaque connaissance. Ainsi, le niveau général de culture est infiniment plus élevé que la simple addition des savoirs. J'appelle connaissance mosaïque la simple accumulation de savoirs sans liens : utile pour le décorum de la conversation de salon.

Cependant, si je trouve les propos de Jiddu Krishnamurti d'une éblouissante luminosité, certains ont du mal à pénétrer dans les méandres de sa pensée. C'est rarement le niveau intellectuel du lecteur qui est en cause. En fait, Krishnamurti a l'art de

mettre le doigt où ça fait mal. Disons qu'il a même tendance à appuyer encore plus fort quand il est précisément sur le point douloureux (il aurait été redoutable s'il avait pratiqué un art martial utilisant les « *kyusho* » : points vitaux). Face à cette souffrance, le lecteur a trois issues :

1. Fuir. De nombreux lecteurs referment le livre, le perdent, n'ont plus le temps de lire, etc.
2. Ne pas comprendre. Sa pensée est d'une extrême complication ! Certains passages ne veulent rien dire ! C'est un mystique qui délire ! etc.
3. Accepter la souffrance. Aller jusqu'au bout de l'épreuve et agir car, parvenu à ce point, ce serait stupide d'avoir souffert pour rien.

Si vous vous retrouvez dans les deux premiers cas, essayez de vous documenter sur le zen. Des centaines de documents intéressants existent ; vous n'avez que l'embarras du choix. Cependant vous pouvez trouver de nombreux ouvrages qui traitent de la pensée de Krishnamurti, qui l'éclairent, l'expliquent ou la commentent. Peut-être est-ce une meilleure solution que de revenir au zen qui me séduit moins que Krishnamurti (ce jugement de valeur n'engage que moi). Mais de toute façon, si un jour vous décidez, après une approche en douceur et quelque peu détournée, d'entrer dans le vif du sujet, il sera nécessaire d'affronter enfin l'hydre à sept têtes.

Dernier point : Krishnamurti ne propose aucun outil pour entrer dans notre conscience. C'est pourquoi ceux du zen sont intéressants, même si c'est la philosophie de Krishnamurti qui nous intéresse.

REFAIRE LE MONDE

La voie que je vous suggère est difficile ; il ne peut en aller autrement. Ceux qui croient arriver facilement à des résultats, quel que soit le domaine, se fourvoient. Pour connaître la joie nous devons produire des efforts et même souffrir :

- Souffrance physique dans le dur entraînement qui nous mène vers la maîtrise technique.
- Souffrance psychologique lorsque nous avançons sur le chemin de la connaissance de soi et que nous découvrons nos illusions, la confusion de notre esprit, la dualité artificielle du corps et de l'esprit, la véritable teneur de notre ego.

Actuellement, vous trouvez le fruit amer ? Travaillez intensément sur votre corps-esprit. Je ne peux pas vous garantir le goût et le parfum exacts du même fruit dans cinq ou dix ans, mais dans tous les cas, si votre travail a été sérieux, le fruit sera infiniment plus doux.

Pierre Mazeaud, aujourd'hui président du conseil constitutionnel, disait, dans une formule hyperbolique, à l'époque où il réalisait de magnifiques exploits en alpinisme (années 60) : « La France, c'est cinquante millions de morts-vivants. » Notre pays comptait à ce moment-là environ cinquante millions d'habitants. Certes, le trait était un peu fort mais l'analyse plutôt juste.

De trop nombreuses personnes mènent des vies conformistes, ternes, sans joie. Bien sûr, on fait « la fête » de temps en temps, un exutoire est indispensable. La vie n'en reste pas moins un fardeau pour cette majorité silencieuse.

Un petit nombre d'individus semble s'épanouir dans des activités physiques, d'autres trouvent leur compte dans l'exercice intellectuel, certains se nourrissent de philanthropie. Il est pourtant de notoriété publique que la plupart des grands sportifs vieillissent mal, que les intellectuels finissent en piteux état s'ils ont négligé leur corps et que les philanthropes agissent souvent de façon désordonnée et parfois gênante. Seuls quelques rares personnages mènent une vie rayonnante, même à un âge avancé, car ils ont toujours vécu dans le respect de l'harmonie de leur corps-esprit. Jiddu Krishnamurti, par exemple, pratiquait chaque jour le yoga et était un adepte des longues randonnées en montagne. Il est mort sereinement à 91 ans en 1986 peu de temps après avoir achevé la rédaction de son « Dernier Journal ».

De fait, nous constatons que l'action parcellaire n'aboutit jamais à un résultat totalement satisfaisant. Développer une, deux ou plusieurs qualités est excellent mais représente seulement une étape de la réalisation du corps-esprit de l'homme total.

Presque tous les jeunes veulent refaire le monde. À l'âge adulte, n'ayant pas trouvé la solution, après quelques témoignages d'insatisfaction, chacun rejoint les rangs du conformisme, un vieux rêve idéaliste enfoui dans un recoin de sa conscience.

Je ne sais pas si nous nous réincarnerons ; partons plutôt de l'hypothèse d'une seule existence. Mieux vaut donc ne pas la gaspiller et concrétiser ce rêve de reconstruction du monde, car il en a bien besoin. Or, aujourd'hui, nous avons la recette :

- Mettez dans le récipient convenable une bonne dose de travail sur le psychisme pour évacuer les conditionnements. Ajoutez une mesure de culture physique (l'art martial bien sûr, mais d'autres choix sont possibles) et arrosez copieusement de culture intellectuelle. Agitez vigoureusement pour obtenir une bonne liaison des ingrédients.

Trois axes de travail qui convergent vers la réalisation de l'homme « complet » et pourquoi pas « parfait », n'ayons pas peur des mots. En tout cas, heureux. Et comment appelle-t-on un monde peuplé d'une majorité de gens heureux ? Moi, je le nomme « paradis ».

L'EGO N'EST PAS PHILANTHROPE

Pour aider, nous l'avons expliqué dans l'article « agression », il faut en avoir les moyens. Or un individu qui véhicule des désordres psychologiques ou embarrassé par un ego volumineux ne peut transmettre que ses tourments. « Un cadeau fait toujours plaisir ! » Voilà bien une affirmation péremptoire qui mérite examen : est-ce toujours vrai ? Plaisir à qui ? Celui qui offre ou celui qui reçoit ! Nous avons tous pu constater que l'achat d'un cadeau est quelquefois une corvée, surtout quand une date impose son diktat. Parfois les présents dérangent, irritent ou laissent indifférent celui qui devrait se montrer heureux de la délicate attention dont il est l'objet. Je suis atterré quand je vois quelqu'un qui veut absolument rendre service, qui insiste, alors que sa proposition importune, embarrasse et place la pauvre victime de cet élan généreux et maladroit dans l'impossibilité de refuser par crainte de froisser.

Aimer, faire plaisir ou aider nécessite un esprit clairvoyant donc débarrassé des méfaits de l'ego. Ainsi, dans un état de type *hishiryō*, l'évidence s'impose sans effort, l'erreur est impossible. S'occuper des autres oblige à s'occuper d'abord de soi pour être certain de ne pas contrarier, d'atteindre vraiment le but que l'on s'est assigné. Dans ce cas précis, commencer par se consacrer à soi ne sera donc pas de l'égoïsme.

De nombreux philosophes ou chefs spirituels ont compris que la progression de l'homme passait par la connaissance de ce qu'il est réellement : Socrate, bien sûr, mais surtout Siddhartha Gautama qui donna naissance au bouddhisme puis au zen dont les méthodes de méditation permettent d'entrer dans les tréfonds de sa conscience. Le dernier que je connaisse (mais il rejetait en ce qui le concerne les appellations « philosophe », « penseur », « gourou » ou tout autre qualificatif qui l'aurait éloigné de son statut d'homme accompli soucieux du bonheur d'autrui) et dont la réflexion me semble la plus aboutie est Jiddu Krishnamurti. Dans tous les cas, l'introspection débouche sur la vision réelle de notre constitution profonde. Si notre méditation révèle un tableau épouvantable, effrayant, terrible, mortellement indigeste, alors, le choc émotionnel produit à cet instant (*satori* ou illumination) entraîne immédiatement le vomissement, certes douloureux mais salutaire, de tous les poisons que nous avons durant des lustres confondus avec des denrées savoureuses (ce n'est pas une méthode, il n'y a rien à faire ; c'est une conséquence obligatoire du *satori* : le corps-esprit réagit spontanément pour se purger).

Une recommandation toutefois : ne pas sombrer dans le manichéisme avec d'un côté les illuminés qui réalisent tout à la perfection et, de l'autre, le reste de la population dans l'erreur perpétuelle. Un simple effort de réflexion, une pichenette dans l'amoncellement des conventions les plus grotesques doivent éviter de nombreuses bévues. Une petite introspection met facilement en lumière que, dans la coutume des cadeaux, dans l'empressement à se montrer serviable et bienveillant, dans l'aide et le soutien proposés, apportés, voire imposés, c'est en priorité l'ego du donateur qui exulte, parade, s'hypertrophie. Dans ces conditions, il est impossible de se rendre compte de la tristesse, du désarroi de celui qui a servi de faire-valoir. Heureusement, tout n'est pas toujours aussi noir. Certaines aides sont efficaces, des dons font plaisir, la bienveillance peut rendre heureux, mais, trop souvent la réalité est à mille lieues des apparences. Se tourner vers autrui, il faut le répéter, c'est, avant tout, sortir de son ego. Toute avancée dans la maîtrise de l'ego, toute progression sur la Voie se traduisent par un gain de clairvoyance. Ainsi, le terme philanthropie redore-t-il quelque peu son blason quand l'individu (l'ego) cesse de faire reluire le sien.

CULTURE PHYSIQUE (ART MARTIAL ET CONDITION PHYSIQUE GÉNÉRALE)

Entraînons-nous, assidûment, intensément et intelligemment. Je désapprouve la méthode japonaise universitaire qui enseigne le karaté sans la moindre explication. Le but est purement gymnique et dans la mise en place d'une discipline rigoureuse. Elle a malheureusement été propagée par les instructeurs japonais qui enseignaient dans ce cadre universitaire et reprise sans discernement dans de nombreux dojos occidentaux et même japonais. Il y a eu malentendu, car aucun maître n'a prétendu que cette approche du karaté représentait tout le karaté. Dans les clubs de ces maîtres, la pratique est différente et, en fin de compte, proche de ce que je vous propose. Je pense que l'apprentissage doit se réaliser dans la compréhension profonde de la gestuelle afin de ne pas déconnecter l'esprit du corps. Notre objectif n'est pas de fabriquer des robots mais des individus complets. Trois phases dans cet apprentissage :

1. Répétition inlassable de la technique avec l'esprit totalement investi dans la conduite du geste (le travail universitaire japonais s'arrête là) ;
2. Quand la forme est parfaite, répétition du geste avec disparition de l'esprit (*mushin*), mais surtout pas avec l'esprit ailleurs ;
3. Puis applications multiples avec partenaires (*bunkai*) pour bien comprendre toutes les subtilités et la possibilité d'adaptation en fonction d'événements imprévus, l'esprit devant être vif et clairvoyant (*hishiryō*).

La phase 3 ne débute pas forcément après les autres ; elle peut se superposer à la phase 1 quand le geste est suffisamment précis et bien sûr à la phase 2.

Mais, si l'entraînement doit être sérieux, n'en faisons pas trop, car ce serait au détriment des autres composantes de l'équilibre du corps-esprit. La compétition a souvent cet effet pervers d'entraîner l'athlète dans l'unique domaine de la performance physique. N'oublions pas non plus la tendance indiscutable de la compétition à hypertrophier l'ego, ce qui va à l'encontre de notre recherche. Ces conséquences ont fort bien été illustrées par un dessin humoristique représentant un athlète qui gonfle son biceps : à la place du muscle apparaît la forme d'un cerveau.

Je ne pense pas qu'il faille interdire la pratique compétitive, mais il faut se garder de ses excès (entraîneurs et parents doivent être particulièrement attentifs).

Certains recherchent dans le sport un simple défouloir afin de transpirer un maximum. Objectif : évacuer le stress de la journée de travail. L'idée n'est pas foncièrement critiquable, malheureusement cette pratique nous ramène dans la dichotomie corps et esprit que nous voulons justement éliminer. Je comprends aisément que tous n'aient pas le désir de s'engager dans la Voie. Au sein même du Goshin Budokai, certains pratiquent de cette manière et je l'accepte sans regimber. Cependant, il est de mon devoir de proposer une recherche plus profonde à laquelle chacun peut s'atteler si cette volonté se manifeste.

Un dernier écueil peut perturber la répartition de notre temps entre l'entraînement, la culture et le travail sur l'esprit. S'il peut y avoir des moments où deux, voire les trois domaines de perfectionnement se confondent, il faut parfois les exercer séparément. Le temps accordé à l'entraînement et à la culture générale ne déclenche pas de polémique. Par contre la méditation, peu importe la position, a une curieuse ressemblance avec la paresse puisqu'on donne l'impression de ne rien

faire. Ne tombons surtout pas dans cette erreur d'appréciation (souvent véhiculée par l'entourage) ! Perfectionner le fonctionnement de son esprit est primordial, or cela demande du temps, beaucoup de temps.

CULTURE GÉNÉRALE

La télévision n'amène rien ou presque : regarder la télévision est une attitude passive qui n'est guère enrichissante (en regard des statistiques, quel gaspillage de temps !). Quand l'émission est bonne, nous en tirons, au mieux, de la culture mosaïque. Pour être efficace la culture doit être dynamique : connaître la France peut s'envisager avec des ouvrages de géographie, d'histoire, artistiques, etc. Cette culture passive risque de ne pas s'imprimer très profondément et d'être relativement éphémère. On en apprend beaucoup plus et de façon durable en parcourant la France, en sillonnant ses routes et ses chemins, en visitant ses édifices et ses musées, en arpentant ses escarpements, en naviguant le long de ses côtes. Et plus les efforts seront marqués, plus la trace sera indélébile : faire la traversée de la Meije, dans le massif des Écrins, se révélera plus utile que le même temps passé à compulsier des livres sur la géologie et la structure de cette montagne. Visiter les monuments de Paris est une leçon d'histoire plus prégnante que d'apprendre par cœur le résumé de dix lignes qui clôt un chapitre de l'Histoire de France. Il n'est pas proscrit d'ouvrir ces documents mais comme supports, compléments à la véritable étude, vivante, active.

Inutile de rappeler aux pratiquants d'arts martiaux que le bénéfice tiré d'un stage avec un grand maître varie en fonction de l'implication du *budoka* : spectateur, l'enrichissement est presque nul ; participant, la corrélation est directement liée à l'intensité de l'activité. Dans le cas présent, j'évoque, plus que l'apprentissage technique, les grands concepts que le maître va développer et qui serviront de support aux futurs entraînements.

Je ne suis pas un spécialiste du zen. J'ai donc dû trouver une large documentation sur le sujet. Cependant, j'en ai beaucoup plus appris en écrivant cet article qu'en lisant les livres et les pages Web qui m'ont servi de support. Lire se rapproche trop d'une activité passive ; écrire est une action dynamique dont l'empreinte mnémotique est infiniment plus profonde.

LE DERNIER KOAN

Nous croyons compliquées de nombreuses choses finalement très simples. Pour provoquer l'émergence de cette simplicité, il suffit de vider son esprit de ce monstre bien-aimé baptisé suivant les chapelles « moi » ou « ego ». Cela paraît simple et pourtant, quand nous nous engageons dans cette voie, nous découvrons un chemin encombré d'embûches. C'est pourquoi quelques outils appropriés sont les bienvenus : « *mokuso* » (méditation en *zazen*, *seiza* ou dynamique), « *kufû* » (application dans les tâches ordinaires) et « *koan* » (énigmes pour provoquer l'éveil). *Mokuso* et *kufû* sont faciles à comprendre et peuvent être mis en œuvre sans grandes difficultés (du moins en apparence). Le *koan*, lui, est d'emblée hermétique ; c'est la raison pour laquelle nous nous sommes concentré sur cet outil particulier du travail sur soi.

Ces trois instruments de travail du psychisme ne doivent pas occulter que l'émergence de l'homme total, caractérisé par une entité unique et non divisible, nommée « corps-esprit » dans cet article, s'articule autour de trois axes :

1. Maîtrise de sa psychologie, essentiellement par évacuation des conditionnements, les qualités d'altruisme et de philanthropie étant de simples conséquences de ce travail préalable.
2. Culture générale, indispensable à de nombreux égards, qui doit s'acquérir de la façon la plus dynamique possible.
3. Culture physique, l'art martial ayant l'avantage d'offrir un peu de sécurité dans notre environnement turbulent.

Si nous mettons en œuvre ce programme en prenant soin de ne négliger aucun des trois domaines précités, nous nous améliorerons, c'est absolument certain. Jusqu'où irons-nous ? Peut-être deviendrons-nous un expert, un sage ou un maître ! Quelque divine surprise nous accueillera-t-elle au bout du chemin ? Nous n'en savons rien. Mais, en dépit de l'opinion des grincheux, défaitistes et autres zombies, existe une certitude : quand un homme s'améliore, c'est l'humanité qui progresse. Notre rêve de paradis qui devient réalité ! Certes, des chausse-trappes nous déstabiliseront, mais le *budo* est une école de patience. D'énormes efforts nous attendent, mais nous savons lesquels et nous disposons des outils adéquats : art martial, culture, méditation, *kufû* et *koan*. Certains outils, il est vrai, les *koan* surtout, sont déroutants, mais, finalement, se dérouter est bien la meilleure solution quand on a compris qu'on fait fausse route en suivant le gigantesque troupeau des zombies. Prenons donc notre bâton de pèlerin et engageons-nous sur le chemin que nous nous sommes tracé. Des découvertes et des rencontres passionnantes nous y attendent. Comme le suggère le dernier *koan* que je soumetts à votre sagacité.

- Si tu rencontres le Bouddha, donne-lui vingt coups de bâton.

Bien que ce texte soit d'inspiration strictement personnelle, des définitions, explications ou historiques ont été empruntés à divers auteurs. Qu'ils soient donc remerciés de leur collaboration indirecte à cet article.

Je conseille la découverte de Jiddu Krishnamurti avec un petit fascicule qui compile diverses conférences dont le choix est bien représentatif de sa pensée : « Se libérer du connu ». Mais une visite sur les sites Internet d'Amazon, Alapage ou Fnac (tapez Krishnamurti dans la barre de recherche) vous mettra en présence d'une masse colossale de documents passionnants.

Sakura Sensei