

JUDO- Ron 88- Points communs entre judo et Zen



Une courte présentation historique

Je ne suis ni historien ni grand connaisseur du Zen, mais voici une interprétation personnelle qui j'espère sera contribuer au développement de nombreux adeptes du judo.

La notion du Zen est souvent associée aux arts martiaux japonais par ce que l'on y rencontre des points communs dans la pratique quotidienne du kendo, du jiu-jitsu, kenjutsu, aikido, karaté et du judo en particulier. Cette association d'éléments s'est taillé une place importante dans la vie des Samurais Japonais. Son introduction au Japon date depuis le 12^{ème} siècle avec les institutions religieuses sorties du Taoïsme et du Bouddhisme en vogue depuis 1191 avec le sage Eisai qui fonda l'école Rinzai près de Kyoto. Il déménage ses affaires vers Kamakura en 1206 lors de la période gouvernée par les Shoguns. Un autre intervenant de prestige fut le maître Dogen qui s'installa d'abord à Kyoto en 1227, pour ensuite rejoindre son collègue vers Kamakura en 1236 et y fonder la secte Soto au monastère Eihei-ji.

Ce sont principalement ces deux grandes écoles qui furent subventionnées en grande partie par les dirigeants japonais, la haute société et les mécènes qui leur permirent d'ouvrir des succursales ou temples afin de diffuser leur philosophie, leur religion et leurs pratiques courantes parmi la noblesse et la haute société.

Avec certains abus et la corruption qui prirent place chez les dirigeants durant les années de calme, la caste des guerriers s'intéressera davantage aux méthodes de formation et principes directeurs pour mieux consolider leur rôle de loyaux gardiens et de chevaliers engagés à maintenir les causes seigneuriales.

Parmi les samurais, nombreux sont ceux qui en ont profité pour obtenir et développer un plus grand contrôle de leurs arts et ont même ouverts certaines écoles d'arts martiaux pour y entraîner les miliciens et les paysans. On y enseignait d'abord le maniement des armes et les techniques de maîtrise ainsi que la philosophie dont une section était dédiée au zen. (Les écoles militaires des clans Yagyu et Takenouchi en étaient particulièrement fervents)

Propagation sociale du Zen

A l'exemple de ces guerriers, il s'en suivi que la population en générale fit sienne, elle aussi, de certains attraits et pratiques qu'elle mit à profit pour mieux exceller dans les arts, le théâtre Nô, l'écriture, les cérémonies du thé et autres. La majorité des paysans on utiliser certains des concepts pour mieux supporter ou accepter avec plus de dignité, le sort découlant ou attribué à leur rang social.

Bénéficiant des appuis de tous les côtés, la pratique du Zen prendra son zénith durant la période 1603-1867 ou toutes les classes de la société japonaise y trouvent son gain, entre autres : la discipline dans le maintien des exercices de fond, la méditation, la respiration rythmée ainsi que l'introspection quant au rôle accordé à chacun, de l'importance de conserver l'honnêteté dans la pauvreté, d'accepter des sacrifices personnels, de prêter loyauté aux chefs de clans et d'encourager le respect des autres tout en vivant en harmonie avec l'environnement etc.

Influence de Jigoro Kano

L'intention de ce texte n'est pas de réécrire toute l'histoire du judo qui débute réellement avec la naissance du professeur Jigoro Kano en 1860. La genèse de la transformation du jujitsu vers le judo du Kodokan est bien connue. Comme éducateur et citoyen concerné, le maitre Jigoro Kano consacra plusieurs décennies à la recherche d'une nouvelle méthode d'éducation qui serait à la fois physique, spirituelle et culturelle et qui s'apprêterait le mieux à la culture de l'ère Meiji.

Il voulut conserver les valeurs anciennes tout en y insérant des notions d'éducation dites à l'occidentale.¹

Le professeur Kano, descendant d'une famille aisée, fut d'abord élevé par sa mère dès le bas-âge et protégé par la suite par son père durant son adolescence. Il étudia entre autres : les classiques chinois et japonais, les mathématiques, les langues étrangères, la calligraphie et les sciences politiques. Lorsqu' il fut installé à Tokyo, il logeait avec un ancien samurai et ami de son père du nom de Shirai. Il poursuivi son apprentissage à l'université impériale et continua ses recherches du jujitsu et du bujitsu et ce, en parallèle avec ses études académiques. Il fréquente plusieurs intellectuels et discute souvent de théories avec des maitres de renommée et des hommes de principes. Dans *'l'Essence du judo*, il est dit : *A part le judo, il semble qu'aucune autre activité n'offre aux hommes des principes pouvant les guider dans leur vie de tous les jours. (Kano p.76)*

La voie possède de multiples portes

L'histoire nous dit qu'il est vrai que le bouddhisme, le confucianisme et le christianisme possède chacun ses propres principes fondateurs qui sont souvent possible d'appréhender à force d'études et de recherches approfondies. Ce processus de recherche est souvent très difficile pour la plupart d'entre nous. Pour le professeur Kano qui a souvent eu l'occasion de participer à des échanges d'idées avec certaines de ces autorités qu'il considérait comme des condisciples, il en arrive à la conclusion que tous prennent des voies différentes mais que l'objectif est toujours le même : amélioration de soi.

Sortant de l'encadrement des vieilles formes de jujitsu, le professeur Kano se donna de nouveaux horizons. Il n'était plus question de poursuivre les moyens martiaux pour vaincre l'ennemi à tous prix mais d'utiliser le meilleur des technique qu'ils avaient à offrir pour mieux développer l'être humain à devenir plus performant et ainsi, mieux servir la société.

Maitre Kano était persuadé que si la société japonaise pouvait entreprendre l'application des principes élaborés dans la pratique du judo, elle en sortirait plus forte et plus unie. Le maitre Naoki Murataⁱⁱ nous signale qu'après avoir fondé le judo Kodokan, le professeur Kano consacra toute sa vie à en développer les principes philosophiques.

Points saillants de la doctrine

Nous retrouvons d'ailleurs, dans ses écrits, lectures et conférences les cinq grands principes qui englobent sa pensée de l'emploi intelligente de l'énergie et de son complément qui est rattaché aux bienfaits et à la prospérité mutuels qui deviennent la clef de voute du judo, à savoir :

1. S'observer attentivement soi-même pour mieux se découvrir et se situer parmi les autres et l'environnement.
2. Prendre l'initiative, s'engager à fond dans l'acte.
3. Examiner tout sans s'arrêter aux détails, se garder ouvert à l'acquisition de choses nouvelles.
4. Avoir l'habileté de savoir quand s'arrêter.
5. Toujours garder le juste milieu entre l'exaltation et la dépression, l'épuisement et la paresse.

Ces principes font partis du curriculum judo et enseignés au Kodokan et dans les dojos du monde entier. Nous retrouvons cette même conviction de les répandre dans la calligraphie de Jigoro Kano qui est exposée au Kodokan et qui se lit :

L'enseignement d'une personne de valeur peu en influencer beaucoup; ce qui a été appris par une génération peut alors être transmis a cent générations.

Le Maitre Kano appréciait la valeur des sports et de l'éducation physique au même rang que le développent harmonieux entre le corps et l'esprit. Il insistait pour déclarer que le but du judo et de l'éducation physique était de rendre le corps, sain, utile et fort. De plus, il devait s'assurer de développer tous les muscles d'une façon harmonieuse. C'est pourquoi nous avons des exercices variés de réchauffement, du Randori dynamique et libre ainsi que des formes différentes prescrites pour les Katas.

Le professeur Kano était persuadé que la pratique du judo rendrait le judoka plus vif, plus sûr de soi, plus résolu et plus concentré. Avec l'amélioration dans la pratique sérieuse, il anticipait que le pratiquant pourrait démontrer son respect envers les autres par l'entraide mutuelle et en tirer les bénéfices communs qui ultimement seraient profitables a la société.

A PROPOS DU ZEN

Nous retrouvons dans l'enseignement Zen à titre de moyen ou pratique de concentration et d'interrogation des critères semblables aux principes ci-hauts mentionnés, à savoir :

1. Prise de conscience de ce que nous sommes et du comment réagir en société pour assurer un bonheur commun.
2. Savoir vivre dans la réalité, du moment présent car tout est changement. Il fut faire l'effort de s'améliorer.
3. Si l'on fait trop de distinctions dans les choses, on se limite : agissons au naturel en harmonie avec le moment.
4. Tenter de développer un rythme entre le corps, les sentiments et l'esprit qui apaise et conduit au calme résolu et sincère.
5. Comme le présent vient du passé et que celui-ci donne lieu à l'avenir, vaut mieux se garder au centre, au moment présent et de goûter du parcours.

Il ne serait pas juste de considérer le Zen comme étant une religion en lui-même ni une philosophie complète. Il demeure à nos yeux, une pratique d'introspection pour nous aider à se découvrir et à prendre la responsabilité de nos actes et de nos pensées; c'est devenir le principal acteur de soi-même et ce, sans que personne ni rien ne viennent pénétrer notre esprit sans notre accord implicite.

On associe souvent la pratique du Zen à quelques grandes idées philosophiques qui correspondent à trouver la vie comme étant une impermanence ou tout est en changement d'où la nécessité de ne pas s'attacher aux objets ni aux honneurs passagers qui sont sans valeur et qui viennent restreindre notre vision et notre capacité d'agir. Le message Zen veut que la vie que nous menons soit remplie de joies, bonheur et difficultés qu'il faut accepter comme moments passagers et dont il nous faut se débarrasser de nos peurs qui sont des signes d'ignorance devant notre devenir.

La voix des experts

Dans son exposé sur le Zen, le maître-zen Taisen Deshimaruⁱⁱⁱ nous parle du Zen comme une expérience de concentration qui est vécu au présent, dans le silence et où nous sommes débarrassé de toutes les illusions et contradictions qui nous empêchent d'être nous-mêmes. C'est dans la posture que vient l'éveil (satori) dont nombreux autres auteurs nous font l'éloge.

Cette expérience quotidienne est des plus profitable parce qu'elle est composée d'une posture droite, une respiration rythmée et une concentration maintenue sur l'acte même. Ces éléments travaillent en synchronisme pour maximiser le KI ou l'énergie vitale qui se transforme en activité positive grâce à la force concentrée dans le Tandem. (Centre de gravité-hara ou bas ventre).

L'utilisation intelligente de l'énergie pour un adepte du Zen, c'est un peu garder le juste milieu, c'est-à-dire utiliser le minimum d'effort ce qui permet de compléter l'acte et se défaire de ce qui est en trop. En somme, c'est d'éviter les excès et bien faire. Le juste milieu est aussi associé au terme ICHIGYO qui se traduit par la pratique simple, l'action unique et la concentration sur l'acte même.

La posture appropriée est l'éveil ou satori. (Taisen Deshimaru)

Flexibilité dans l'apprentissage

Le maître-zen Deshimaru nous signale que la pratique du Zen est assez flexible car nous avons la possibilité d'utiliser quatre postures pour sa mise en valeur: debout, assis, allongé ou en se déplaçant naturellement avec un corps droit tout en ayant le soin de garder la plante des pieds en contact avec le sol.

Cette dernière on la retrouve au judo dans le Shizen-Tai ou Shi-sei qui a été l'éloge et l'encouragement du professeur Kano dans sa description de la posture idéale dans l'exercice de la pratique d'un bon judo-debout. Cette dernière posture dite naturelle, est une posture forte et flexible qui favorise la maîtrise de l'action.

De même, le professeur Kano en dira autant pour la position assise (Zazen) qu'il encourage à maintenir durant les moments d'échanges, de questions-réponses et entretiens libres entre professeur-élèves dits MONDO.

Les sujets de fin de cours généralement traités dans les MONDO touchent en profondeur sur l'application de techniques choisies ou ayant une portée sur le comportement éthique en dojo ou dans la vie personnelle. On y discute également l'emploi du KI, les façons d'exprimer le Kokoro, la sagesse ou l'âme même du judo.

De par ces entretiens choisis, le professeur Kano touche un peu la philosophie du Zen qui commande de se connaître d'abord afin de mieux admettre l'univers qui nous entoure et de faire du dojo, une extension logique d'un lieu où l'on fait la pratique libre de la Voie (Do) là même où nous nous sommes arrêtés pendant quelques moments de notre vie.

Pour J.L Jazarin^{iv}, le dojo est une salle de méditation et non une salle de sport ou de culture physique mais un lieu de recherche profonde sur la Voie personnelle par l'adaptation souple aux divers événements de la vie. C'est un lieu où l'on se familiarise avec les imprévus et les dangers quotidiens et démontrons le courage d'y faire face sans compromis, enrayant ainsi la peur de l'inconnu, l'ignorance et la faiblesse.

C'est dans ce lieu que nous apprenons à respecter l'adversaire à sa juste valeur car lui aussi il est fidèle à ses idéaux. Le partenaire ou l'opposant nous aide à donner de notre meilleur, être plus rapide et précis, plus décidé et aussi plus humble. C'est dans cet environnement que le judoka doit développer l'harmonie entre les éléments corporels (Tai), la technique souple (Ghi) et l'esprit neuf du combattant (Shin).

Lorsqu'on a vraiment pris conscience de l'adversaire, nous l'acceptons à sa juste valeur et démontrons notre respect mutuel. Chacun se délivre de la peur de tomber, des blessures, de prendre des risques et travaille en silence pour découvrir les opportunités d'action qui sont présentées là où ils pourront agir souplesment, rapidement et avec précision pour tirer le meilleur de la situation. En conservant l'esprit du débutant, nous pouvons faire le vide de nos préoccupations qui nous retiennent en arrière et demeurons ouverts et prêts à accepter l'enjeu qui se présente à nous. L'exercice nous prépare ainsi à confronter les autres situations que de la vie quotidienne.

Toute action doit refléter l'équilibre entre le corps et l'esprit. (Robert Godet 1964)

Zen et judo pratiques

Cette pratique du judo vient rencontrer un autre grand principe du Zen tel que signalé par le maître Shunryu Suzuki^v qui nous encourage à rechercher tant dans l'action immédiate que dans le silence, ce qui est beau, calme, bon et véritable afin de devenir souverain de ce que nous pensons et accomplissons à l'instant même. Selon lui, nous avons tous besoin d'enseignement qui va nous permettre de mieux saisir et comprendre ce quoi l'on fait face. Cultiver son propre corps et son esprit demande beaucoup de persévérance mais il faut faire l'effort voulu pour s'améliorer.

Le maître H. Michigami professeur et chef technicien du judo en France exprimait dans les années 1960 que la formation technique doit être liée intimement à une formation morale et mentale. Devant ce travail continu, il disait : *Plus dur est le combat, plus belle sera la victoire, plus profonde est la leçon que l'on peut et que l'on doit en tirer.*

Si nous pouvions faire le sommaire des principes Zen qui sont contenus dans la voie guerrière japonaise du 12^{ème} siècle, nous inscririons les items suivants : La juste décision et l'attitude sincère, la bravoure et l'héroïsme, l'amour universel et la compassion, l'action juste, la courtoisie, la spontanéité et la sincérité, l'honneur, la dévotion et la loyauté. Ce sont là des qualités visées encore de nos jours par la pratique quotidienne du judo.

Robert Godet^{vi} judoka distingué de France dans les années 1960 nous résume et suggère un comportement idéal au judo. *Pour agir dans l'esprit du judo dit-il, il faut accepter les notions fondamentales de chevalerie, de communauté, de maître chez soi dans la Voie (DO) qui sont peut-être à certains yeux, des signes du moyen-âge mais qui sont de quoi nous pouvons tirer quelques enseignements enrichissants.*

Cet auteur résume sa conception de sept des éléments indispensables à la compréhension du judo : le tatami c'est le monde entier, le kimono c'est le mental de chacun, la ceinture c'est la volonté de poursuivre, le hara, c'est la conviction personnelle, le Kumi-kata c'est le détachement, l'attention c'est la conscience et l'adversaire c'est soi-même. Pour lui, les prix, la gloire et les titres sont des vanités temporelles qui sont devenus des stimulants utiles mais qui, parfois sont dangereux car ils deviennent vite des buts recherchés à outrance et ce, à l'encontre de la recherche de l'épanouissement personnel.

Conclusion

Le judo comme le Zen, nous incite à se découvrir soi-même et devenir maître de nos actions. Pour y réussir, nous devons cultiver notre confiance, franchise, don de soi, générosité et respect envers les autres. En parallèle, nous devons nous débarrasser des fausses conceptions, des appétits pour les choses sans valeur, des désirs excessifs, de nos désespoirs et de notre incapacité d'agir. Nous devons nous dépasser inlassablement dans la pratique : y rechercher l'efficacité, la beauté, la vitesse, la précision, l'élégance, l'amélioration technique et la compréhension des principes afin de mettre à profit nos acquis pour mieux servir la société.

Le judo est vraiment un humanisme intégral qui comprend à la fois les volets de développement du corps et de l'esprit. Ce sont ces derniers qui nous transforment en personne de valeur pour la société.

Je souhaite à tous de pouvoir continuer votre recherche personnelle et de mieux découvrir toutes les dimensions du judo. Procédez par étapes, donnez-vous des objectifs clairs que vous pourrez réaliser durant votre apprentissage technique dans l'art du combat, au cours de votre développement de vos capacités mentales et enfin dans vos interactions sociales.

Bonne route.

Ronald Désormeaux

Professeur de judo, Rokudan, Université de Toronto, Hart House dojo

Février 2015

Référence :

ⁱ Higashi K et Hancock I, *Le Jujitsu Kano*, de l'origine du judo, Edition Budo, France. 2002 (réédition de 1905)

ⁱⁱ Jigoro Kano-Naoki Murata, *L'Essence du judo*, Edition Budo, Paris. 2007

ⁱⁱⁱ Taisen Deshimaru, *La Pratique du Zen*, Éditions Albin Michel, Paris. 1975

^{iv} J" L Jazarin, *L'Esprit du judo*, Le Pavillon Éditeur, Paris. 1968

^v Shunryu Suzuki, *Esprit Zen, Esprit Neuf*, Edition du Seuil, Paris, 1970

^{vi} Robert Godet, *Le Judo de l'Esprit*, Presses Durand, Paris, 1964