

24 décembre 2007

Chers Collègues, chers Elèves, chers Amis:

Voici bientôt le Nouvel An et depuis quelque temps, je réfléchis sur mon implication dans les arts martiaux depuis près de cinquante ans ainsi que sur les raisons pour lesquelles si peu nombreux parmi ceux qui commencèrent à la même époque sont encore actifs aujourd'hui. Cette année, j'ai l'intention de partager avec vous quelques conseils pratiques issus de mon expérience et de mes observations, afin de vous aider à continuer une étude qui devrait transformer votre vie.

Mon professeur, Maître Minoru Mochizuki, insistait souvent dans ses enseignements sur l'importance de cultiver le KI le plus tôt possible dans la vie. *Sensei* grondait fréquemment les jeunes gens à cause de leur passivité, de leur comportement conformiste et de leur manque de curiosité. C'était au Japon, mais je suis témoin du même phénomène ici. En tant que parents et professeurs, nous avons la responsabilité de former de jeunes corps et de jeunes esprits. Nous ne pouvons enseigner que ce que nous avons expérimenté nous-mêmes. C'est la raison pour laquelle nous devons d'abord développer ces qualités en nous-mêmes et ce processus doit commencer dès le début de notre entraînement.

Premier conseil prépondérant: *n'attendez pas d'atteindre la Ceinture Marron pour commencer à développer les qualités d'une Ceinture Noire*. Cela veut dire que nous devons commencer à acquérir de bonnes habitudes dès la ceinture blanche.

Qu'est qu'une Ceinture Noire ? Une « ceinture noire » est un élève qui a atteint un niveau de maturité lui permettant de continuer son étude sans avoir à dépendre d'une motivation issue de facteurs extérieurs tels que les grades, les titres, les compliments, la rivalité, etc. Une « ceinture noire » trouve sa motivation au plus profond de lui-même, dans la certitude que chaque difficulté, chaque défi, sont une chance de se développer et de se préparer pour des défis plus grands à venir. Il sait que les défis techniques et physiques sont des occasions concrètes de développer des habiletés qui peuvent aussi servir à gérer les difficultés mentales.

Une « ceinture noire » est un élève qui développe chaque dimension de son être. Tout ce que nous disons et faisons : notre style de vie, nos fréquentations, notre nutrition, nos habits, notre voiture, etc., finit par révéler nos véritables intentions, notre vraie pensée. Une « ceinture noire » doit s'assurer que ses paroles et ses actes restent conformes à ses pensées – d'abord dans son propre intérêt, afin d'établir une base solide pour son entraînement, et ensuite pour les autres qui comptent sur lui pour leur inspiration.

Le processus de formation d'une « ceinture noire » comprend la CULTURE DU KI. Pour cultiver le Ki, nous devons nous entraîner à développer trois habiletés :

1. *L'anticipation.*
2. *La circonspection suivie de l'action décisive.*

3. La sagesse de s'arrêter.

Ces habiletés nécessitent la découverte et l'utilisation d'une certaine forme d'énergie, à savoir : la concentration.

Pour la plupart d'entre nous, il est facile de se concentrer sur ce qui nous intéresse ou sur ce qui nous est imposé. Cependant la vraie concentration ne peut se développer que par les défis et l'inconfort physique et mental. Il est inutile de chercher ces conditions, elles sont présentes dans notre vie quotidienne et nous donnent de nombreuses occasions de pratiquer. Il n'y a aucun raccourci, aucune voie facile, aucun médicament à prendre, personne pour le faire à notre place. C'est à nous qu'il incombe d'agir. Lorsque nous manquons de développer ces habiletés, nous devenons négligents dans notre entraînement et finissons par l'abandonner de même que nos autres responsabilités.

L'ennui est la cause la plus commune de relâchement et d'abandon. L'ennui est le signe de manque de concentration. Son opposé est l'agitation, elle aussi due au manque de concentration. Avec l'entraînement, nous apprenons à constater cet état d'esprit, à l'identifier et à revenir à la concentration. Ensuite cela devient un réflexe et les périodes d'ennui et d'agitation deviennent de plus en plus courtes et rares. Cependant elles ne disparaîtront pas, ce qui est un rappel constant que nous devons maintenir notre vigilance et continuer notre entraînement.

La concentration lorsqu'on l'utilise pour développer ces trois habiletés mène à la confiance en soi. La confiance en soi est la qualité mentale qui résulte de la certitude basée sur les expériences passées que, quoi qu'il arrive, on fera de son mieux pour surmonter la situation.

La concentration et la confiance en soi sont comme des muscles : elles se développent avec l'entraînement. Il nous faut distinguer la concentration de la sorte de stimulation qui vient de l'excitation, celle-ci étant un état d'esprit temporaire. Il nous faut aussi faire la différence entre la confiance en soi et l'arrogance qui est un signe d'insécurité.

Comment développe-t-on la concentration ?

Au dojo, chaque entraînement commence et finit avec *seiza mokuso* (la méditation assise). Pendant le *kangeiko* (entraînement d'hiver tôt le matin) et le *shochugeiko* (entraînement au plus chaud de l'été), cela peut durer jusqu'à quarante cinq minutes. Les enfants doivent pratiquer *seiza mokuso* d'une à cinq minutes. Certains d'entre eux ne peuvent rester plus de quelques secondes sans bouger, cela étant dû à un fort état d'agitation. Cependant avec l'entraînement régulier, ils s'améliorent. En ce qui concerne les adultes, cela peut être plus difficile. Certains savent « faire semblant » en évitant de bouger, mais la « folle du logis » devient à ce point bruyante qu'il peut leur devenir impossible de gérer cette situation. Toutefois avec l'entraînement nous apprenons à nous voir tels que nous sommes et nous commençons à mettre de l'ordre dans nos affaires. C'est uniquement une question de concentration.

Tout d'abord il est nécessaire de calmer le corps, ce qui signifie arrêter immédiatement toute action. Ensuite on fait *shinkokyū* (respiration profonde) plusieurs fois tout en gardant son attention sur l'air qui entre et sort par les narines. Puis en enchaînant avec la respiration normale, on y concentre son attention avec une intensité accrue. Lorsque les idées commencent à envahir notre esprit, parfois après plusieurs minutes, on les remarque alors, on prend note de ce fait, puis on ramène immédiatement sa pleine attention à sa respiration. Avec l'entraînement régulier, on apprend à laisser ces distractions aller et venir sans les laisser accaparer son attention et sans avoir à les chasser.

Cet entraînement nous prépare pour les différents niveaux de *randori*, la pratique avec partenaires. Pendant ces situations préoccupantes, il est souvent difficile de combiner à la fois la concentration, la présence d'esprit et la respiration. De nombreux élèves se sentent à l'aise lorsqu'ils effectuent des répétitions d'exercices avec un partenaire coopérant ; c'est aussi l'occasion de pratiquer concentration et respiration consciente. S'ils négligent leur concentration à ce niveau, leur prochain niveau de *randori* sera raide et désordonné. Ils peuvent transpirer abondamment et brûler de nombreuses calories, ce qui peut les porter à croire qu'ils ont fait un excellent entraînement – mais ce n'est pas du budo !

La pratique du kata et des formes de corps est un autre moyen de développer la concentration. Il est nécessaire de revenir fréquemment aux kata. Le *battojutsu* (art de dégainer le sabre), par exemple, seul ou avec partenaire, dans le but de rétablir le lien avec la respiration, permet de calmer l'esprit afin de rester conscient du comportement de l'adversaire, d'anticiper ses intentions, de le couper avec précision et de retourner le *katana* dans le *saya* (fourreau) tout en maintenant le *zanshin* (présence d'esprit). Ainsi nous avons appliqué les trois habiletés mentionnées ci-dessus.

Voici maintenant quelques conseils pratiques destinés à rendre votre étude du budo plus intéressante et plus profitable ainsi qu'à ceux dont la participation assure la possibilité de votre entraînement.

- Soyez régulier à l'entraînement. Trop de responsabilités, trop de « devoirs et leçons », trop d'activités sont les signes que vous devez :
 - a - établir des priorités ;
 - b – vous organiser.

- Les élèves réguliers restent à jour techniquement et ont tendance à prendre de meilleures décisions face aux défis. Par contre, ceux qui sont irréguliers, restent en arrière techniquement et ont une forte tendance à se laisser mener par leurs émotions lors de difficultés. C'est le résultat de leur manque d'informations directes dû au fait qu'ils étaient absents lors d'un ou de plusieurs événements. La logique subconsciente derrière leur raisonnement ressemble à quelque chose comme ceci : « Je ne peux pas garder le rythme avec les autres ! Je suis perdu ! Le professeur est injuste !

Les anciens forment une clique ! Ils ne m'aiment pas ! Je ferais mieux d'abandonner ! etc....»

- Prévenez le dojo lors de vos absences. Les enfants devraient téléphoner par eux-mêmes aussitôt qu'ils sont capables d'utiliser le téléphone. Cela leur apprendra le sens des responsabilités et des relations sociales.
- Disciplinez vous à rattraper les entraînements manqués. Cela vous aidera à développer votre sens des responsabilités vis-à-vis de vous-même et des autres. Nous savons que cela n'est pas toujours possible. *C'est l'intention derrière la décision* qui fait toute la différence.
- Si vous ne pouvez participer à l'entraînement, asseyez-vous et observez-le. C'est une forme de méditation, un autre moyen d'apprentissage. Cela vous motivera et vous aidera aussi à guérir plus vite.
- Participez aux camps. Si vous n'aimez pas vous lever de bonne heure, ce que nous faisons au kangeiko, cela veut dire que vous en avez grand besoin !
- Adressez-vous à vos professeurs et *senpai* (anciens) avec respect. Appeler son professeur et ses anciens « les gars » est irrespectueux. Ecrivez Monsieur, Madame, Mademoiselle devant le nom d'une personne sur une lettre. Cela vous met dans une classe différente.
- Ne mentez pas à votre professeur. L'étude du budo est fondée sur une relation de professeur à élève. Nous avons tous besoin d'un être plus avancé que nous qui peut nous donner des directives et nous aider à prendre de bonnes décisions. Si je mens à mon professeur, je fais de mon professeur aussi un menteur, car si l'information que je lui donne est fausse ou s'il y manque certains détails cruciaux, ses conseils et décisions seront faux. Il en résultera que les autres perdront aussi confiance en lui. C'est une faute grave. Cela pourra prendre bien longtemps avant que je puisse regagner la confiance de mon professeur.
- Si votre professeur vous dit, « ne faites pas ceci, faites cela » ou « ne fréquentez pas cette personne » ou « ces personnes, » par exemple, et que vous avez déterminé par l'observation de sa vie qu'il a pour priorité l'intérêt de ses élèves, alors vous devriez écouter. Cela ne signifie pas que vous devriez suivre aveuglément ce que votre professeur vous dit ; cela veut dire que vous devriez faire une pause et penser comme il faut car la décision que vous allez prendre va avoir un impact sur la totalité de votre étude du budo ainsi que sur celle de beaucoup d'autres pratiquants. La destinée dépend de la manière dont nous gérons les conséquences de nos décisions passées.
- Suivez règles et directives selon votre compréhension et non par obligation dans le but de recevoir une récompense ou d'éviter une pénalité. Vous devez vous entraîner à penser au-delà des apparences. Cette habileté peut se développer et nous avons la responsabilité de le faire.

Veillez ne pas voir ces conseils comme définitifs ; veuillez plutôt les considérer comme un fondement du développement de votre propre pensée.

Kaoru Sensei et moi, nous vous envoyons nos meilleurs souhaits de bonheur et de santé pour la nouvelle année. Merci de votre confiance et de votre support toujours compréhensif.

Je passe les fêtes en compagnie de ma famille à Amiens, au nord de Paris. Comme chaque année depuis 1985, je retourne à mon ancien dojo et fais un séminaire de fin d'année en compagnie de Frédéric Bourgoïn, le fils de mon premier professeur, Maître Michel Bourgoïn, à qui je dois beaucoup. C'est lui qui m'a mené sur le chemin de Mochizuki Sensei.

Patrick Augé

