



## LA VÉRITÉ

« *In vino veritas* », maxime d'origine grecque rendue célèbre par les orgies romaines, fait aujourd'hui partie de celles qu'on emploie généralement avec humour. Mais il n'en va pas toujours ainsi ; l'ivresse est parfois considérée comme un authentique révélateur de la vérité. Par celui qui, après quelques rasades d'alcool, croit découvrir des vérités inaccessibles à jeun ou par celui qui enivre

volontairement l'individu dont il veut soutirer des aveux. D'autres cherchent la vérité dans une boule de cristal, dans la parole sibylline d'un gourou médiatique ou dans un mantra répété *ad vitam aeternam* ; la découverte d'une hypothétique vérité emprunte des chemins bigrement tortueux. À bien y regarder, chacun semble éternellement en quête d'une vérité qui s'obstine à se dérober : au cours des investigations policières et judiciaires ; dans les méandres du discours politique ; au sein de l'entreprise où les relations ne sont pas toujours franches et cordiales ; dans le salmigondis des arguments commerciaux ; dans les propos d'intellectuels décalés ; dans les informations contradictoires des différents médias ; au cœur des relations conjugales, familiales ou amicales ; lors de réflexions philosophiques ou d'élucubrations métaphysiques ; quand l'adversité prend au dépourvu et que son origine n'est pas claire... partout, toujours, cette arlésienne est évoquée. La vérité serait-elle un idéal inaccessible ? Mais quelle vérité ? Car vérité fait partie de ces termes dont les multiples acceptions entretiennent un flou préjudiciable à... la vérité.

### LA VÉRITÉ SUR « VÉRITÉ »

Oublions les approches fantaisistes, ésotériques ou religieuses, prodiges pourvoyeuses de transcendants mensonges, et penchons-nous sur la seule définition qui recueille une adhésion unanime car simple, évidente et peu contestable : « La vérité est la caractéristique de ce qui est vrai ». Elle réside dans la conformité, ou l'accord, d'une perception, d'une pensée ou d'une assertion avec la réalité à laquelle elle réfère.

Fondamentalement, la vérité s'oppose au faux ou au mensonge et se distingue sans ambiguïté possible de la fiction, de l'illusion, de la croyance, de l'opinion, de la méprise, de l'artefact, de l'approximation... Tout le monde s'accorde sur ces prémices ; pourtant, le plus grand nombre affirme, péremptoire : « à chacun sa vérité ! »

Certes, Pascal écrivait déjà au 17<sup>e</sup> siècle : « Vérité en deçà des Pyrénées, erreur au delà ». Mais il voulait simplement affirmer que la manière de percevoir une même réalité dépend de beaucoup de facteurs : la localisation géographique, la culture, la mentalité, l'époque... et que le terme « vérité » est souvent abusivement utilisé pour désigner une croyance ou une opinion partagées par de larges franges d'une population.

Bien sûr, chaque individu dispose de la liberté de croire ce qu'il veut, auquel cas sa prétendue vérité se façonne selon ses désirs, son imagination, ses délires ou les influences plus ou moins conscientes qu'il subit. En l'occurrence, la seule vérité indiscutable est sa croyance elle-même et non la

substance de cette croyance dont le fondement est pour le moins douteux. Assimiler une croyance quelle qu'elle soit à une vérité est une aliénation de la conscience. Quant à l'opinion, même si elle s'élabore à partir d'éléments vrais et vérifiables, elle ne peut en aucune manière s'identifier à la vérité ; elle n'est qu'un avis, une façon de voir, une vision partisane ou une proposition dont la caractéristique essentielle est d'être contestable. La formule « à chacun sa vérité », en dépit de sa fréquente utilisation, est un abus de langage où le mot vérité devrait être remplacé par des termes comme opinion, avis, point de vue, conviction, présomption ou croyance dont le lien avec la vérité est souvent très lâche.

Pour les personnes sensées, le vrai a une existence réelle ; la vérité qui le relate est unique et fondamentalement incontestable. Cependant, des formulations différentes pour présenter une même réalité n'impliquent pas forcément des altérations de la vérité. Ainsi, la richesse du langage permet d'infinies variations dans l'exposé d'une idée, mais un vocabulaire limité, des confusions lexicales ou une syntaxe incertaine, tant de l'émetteur du message que de son destinataire, risquent d'induire un fourvoiement. D'autre part, plusieurs narrations fidèles peuvent diverger, voire s'opposer, car des positions différentes donnent à voir des réalités différentes ; nous sommes en présence de vérités, mais partielles. La révélation d'une vérité globale implique d'agrèger les multiples points de vue possibles. Ainsi, pour décrire correctement un objet cubique, il faut voir ses six faces ; pour appréhender correctement les événements, les idées ou les rapports entre les individus, il faut en explorer toutes les facettes. Sans cette démarche, la vérité reste toujours parcellaire.

Par ailleurs, la vérité n'est pas toujours démontrable. La preuve de l'existence des idées, des sentiments, des désirs ou des intentions n'est pas facile à apporter et ces émanations de l'esprit ne sont pas directement vérifiables par autrui. Cela n'enlève rien à leur possible réalité, mais il faut admettre le caractère souvent incontrôlable de certaines assertions les concernant. C'est pourquoi elles sont si souvent l'objet de mensonges. Pourtant, au sein de la plupart des couples, chacun exige des « je t'aime » pathétiques de l'autre comme gage de son amour. Vérité, mensonge ou confusion ? Allez savoir ! Un bon mensonge se pare sans vergogne des atours de la vérité. Le comportement est souvent plus éloquent que les paroles ; encore faut-il l'interpréter correctement, ce qui n'est pas toujours aisé face aux comédiens de tous acabits dont le monde est largement pourvu. Bien sûr, la vérité finit toujours par éclater, mais le mensonge n'en provoque pas moins ses nuisances. Parfois c'est l'inverse : la vérité ne semble pas crédible, car trop étrange, et est reléguée au rang de mystification.

Tout le monde commet un jour ou l'autre ces erreurs de jugement, ce qui prouve la vulnérabilité du discernement, pas toujours au sommet de sa forme. Sans attendre un miracle, il existe sans doute des moyens d'améliorer sa lucidité, notamment dans les moments cruciaux où le stress en ampute une grande partie. Toutefois, si la vérité semble parfois difficile à cerner, les quelques obstacles précédemment exposés n'expliquent pas la capitulation quasiment généralisée face à la quête du vrai. Car force est de le constater : le faux circule souvent avec moins d'entraves que le vrai. Ainsi, en dépit de son exigence de vérité largement exprimée, la grande majorité de la population semble se satisfaire de demi-vérités, d'approximations, d'intox, voire même de raisonnements absurdes ou, pire, de mensonges éhontés.

## LA VÉRITÉ ENTRAVÉE

Quel tour de prestidigitation permet ce paradoxe ? Plusieurs causes sont sans doute à l'œuvre pour l'expliquer ; nous pouvons aisément isoler les plus criantes.

La plus commune est certainement le laxisme intellectuel dans lequel baigne la plupart des gens qui gobent naïvement les affirmations démagogiques de leurs idoles intellectuelles, politiques, médiatiques ou artistiques, qui se laissent subjugué par les idées subversives d'hypocrites adorateurs du chaos ou qui relayent ingénument les rumeurs véhiculées par certains médias pas toujours respectueux des règles déontologiques. Cette absence de contrôle ou de confrontation des informations n'est souvent qu'une simple paresse ou un fatalisme assumé, mais elle peut être la conséquence d'une culture défaillante, d'une intelligence en berne ou d'un manque d'esprit critique. Cependant, constatation effarante, les figures de proue de notre intelligentsia, qu'on imagine à l'abri de ces déficiences, sont tout autant capables d'une consternante cécité. Quasiment tous les intellectuels français, entre la fin de la deuxième guerre mondiale et les années 80, à l'exclusion notable de Raymond Aron, ont encensé les dictatures communistes de Lénine, Staline et leurs successeurs, puis de Mao en dépit des nombreuses informations accablantes qui nous parvenaient sur les terribles exactions perpétrées en URSS et en Chine — les morts se comptent, au bas mot, en dizaines de millions. « L'Archipel du Goulag » d'Alexandre Soljenitsyne, publié à Paris en 1973, puis l'arrestation et le procès de la bande des quatre après la mort de Mao en 1976 ont sonné le glas de l'illusion dans laquelle avaient sombré nos illustres déficients intellectuels, mais il leur a fallu de nombreuses années pour ouvrir définitivement les yeux — certains ne les ont dessillés qu'à la chute du mur de Berlin en 1989, voire lors de la dislocation de l'URSS en 1990-91. Les renseignements éloquentes reçus par nos élites durant ces décennies de tyrannie auraient dû, pour le moins, susciter le doute, mais ne pas voir une vérité gênante évite de remettre en question ses certitudes. Ainsi, nos intellectuels ont-ils préféré se vautrer dans les beautés théoriques de l'idéologie marxiste plutôt que d'ouvrir les yeux sur une réalité consternante ; une quasi complicité criminelle. L'aspect le plus terrifiant est que des millions de personnes ont écouté religieusement ces détenteurs d'un supposé savoir. Ce n'est malheureusement qu'un exemple parmi de nombreux autres, certes un des plus stupéfiants, et notre époque est loin d'en être dépourvue.

« Pourquoi dire la vérité quand il est préférable de mentir ? » interroge le philosophe Wittgenstein. Nous vivons, il est vrai, dans un monde où les adeptes de cette commodité sont nombreux en dépit d'une fréquente rigueur morale de façade. Toutefois, la notion de préférable n'est-elle pas quelque peu dévoyée ? En mentant, veut-on préserver la personne à qui l'on s'adresse, conduite admissible, ou cacher ce qui pourrait nous nuire, procédé condamnable ? Les enfants apprennent naturellement à mentir ; les remontrances les incitent surtout à donner un air de vérité à leurs mensonges. Les acquis de l'enfance ne sauraient disparaître miraculeusement à l'âge adulte puisque la réalité quotidienne les conforte dans ce travers. Nous baignons effectivement dans un univers d'hypocrisie consensuelle où chacun déguise plus ou moins la vérité en fonction de l'interlocuteur, des circonstances ou de son objectif. Ce n'est pas nouveau puisque les débats sur la vérité et le mensonge animent la logosphère depuis les origines de l'humanité. Quelques-uns sont peu atteints par le syndrome du mensonge, ce qui est tout à leur honneur, mais rares sont ceux qui s'émeuvent des travestissements de la vérité si ce n'est pour alimenter les arguments d'une éventuelle partie adverse souvent tout autant retorse.

Enfin, nous disposons de tout un arsenal pour maquiller ou occulter la vérité, tant dans sa perception que dans sa restitution. Conditionnements, convictions diverses, dogmes et croyances confèrent au réel l'aspect qui nous agrée avec une conséquence fort préjudiciable : ils ouvrent la porte aux idées tordues qui ont l'heur de coïncider avec nos a priori. En revanche, ils rendent improbable l'adhésion à un raisonnement logique et infaillible qui nous entraîne à l'opposé de nos certitudes ou de nos inclinations. C'est bien connu ; ce sont les autres qui se trompent.

Par ailleurs, la doxa qui impose son système de valeurs, la rhétorique, les règles de bienséance, le langage politiquement correct, la bien-pensance, la langue de bois, la diplomatie, les secrets de

famille, d'entreprise, militaires ou d'état et bien d'autres subtilités conventionnelles offrent de belles possibilités de maquiller la vérité sans se compromettre. De plus, ce carcan de principes qui formalise la communication rend difficile la circulation d'une vérité qui s'y insère mal.

Entre la réalité, sa perception, souvent brouillée par les états d'âme ou les idées préconçues, et les pensées, paroles ou actes qui en découlent, la vérité est souvent malmenée. Si on y ajoute les aléas de la communication, ses avatars plus ou moins tendancieux et parfois la volonté de tromper, il ne reste souvent plus grand chose de vrai dans ce que d'aucuns appellent encore vérité.

Le tableau est plutôt sombre, mais pouvons-nous refuser de nous complaire dans ces usages hypocrites ? Quels arguments pourraient nous inciter à nous en extirper ? Quelles méthodes pourrions-nous mettre en œuvre pour vivre dans la réalité et en accord avec elle ? Avec quels bénéfices pour chacun et en particulier pour le *budoka* ?

## LA VÉRITÉ LIBÉRÉE

La vérité semble parfois indicible ; la taire, ou mentir, est sans doute souhaitable dans certains cas extrêmes. De plus, même si l'on désire ne pas la déguiser, il n'est pas bon de l'exprimer sans discernement ; sa présentation doit s'adapter aux circonstances, à la psychologie de l'interlocuteur et intervenir au moment opportun, sinon son exposé risque de déclencher des catastrophes. Parfois la vérité tue. Sans doute est-ce, pour certains, le prétexte au mensonge généralisé ; puisqu'il est parfois justifié, pourquoi ne le serait-il pas en permanence ? Et puis, ce n'est pas un délit, pas même une infraction ; alors pourquoi s'en priver ? D'ailleurs, à quoi bon déterrer des vérités hideuses quand on peut se délecter de beaux mensonges ? Heureusement, tout le monde n'est pas atteint de ce machiavélisme et nombreux sont ceux qui souhaiteraient plus de vérité et de franchise dans les relations.

Imaginons donc une civilisation où chacun verrait le vrai sans déformation et s'exprimerait, ou agirait, en parfait accord avec celui-ci. Difficile de concevoir tous les bouleversements qui en résulteraient, mais il est évident qu'ils seraient nombreux et majoritairement bénéfiques. On peut pronostiquer que la libre circulation de la vérité supprimerait l'incompréhension et la mésestime consécutive puisque tout serait clair pour tout le monde ; son exposition au regard de tous engendrerait probité et droiture généralisées, l'action sournoise ne trouvant plus d'espace où se développer. Ainsi de nombreuses sources de discorde disparaîtraient, des relations apaisées engendreraient une société plus sereine et des collaborations plus fructueuses feraient émerger des réalisations impensables aujourd'hui.

Bien sûr, il s'agit a priori d'une utopie ; toutefois la vérité est un peu mieux servie dans les pays qui ont instauré une vraie démocratie que dans ceux qui ont conservé un régime totalitaire même si nous sommes encore loin du compte. Cela prouve que rien n'est figé, que la civilisation est en marche malgré des soubresauts parfois inquiétants. Tenter d'accélérer cette trajectoire en adoptant la vérité comme principe directeur de sa vie est un objectif louable et parfaitement réalisable à titre individuel. « Soyez le changement que vous voulez voir dans le monde » disait le Mahatma Gandhi. Fort bien, mais est-ce suffisant pour être incitatif ? Car personne n'œuvrera à cet hypothétique bien commun s'il n'en tire pas quelque avantage personnel.

Afin de bien saisir les implications de cette démarche, il importe de distinguer les différents aspects de la notion de vérité. Dire ce qu'on a fait ou ce qu'on pense sans détour — dans la mesure où il s'agit de pensées abouties et non de fulgurances émotionnelles —, mettre ses actes en conformité avec ses paroles ou ses idées, voilà une signature authentique de la vérité. Pourtant, ce n'est pas l'essentiel ; si notre perception de la réalité est défectueuse, si nous sommes incapables

de détecter un biais, une erreur ou une embrouille, les pensées, les paroles et les actions qui en découleront seront inéluctablement marquées de cette faute originelle. Il serait donc improductif de n'effectuer qu'une partie du voyage. La vérité démarre dans la perception claire, fidèle et intégrale de son objet ; elle aboutit à des paroles ou des actes conformes ou en adéquation à sa réalité première.

Malgré cette dichotomie dans l'analyse, ces deux volets de la vérité sont indissociables. Difficile en effet, d'exprimer une vérité dont le sujet ne nous apparaît pas clairement. Pourtant de nombreux individus soutiennent des idées qu'ils considèrent ou présentent comme des vérités en dépit d'une méconnaissance, parfois quasi-totale, du problème concerné ; d'autres se réfèrent aux propos, souvent déformés, d'une sommité intellectuelle ou scientifique, voire à une prétendue parole divine, qui par définition — la leur —, ne peuvent être contestés, pour justifier l'injustifiable. Pour peu que ces charlatans soient dans une position influente et trouvent les bons relais pour véhiculer leurs délires, le chaos est garanti. Si, comme le disait Paul Valéry en 1924 « les civilisations sont mortelles », c'est par la faute de ces histrions aveuglés par leurs ambitions ou leur dévotion. La seule solution qui garantisse la pérennité et l'essor d'une civilisation réside dans la multiplication des individus dont la lucidité et l'honnêteté ne sont pas altérées par l'égotisme, les turbulences psychologiques, les croyances et les conditionnements. Ce sont les seuls qui disposent d'une réelle capacité à s'exprimer ou à agir convenablement dans l'intérêt général. Ceux qui souhaitent participer à ce projet humaniste, qui veulent vivre dans la vérité, peut-être la seule garantie d'arriver à construire l'idéal sociétal de demain, doivent donc d'abord se donner les moyens d'affiner leur perception de la réalité. Les *samurai* avaient compris l'intérêt de cette recherche pour leur efficacité au combat ; le *budoka* devrait se sentir concerné tant pour lui-même que pour le bien commun.

### POUR VOIR CLAIR, NETTOYONS L'ESPRIT

La perception est la fonction par laquelle l'esprit se représente les objets ou les événements. Les capteurs de nos sens, lorsqu'ils sont sollicités, transmettent des signaux sous forme d'influx nerveux au cerveau. Ces données brutes sont interprétées par l'esprit qui intègre subtilement de multiples influences à ces informations sensorielles : le savoir, la culture, les croyances, les habitudes, les a priori et ce que nous nommons aujourd'hui « les affects », c'est-à-dire les émotions, les sentiments, les pulsions, les motivations, les sensations, les espoirs, les humeurs... La perception est le résultat de cette opération complexe ; très rarement une image fidèle de la réalité surtout quand les affects dominent. En fait, tout ce qui imprègne durablement l'esprit oriente nos perceptions, nos décisions et nos actions. En d'autres mots, la perception consiste à donner du sens à un influx nerveux qui, par lui-même, n'en a pas. La signification assignée à cet influx est forcément dans la dépendance de la mémoire et de l'état d'esprit. La connaissance pure oriente vers l'objectivité et la clarté ; les affects du moment et les marques indélébiles de ceux du passé, la culture — toujours imprégnée d'éléments ethniques, nationaux, religieux, familiaux... —, les approximations et simplifications outrancières, les croyances et les conditionnements injectent de la subjectivité et de l'opacité à due proportion de la force avec laquelle ils ont impacté l'esprit.

Certains pensent être peu ou pas conditionnés ; en général, ils se fondent sur leur prétendue résistance à la pression publicitaire pour l'affirmer. Ils oublient que toutes les traces mnésiques ont une fâcheuse tendance à guider nos perceptions, nos pensées et nos actes, pas toujours de la meilleure façon. Rares sont ceux qui n'hébergent pas ces parasites de l'esprit et ceux qui affirment en être exempt sont souvent les plus atteints car les plus aveuglés. Précisons toutefois que les conditionnements n'empêchent pas de vivre normalement — normal n'est toutefois pas synonyme

d'idéal — ; on peut même penser qu'ils facilitent la vie puisqu'ils évitent d'avoir à réfléchir. De fait, ils font entrer les perceptions dans des cases préétablies, fournissent des solutions toutes faites et induisent des réactions standardisées ; belle économie de moyens, certes au prix d'une occultation sensible de la réalité. À chacun de décider si ce comportement de robot malvoyant et inconscient est satisfaisant ; surtout que cette cécité et cette inconscience sont exacerbées lorsque l'émotion apparaît.

Bien sûr, il est toujours possible de se soustraire à ces réflexes conditionnés, mais il faut le décider. Sans intervention de la volonté, l'automatisme s'active. En étant attentif à ne jamais laisser démarrer un de ces réflexes, comportemental, gestuel, verbal ou intellectuel, quand survient le stimulus correspondant et en se tenant à cette résolution très longtemps, il est possible de se défaire d'un conditionnement, mais cela revient souvent à le remplacer par un autre. Quant à tous les éliminer un par un, la probabilité d'y parvenir est si ténue qu'il vaut mieux l'oublier.

Idéalement, pour affranchir nos perceptions, nos pensées, nos paroles et nos actes de toute influence néfaste, pour exercer pleinement notre libre arbitre, il faut extirper en bloc tout ce qui encombre l'esprit, c'est-à-dire l'ensemble des conditionnements, des croyances, des constructions bancales et des traces, souvent extrêmement prégnantes, laissées par les affects pour ne conserver que les connaissances avérées, fondamentales, techniques et pratiques. Le seul processus connu est généré par le *mokuso* (méditation) qui, grâce à l'établissement d'une parfaite vacuité mentale, permet d'observer le fonctionnement de l'esprit dans sa globalité et de voir distinctement l'ensemble des aberrations qu'il abrite. Encore faut-il trouver la bonne méthode car elles sont nombreuses, pas toujours judicieuses et souvent détournées par des gourous sans scrupules.

Une technique de méditation efficace doit mener à *mushin* (non-pensée) puis à *hishiryō* ou, dénomination plus courante dans les écoles d'arts martiaux, *mushin-no-shin* (pensée sans pensées), arriver à *kenshō* (illumination transitoire) et au *satori* (éveil définitif). Cette transformation subite de la conscience surviendra quand l'adepte du *mokuso* aura parcouru toutes les zones obscures de son esprit, l'ego en particulier, et les aura suffisamment éclairées pour qu'il soit possible de voir et comprendre tout ce qui s'y cache, y compris dans ce que la psychanalyse nomme « l'inconscient » car l'individu réellement épanoui n'a pas d'inconscient. Cependant, la conscience commune ne permet pas de connaître l'état d'avancement de ce travail ou le moment où il sera achevé, ni ce qui différencie l'éveillé du commun des mortels. Impossible de savoir à quoi ressemble cette *terra incognita* avant d'y avoir pénétré. Certes, l'éveillé est clairvoyant, il domine ses affects, mais le mode de fonctionnement de son esprit, sa vision du monde et des événements, sa façon de s'y insérer ou d'influer sur le cours de l'aventure humaine sont des mystères. Le zen le dit fort bien : « Si vous savez où mène la voie, c'est que vous n'êtes pas sur la voie ! »

Il faut méditer, en préférant la méditation active, celle qui accompagne chaque instant de la vie, à la méditation passive en *seiza* (à genoux, assis sur les talons) ou *zazen* (assis en position du lotus), sans rechercher un profit particulier (*mushotoku*) à cette introspection. Le seul objectif conscient du *mokuso* est de voir clair en soi ; rien d'autre. Dépasser l'apparence, l'illusion dans laquelle chacun baigne. Découvrir les ressorts profonds et insidieux qui nous animent, nous orientent, pas toujours dans la bonne direction, et nous conduisent parfois sur les chemins de l'absurde. Ce qui s'ensuivra après la révélation de cette pagaille spirituelle dissimulée sous un semblant d'ordre, trouble qui affecte la quasi-totalité des gens, n'est pas du ressort de la volonté. Certes, l'objectif est d'éliminer les perturbateurs de l'esprit, mais celui qui a déjà essayé de se débarrasser d'un souvenir sait que plus il s'y emploie, plus celui-ci se consolide. Ne tentons donc pas de nous soustraire à nos difficultés psychologiques ; contentons-nous de les mettre en lumière. Le reste dépasse l'entendement de la conscience commune.

Peu de pratiquants arrivent au *satori* qui donne accès à la vérité pure et évite les émotions intempestives, cependant le travail effectué n'est jamais inutile car tout progrès dans la connaissance de soi est un pas supplémentaire vers la sagesse. Pour le *budoka*, les états de conscience intermédiaires, sans constituer des panacées, procurent d'intéressants, mais ponctuels, accès à la perception du vrai, en particulier en situation potentiellement stressante.

Par souci de cohérence avec l'origine de notre art martial et l'énorme influence du zen sur son efficacité, les termes japonais utilisés dans cet article pour désigner les états de conscience sont ceux du zen, mais on trouve des équivalents locaux dans plusieurs pays du sud-est asiatique. Toutefois la forme de méditation zen proposée ici est totalement expurgée de toute influence bouddhiste et adaptée à la réalité d'une vie active.

### **MOKUSO ET BUDO : COUPLÉ GAGNANT**

Au fur et à mesure de la progression vers cette maîtrise de l'esprit, l'adepte perçoit le vrai avec une meilleure acuité. Dans le cadre d'une agression, cela permet d'offrir une réponse adaptée à la sollicitation et évite l'émotion consécutive à une surévaluation de la dangerosité de l'événement. Une autre façon de limiter l'emprise émotionnelle repose sur la maîtrise technique car la peur s'installe quand la difficulté dépasse les compétences. Cependant, dans le cadre martial, si la progression technique recule le seuil d'apparition des émotions, cette évolution atteint un jour ou l'autre une limite indépassable et surtout, elle ne permet pas l'accession aux états de conscience *kensho* et *satori*. La recherche permanente de la vérité grâce à la méditation ne connaît pas ces limitations car elle emprunte une autre voie conduisant progressivement à l'ataraxie et à la clairvoyance. Comme ces deux qualités, même si elles ne sont pas encore à leur apogée, permettent une utilisation plus judicieuse de la technique, la complémentarité des approches technique et mentale devrait apparaître évidente à tous les *budoka*.

Opter pour une culture de la vérité n'est donc pas une ascèse rebutante, c'est opérer une mutation radicale et stimulante dans son existence. Chacun y trouvera la jubilation de s'élever au-dessus du troupeau et d'initier la construction d'une société plus sage. Quant au *budoka*, un discernement plus acéré lui confèrera une plus grande maîtrise. On peut toutefois s'interroger sur l'opportunité de poursuivre un entraînement martial dans une société qu'on tente de guider vers une forme de sagesse universelle. N'est-il pas contradictoire de prôner la paix en affûtant ses armes ?

Retombons sur terre !

D'abord, le *budo*, parallèlement à sa vocation martiale, procure tous les bienfaits d'une activité sportive équilibrée. Ensuite, la perspective d'avoir à affronter des agressions d'une extrême violence, même si elles ne surviendront sans doute jamais, est un excellent stimulant pour élever l'esprit dans des sphères inconnues du sportif lambda. Enfin, l'éventuelle transformation d'un individu n'est pas *ipso facto* suivie de la transformation de la société qui véhiculera encore longtemps ses absurdités, ses travers, son iniquité et sa brutalité. Le pacifisme de Gandhi n'a pas déteint sur le colonisateur anglais ni sur l'ensemble du peuple indien, mais son action a suscité suffisamment d'enthousiasme pour permettre à l'Inde d'obtenir son indépendance. Ainsi, Gandhi, grand prêtre de la non-violence, loin d'être un inconscient, n'hésitait pas, à asséner : « S'il y a seulement le choix entre la violence et la lâcheté, je conseille la violence ». Voilà bien la caution morale susceptible de convaincre les indécis qui ne voient que la violence dans l'art martial. Le vrai *budoka* pratique inlassablement son art pour l'amener à un niveau d'excellence en espérant ne pas avoir à l'utiliser car son objectif ultime est de construire une humanité heureuse, sereine et pacifique, mais avec la conscience que l'agressivité violente n'aura pas disparu avec sa quête de l'harmonie universelle. « *Si vis pacem, para bellum.* » Le pacifisme ne doit pas se confondre avec

l'angélisme. Le *budoka* expert et éveillé détient le pouvoir de répliquer efficacement à la violence, mais il met ce pouvoir, sans échappatoire possible, au service de la justice qui doit impérativement s'appuyer sur la vérité dont une des voies d'accès est justement l'art martial.

## UN ACCÈS PRAGMATIQUE À LA VÉRITÉ

Cette philosophie volontariste et humaniste se traduit pour l'apprenti *budoka* par deux objectifs pratiques : acquérir une technique (*ghi*) efficace, dissuasive, et débarrasser son esprit (*shin*) des obstacles à la perception du vrai. Or, si la maîtrise technique exige de nombreuses années d'entraînement, l'élimination des vicissitudes psychologiques qui corrompent la lucidité est un vrai et long parcours du combattant dont la majorité des prétendants ne verra jamais la fin. Certes, des états de conscience intermédiaires jalonnent la voie vers le *satori*, mais il faut quand même beaucoup de temps et d'efforts pour y parvenir et ils ne garantissent pas une perception du réel comparable à celle de l'éveillé. Toutefois, l'accession aux états *mushin* et *mushin-no-shin* se réalise souvent plus vite dans le *budo*, qui en a un besoin crucial, que dans la méditation pure, dont la finalité est plus évanescence, justification supplémentaire, s'il en fallait, à la pratique martiale. On notera tout de même que tout vrai *budo* intègre obligatoirement une pratique soutenue du *mokuso*, car leur complémentarité garantit un progrès plus rapide. De plus, la maîtrise de l'esprit acquiert un caractère plus universel dans le *mokuso* que dans le *budo* ; coupler les deux est sans conteste la décision la plus pertinente.

Néanmoins, le *budoka* aguerrri qui ne connaît pas encore la clairvoyance procurée par ces dispositions de l'esprit, ou trop perturbé par la soudaineté et la violence d'une agression, se trouve face à un dilemme. S'il se sent contraint d'engager une réplique physique, il va endosser le rôle du justicier ; que sera cette justice en cas d'instruction bâclée ? Car le magistrat instructeur, c'est l'agressé lui-même dont l'esprit, dirigé par ses affects et ses conditionnements, risque de fournir une image erronée de la situation et, forcément, une solution inadaptée. Les multiples conséquences possibles, pour l'un comme pour l'autre, seront toutes dommageables.

Cependant, si la perception du vrai subit de nombreuses et profondes altérations chez la plupart des individus, en particulier en situation de stress, il est possible, sans pour autant atteindre les états de conscience supérieurs, de découvrir des vérités inatteignables par le plus grand nombre en activant des potentialités restées en sommeil. Voici quelques suggestions dont la mise en œuvre ne requiert que la volonté d'avancer sur un chemin difficile mais lumineux.

D'abord s'entraîner ; inlassablement s'entraîner sans jamais penser avoir atteint un summum ou une quelconque supériorité. Quel que soit son niveau, la marge de progression potentielle est toujours plus importante que les acquis. L'obtention d'un premier *dan* sanctionne la connaissance de l'alphabet martial ; reste à former des mots, des phrases, un discours et surtout à s'imposer dans les débats plus ou moins ardues où l'adversité hargneuse et violente pointe son nez. La route est longue. Que dis-je ! interminable, car on n'en aperçoit jamais le bout. Qui s'en convainc fait preuve d'humilité et de modestie donc musèle son ego ; excellent moyen de préparer son esprit à de nouvelles dispositions. Les Japonais pensent que celui qui suit la voie de l'excellence dans une pratique traditionnelle (*do*) devient nécessairement un modèle d'humanité, de sérénité et de lucidité. C'est sans doute excessif, mais la perfection dans une activité complexe ne saurait être atteinte sans déteindre quelque peu sur l'esprit du pratiquant, ne serait-ce qu'en lui offrant un peu plus de clairvoyance, au moins dans son domaine d'activité.

Pour avancer dans cette voie, que l'on soit débutant ou détenteur d'un haut grade, il faut peaufiner sans cesse la précision de sa technique, dépenser son énergie sans compter, investir totalement son mental dans l'action et veiller en permanence à harmoniser son art martial avec une philosophie de



la vie humaniste, réaliste et pragmatique aisément mise en place si l'on s'adonne sérieusement au *mokuso*. En effet, un art martial qui n'est pas porté par une philosophie soigneusement construite est forcément incohérent puisque sans direction et les contradictions qui ne manquent pas de survenir dans ce cas aboutissent inéluctablement à gripper l'ensemble de l'édifice.

Dans les faits, nous devons transformer ce qui peut n'être qu'un entraînement physique et technique en une méditation active dont l'objectif principal réside dans la perception sans faille du moindre détail indicatif des intentions et des actions adverses, puis dans la mise en œuvre sans délai de la meilleure solution concevable. Cela implique d'éliminer tout a priori et exclut toute pensée réactionnelle qui serait forcément perturbatrice ; c'est l'état *mushin*, recherché dans le *mokuso*, qui consiste à voir, sentir ou entendre sans déclencher de pensée ou de réaction psychologique. Avec l'habitude de ce travail, l'état *mushin* s'installe instantanément quand cela s'avère nécessaire. Voir ou ressentir le vrai est suffisant ; la réponse éventuelle est du ressort de la maîtrise technique. Quand la perception est pure, que la riposte à une sollicitation survient simultanément à la perception et de façon parfaitement appropriée, que la pensée n'intervient à aucun moment, l'état d'esprit est *mushin-no-shin*. Cette recherche dans le cadre du *budo* a souvent été qualifié de zen en mouvement. Si cela implique des efforts, aucun don particulier n'est indispensable ; il suffit d'être motivé. Guidés par un bon *sensei*, la plupart des *budoka* parviennent à *mushin* ; un pourcentage non négligeable arrive à *mushin-no-shin*.

D'autre part, nous avons vu précédemment que tout ce qui pénètre l'esprit le modifie ; rien n'empêche donc de lui attribuer volontairement de nouveaux modes de fonctionnement plus conformes à ce que l'on considère comme idéal.

Commençons avec une constatation : de nombreuses confrontations violentes ont pour origine une provocation mineure que l'offensé n'a pas su gérer calmement ou qu'il a lui-même amenée sur le terrain de la violence. Ainsi, dans ce qu'il convient d'appeler des bagarres de rue, le prétexte est presque toujours insignifiant, les acteurs ridicules et les conséquences déplorables. Celui qui s'engage sur la voie du *budo* s'interdira de sombrer dans ces bassesses même si la provocation se fait insistante ; d'autres moyens, plus élégants, permettent de résoudre ces différends sans gravité. Une fois engagé dans la brutalité, l'esprit a beaucoup de mal à percevoir la réalité et à revenir au calme ; il faut tout mettre en œuvre pour éviter son immixtion sur ce terrain.

Tout dans la pratique du *budo* revêt un caractère de noblesse ; un *budoka* doit faire preuve de dignité s'il veut mériter son titre qui implique une conduite chevaleresque. Dans de nombreux dojos modernes, même si un code d'honneur est affiché — ça fait partie du décorum —, le cérémonial, le protocole, la discrétion, la ponctualité, l'humilité, le respect, la bienveillance et la courtoisie sont relégués au statut de vieilleries dépassées. Ce sont pourtant ces règles qui habituent à ne pas se précipiter, à observer, à comprendre, à aider, à agir à bon escient, avec précision et économie. Cultiver inlassablement l'esprit du *budo* et respecter scrupuleusement son étiquette permet de ne pas céder aux pulsions intempestives qui conduisent à des rixes ineptes. Ça ne fait pas totalement disparaître la tentation de s'imposer physiquement, mais on ne la ressent plus comme irrésistible. Évidemment il existe des agressions subitement violentes, mais, même dans ce cas, l'usage de la force n'est pas toujours requis ; on peut fuir, esquiver ou entraver les velléités belliqueuses. Certes, dans certains cas le recours à la technique martiale est inéluctable même pour un motif futile, l'adversaire imposant sa brutalité avec insistance ; il est alors impératif de rester le plus serein possible et de ne s'engager qu'avec des techniques défensives afin de trouver l'issue la plus favorable.

Cependant, s'il est confronté à des tueurs fanatisés ou psychopathes, tout en restant lucide, le *budoka* accompli s'engagera corps et âme totalement, toute considération existentielle s'effaçant devant l'exigence de la situation ou face à son devoir de justice et de protection des plus faibles. Dans de tels moments, le code d'honneur doit s'imposer à la conscience du *budoka*. Les rustres et

les lâches, à moins de s'amender, n'ont pas leur place dans un dojo ; en général, ce sont eux les fauteurs de troubles qui se complaisent dans des altercations ineptes mais fuient devant le vrai danger. L'observation rigoureuse de l'étiquette du dojo n'est pas un exercice de singe savant ; elle imprime progressivement, jour après jour, dans l'esprit du *budoka* la sereine noblesse nécessaire à l'équité. Or, pour être équitable, il faut connaître la vérité. L'habitude de respecter l'étiquette et de ne pas se précipiter octroie au *budoka* le calme et le temps pour la mettre en lumière.

Poursuivons cet inventaire des principes à inculquer pour progresser sur la voie de la sagesse et de la vérité. Le *bushido*, code moral des *samurai*, conférait une éthique au *bujutsu*, froide technique guerrière. L'ensemble était toutefois souillé par l'allégeance du *samurai* à son *daimyo* (seigneur) qui lui imposait parfois des actes bafouant la morale la plus élémentaire ; les *ronin*, *samurai* sans maître, nombreux durant la « Pax Tokugawa » (1603-1867), furent souvent plus dignes — voyez le film « les sept samourais » d'Akira Kurosawa ; une magnifique illustration du comportement des *ronin* à cette époque. Après la dissolution de la caste des *samurai* durant l'ère Meiji (1868-1912), le *bujutsu* devint le *budo* en intégrant un *bushido* paré de nouvelles vertus : éducation physique de masse (enseignement du *karate-do* dans les écoles d'Okinawa en 1905, puis les collèges et les universités) et justice. Pas l'institution, mais la justice interpersonnelle qui exige que chacun agisse de façon équitable et pondérée. Si l'éducation est du ressort des enseignants, la justice incombe à tous les pratiquants.

### L'EGO : PIERRE D'ACHOPPEMENT DE LA VÉRITÉ

Pour mettre le *budo* au service de la justice, le *budoka* doit faire preuve d'un minimum de clairvoyance. Or, face à l'événement, chacun a son point de vue dont l'étroitesse s'accroît sous la pression des affects, des intérêts personnels, des croyances et des idées préconçues. Il est impératif de sortir de ce schéma où chacun croit percevoir la vérité alors qu'il est, au mieux, détenteur de lambeaux de vérité.

Approcher la vérité nécessite d'élargir sa perception, d'éliminer les artefacts, d'assembler différents points de vue, mais, ne nous leurrions pas, la vérité ne sera jamais absolue avec les moyens dont nous disposons. Même les sciences dites « exactes » ne peuvent y prétendre ; elles sont un état des lieux de la connaissance à un instant donné, rien de plus. D'ailleurs la science se fourvoie parfois par la faute de ceux qui transforment des théories ou des hypothèses à haute valeur heuristique en vérités dogmatiques ; la croyance et la certitude sont les principaux ennemis de la vérité. Toutefois, entre l'aveuglement total qui affuble certains et la parfaite clairvoyance, il existe pour chacun une marge de progression importante. Pour avancer dans cette voie, il faut s'efforcer d'explorer des points de vue qui ne sont pas habituellement les siens ; cela demande de l'empathie pour appréhender correctement la perspective d'autrui, de l'intelligence pour suivre son raisonnement et de la perspicacité pour en découvrir les failles ou les points forts.

Quand on se sent agressé ou menacé, on cherche en priorité à se protéger ; on se préoccupe d'abord de soi. En *yakusoku-gumite* (combat codifié) les débutants pensent avant tout aux techniques qu'ils vont réaliser et négligent l'observation de leur partenaire. Ces deux situations sont comparables ; l'esprit est centré sur soi. Il faut faire l'inverse.

« L'ennemi est en soi » dit-on. Qu'est-ce à dire ? L'ego n'est pas une véritable entité ; c'est un moyen commode d'évoquer la part de l'esprit qui se préoccupe avant tout de soi-même. N'oublions pas que l'esprit ne fait correctement qu'une tâche consciente à la fois. S'il est accaparé par la peur, par son souci de protection, bref par lui-même, il ne peut pas percevoir clairement les motivations, les intentions et les actions d'autrui. Empêcher l'ego d'intervenir, conduit naturellement à se

préoccuper des autres, donc à voir clairement ce qui reste habituellement dans l'ombre. Mais cela fonctionne dans l'autre sens ; s'efforcer de comprendre son prochain induit un effacement de l'ego. Constatons toutefois une énorme différence entre ces deux processus : se débarrasser de l'ego grâce à la méditation est long et compliqué ; se tourner vers autrui est une simple affaire de décision que prendra sans tergiverser celui qui souhaite devenir un vrai *budoka*.

L'ennemi qui est en soi n'est donc pas si difficile à vaincre ; il suffit de cesser de se préoccuper de soi-même et d'être attentif aux autres. Reste une difficulté à surmonter : les turbulences émotionnelles qui accompagnent une agression. Difficile dans ces conditions d'adopter un comportement inhabituel. La seule solution consiste à aborder toutes les confrontations quelque peu vindicatives de la vie courante en commençant par s'imprégner du point de vue du contradicteur afin d'en saisir la teneur et toutes les implications. Si, dans le même temps, l'observation permet de déceler un trouble, des hésitations ou une assurance trop systématique, on aura en main tous les éléments pour élaborer une réfutation. S'imposer cette démarche la rendra progressivement instinctive même dans l'adversité violente.

La justice a besoin de la vérité, or celle-ci est souvent la victime d'un ego trop présent quand on est soi-même impliqué. S'évertuer à comprendre le point de vue adverse est le seul moyen de mettre à distance les nuisances de l'ego, de délivrer un verdict juste et de l'appliquer sereinement.

Cependant, la vraie vie ne se résume pas à des choix manichéens : vrai ou faux, oui ou non, juste ou injuste, etc. La dialectique, thèse et antithèse, modèle académique de la discussion est une simplification outrancière de la réalité. Deux points de vue en désaccord sont rarement les seuls éléments constitutifs d'une vérité. Pour s'en approcher, une large exploration de tous ses aspects est nécessaire mais pas toujours aisée car parfois certaines données sont difficilement accessibles et des connaissances spécifiques peuvent s'avérer indispensables. On peut citer à titre d'exemple les discussions sur les différentes formes de production de l'énergie ou sur les moyens de résorber le chômage qui animent des débats virulents mais rarement pertinents. Si tout le monde prenait en compte la complexité du réel et faisait abstraction de ses intérêts personnels, cela éviterait l'affrontement stérile d'opinions indigentes. Il en va de même lors d'une agression où notre culture risque de nous cantonner dans ce schéma simpliste de l'opposition de deux points de vue discutables. Si la solution peut se trouver dans la compréhension de la position adverse, elle se concrétisera souvent dans l'examen de perceptions externes aux belligérants.

Certains pourraient s'étonner de cet amalgame apparent ; comprendre l'origine d'une violente agressivité ou toutes les subtilités d'un projet industriel ne semble pas relever de la même procédure. Pourtant la problématique est toujours la même : il faut ouvrir l'esprit, pas le figer dans une idée quelle qu'en soit la pertinence et examiner des points de vue qui ne sont pas les siens. La seule vraie différence réside dans le temps imparti à cet examen, mais les dispositions de l'esprit nécessaires pour approcher la vérité sont strictement les mêmes.

## AU DOJO

Pour aller dans ce sens au dojo, des *yakusoku-gumite* à trois voire quatre adversaires permettent de sortir de l'éternelle dualité et d'élargir son champ de perception. Par ailleurs, s'il est nécessaire de revenir régulièrement sur les mêmes exercices de base pour créer des réactions instinctives, il convient également de varier au maximum leurs applications pour ne pas borner l'esprit dans une routine sclérosante. Tout cela incombe à l'entraîneur. Cependant, pour le *budoka*, la forme de travail qui semble la plus prometteuse indépendamment des consignes de l'instructeur est la recherche d'harmonie. D'abord, harmonie dans la gestuelle qui ne doit pas contrarier le corps au risque de le blesser, puis entre le corps et l'esprit qui trouvent tous deux leur pleine efficacité

dans une étroite union. Ensuite, harmonie avec les partenaires de *yakusoku-gumite* et de *jyu-gumite* (combat libre). Accorder sa gestuelle à la prestation des adversaires, implique de les observer correctement, de comprendre leurs intentions, ce qui exige un minimum d'empathie, pour enfin délivrer des réponses adaptées. Si, dans tous les cours, nous cherchons systématiquement l'harmonie plutôt que l'opposition ou la domination, nous apprenons à déchiffrer les intentions de nos adversaires et à pressentir les trajectoires de leurs attaques. C'est donc un état d'esprit réceptif que nous forgeons. En appliquant cette méthode systématiquement, on rendra ce comportement instinctif même en cas d'agression.

Évidemment, nous sommes très loin de l'esprit que développent les compétiteurs de sports de combat car il n'y a pas de médaille à gagner dans l'utilisation systématique de la technique martiale dès les prémices d'une agression. « Le karaté est fait pour ne pas servir ! » disait Gichin Funakoshi. L'art martial doit conférer la sérénité qui permet d'étudier tranquillement l'origine de la vindicte adverse afin de la ramener sur un terrain moins belliqueux. Contrairement au compétiteur qui doit marquer des points, le *budoka* n'attaque généralement pas ; plusieurs raisons à cela. D'abord il est pacifique et recherche en priorité l'empathie qui permettra de comprendre l'éventuelle souffrance, l'erreur d'appréciations ou l'engrenage infernal à l'origine de l'agressivité ; ensuite il veut se donner le temps de percevoir toutes les données de la situation ; enfin parce que l'attaque expose et qu'il n'a aucune raison de prendre un risque s'il n'y est contraint. En effet, l'acte violent doit être suscité, conceptualisé, déclenché et exécuté, or ce processus occupe momentanément l'esprit et oblitère la capacité d'observation de son auteur ; le *budoka* le sait et préfère utiliser ces moments d'égarement chez l'adversaire pour construire sa stratégie défensive. Le recours à la violence physique n'est qu'un pis-aller honni par le vrai *budoka*, mais, pour l'éviter ou en limiter l'ampleur, il faut savoir rester calme, lucide et attentif quand l'agressivité rode.

Les attitudes, les gestes, les paroles, les mimiques, les menaces, les manœuvres, toutes les prémices d'une agression doivent être perçues correctement pour prendre la bonne décision et gérer le conflit sereinement, or la peur, la précipitation ou l'opposition systématique dès cette phase des hostilités ne permettent pas d'en appréhender toutes les subtilités car elles encombrant l'esprit et gênent sa réceptivité. Seule une empathie non feinte permet de voir tous ces détails et de comprendre la motivation réelle de l'agresseur, son véritable objectif et les ressources dont il dispose. De plus, elle occupe suffisamment l'esprit pour interdire à l'appréhension de s'installer. Même pendant l'éventuelle phase violente d'une agression, maintenir l'esprit centré sur l'adversaire évite l'émotion et permet de voir clairement venir ses attaques ou de remarquer ses faiblesses. Une gestuelle instinctivement en harmonie avec celle de l'adversaire sera alors la clé d'une domination rapide et sans angoisse. L'empathie avec l'adversaire avant d'engager une action révèle inmanquablement quelques vérités utiles à la gestion de l'événement, mais cela n'empêche pas en ultime recours l'utilisation de la technique martiale ; le parcours inverse est improbable.

Une précision toutefois : bien que dirigé sur l'adversaire, l'esprit doit rester ouvert et disponible ; le danger est souvent là où on ne l'attend pas. Des *yakusoku-gumite* dédiés à cette ouverture peuvent favoriser l'attention plutôt que la concentration ; encore une énorme différence entre l'art martial et le sport de combat. En compétition, on peut faire abstraction de tout l'environnement pour se concentrer sur l'adversaire. Lors d'une agression, et même bien avant dans certains contextes, il faut être attentif à toutes les éventualités ; l'esprit doit rester ouvert pour repérer ce qui est caché (traquenard, acolytes, armes, etc.), trouver une solution pacifique ou, si l'affrontement physique est inévitable, limiter la prise de risque et conclure au mieux le conflit. Le *budoka* a besoin de percevoir la vérité, toute la vérité.

Dans un affrontement, de nombreuses informations sont donc disponibles pour un œil exercé, tant dans les prémices que dans la phase violente. Il faut apprendre à les déceler et à les exploiter en créant les dispositions de l'esprit adéquates.

Le *kihon* prend tout son sens dans la recherche de perfection, qui se définit souvent comme « ce qui reste quand on a éliminé l'inutile ». Les gestes parasites et superflus, les appels, les tics et crispations, les mimiques sont à bannir. Pour cela, le *budoka* doit les repérer dans sa propre pratique afin de les supprimer. Cependant, peu de gens réussissent à se débarrasser totalement de ces imperfections qui trahissent leurs intentions. Ces indications inconscientes sont d'autant plus présentes et évidentes qu'elle naissent quand les affects sont exacerbés, ce qui est presque toujours le cas chez un agresseur et toujours chez un agressé non *budoka*.

Les percevoir avec acuité est un atout, mais pour y parvenir sans coup férir, il faut s'y entraîner, au dojo certes, mais également dans toutes les situations où l'hostilité se manifeste. Observer les métamorphoses des expressions du visage, des attitudes et de l'élocution en fonction des humeurs est riche d'enseignements. Au dojo, les affects s'expriment un peu moins, mais beaucoup de détails sont révélateurs d'une intention. Encore une fois, il faut oublier son ego, son désir de dominer, pour se consacrer totalement à son partenaire d'entraînement. Être attentif à l'autre est le seul moyen de découvrir ses besoins, ses envies, ses motivations et ses intentions, puis de les satisfaire ou de les contrarier en fonction des circonstances.

Certains pourraient s'émouvoir de cette empathie assimilable selon eux à un naïf angélisme quand la violence est imminente, mais c'est le seul moyen qui permette d'aboutir à une solution pacifique ou à une résolution rapide sans conséquence déplorable grâce à une parfaite perception des intentions et des actions adverses. Et n'ayons pas d'inquiétude pour notre capacité à éliminer l'agresseur si la phase violente n'a pu être évitée ; elle se mettra naturellement en place grâce aux automatismes créés par la répétition des techniques et des enchaînements dans les exercices, *kata*, *kihon* et *yakusoku-gumite*, qui jalonnent tous les entraînements.

Tous les *sensei* de *budo* traditionnels préconisent de prendre un avantage tactique avant de placer la technique décisive : « Il faut prendre l'avantage pour marquer et non marquer pour gagner ». Par exemple se retrouver à distance de corps à corps quand le sabre de l'adversaire achève sa trajectoire de coupe. Dans ces conditions, l'*atemi* final n'est plus qu'une formalité ; c'est celui-ci qui met un point final au combat, mais c'est la stratégie préalable qui a permis la victoire. Seul un esprit qui n'est pas obsédé par la victoire, vide, libre, disponible, totalement attentif, percevant les détails avec acuité et capable de discerner le vrai et le faux, donc en totale harmonie avec l'adversaire, peut autoriser cette maîtrise du combat. Mais cette maîtrise implique un corps aussi réactif que l'esprit, or la vacuité initiale de celui-ci induit le relâchement musculaire et la totale disponibilité corporelle indispensables à cette prestation. Voilà la vraie voie du *budoka*.

Tout est important dans l'art martial : capacités physiques, techniques et mentales. Cependant, dans tous les cas, l'esprit reste le maître d'œuvre. Pour respecter cette réalité, tous les entraînements d'un *budoka* doivent fortement impliquer l'esprit en recherchant l'empathie et l'harmonie avec tous les partenaires. C'est la seule méthode pragmatique qui permette de découvrir les motivations et les intentions d'un adversaire. Inutile d'attendre une consigne de l'entraîneur dans ce sens, cet état d'esprit doit être cultivé en permanence.

## LA VÉRITÉ : CLÉ DU BONHEUR INDIVIDUEL ET COLLECTIF

S'il est important de discerner un minimum de vérité pour mener intelligemment sa vie, il est crucial de l'approcher au plus près dans les moments difficiles de l'existence, en particulier dans les agressions qui peuvent toujours évoluer vers une fin tragique. Or la vérité ne se révèle pas sur une

simple injonction. Pour y accéder il faut installer l'esprit dans des dispositions particulières ; cela demande du temps et des efforts pour aboutir à un résultat probant. Malgré ces handicaps, on aimerait voir la vérité plus souvent honorée.

Les médias rapportent régulièrement les erreurs de la justice ; du moins celles qui ont été identifiées. C'est parfois le jugement lui-même qui est en cause, mais, le plus souvent, l'instruction a retenu comme preuves des éléments, déclarations ou indices non avérés. A contrario, certaines fois, elle écarte arbitrairement des éléments de preuve cruciaux pour établir ou invalider une culpabilité. La vérité est certes le fondement d'une justice irréprochable, mais elle est surtout le socle sur lequel une civilisation peut prospérer et s'épanouir sereinement. Toutes les institutions, toutes les collectivités, toutes les sociétés et tous les individus ont besoin de la vérité pour accomplir leur devoir.

À une époque où chacun fait étalage de ses innombrables droits en négligeant ses obligations, il conviendrait de propager une nouvelle vision de l'humanité. Chaque personne a un droit : celui de vivre heureux. Chacun a un devoir : celui de contribuer au bonheur des autres. Or comment se comporter, comment agir quand on est coupé de la réalité ? Pour celui qui désire s'engager dans cette voie, la priorité absolue réside dans l'obtention de la capacité à voir distinctement le vrai en toute circonstance. L'accès à la vérité est la clé du bonheur individuel et collectif, mais si le premier est à la portée de chacun, le second attendra que les acteurs du premier étoffent un peu leurs rangs.

Les humanistes — les vrais *budoka* en font partie — devraient tous être amoureux de la vérité. Toutefois, il ne faut pas se tromper de vérité. Certains prétendent la trouver dans un livre prétendument sacré, dans des pratiques divinatoires, dans l'obscurantisme d'une secte ou dans un absolu pseudo-scientifique. Ainsi de nombreuses personnes s'évertuent en vain à traquer la Vérité, avec une majuscule, mais il n'y a pas de vérité ultime, pas plus que de paroles prétendument divines ou de grande loi unificatrice — même si de nombreux scientifiques sont engagés dans cette fascinante utopie —, seulement des vérités qui relatent ce qui est vrai ; tout le reste n'est que croyances et superstitions. C'est ce que répétait inlassablement Jiddu Krishnamurti qui fut sans doute un des meilleurs observateurs de la réalité humaine.

Malheureusement, le vrai est couramment déformé ou occulté quand l'esprit est dominé par les affects, les conditionnements, les intérêts particuliers ou la quête de l'introuvable. C'est pourquoi la première vérité à découvrir est en soi ; voir à quel point l'esprit est pollué par des myriades de parasites. Voir le vrai passe obligatoirement par la connaissance de soi. Inutile de chercher un remède aux maux de l'esprit ; leur mise en évidence est suffisante pour provoquer le choc salutaire. Malheureusement, cette perception de la vérité intérieure s'avère inatteignable pour la grande majorité des gens ; pourtant, des méthodes facilitent ce travail sur soi qui, à terme, permet de purifier l'esprit, de lui conférer une grande stabilité émotionnelle et de le rendre clairvoyant.

D'abord un vrai *budo* ; c'est-à-dire un art martial efficace, complet, respectueux d'une éthique, au service de la justice, formateur d'un esprit disponible, serein et pacifique, dont le principal axe de travail porte sur la faculté de percevoir le vrai et de déchiffrer les composantes de l'adversité grâce à une empathie instinctive et à la capacité d'élargir son point de vue. Ces caractéristiques en font une des rares voies d'approche fonctionnelle de la vérité car elles conduisent naturellement et sans trop de difficultés à l'état d'esprit *mushin*, puis, plus tard, à *mushin-no-shin*. D'ailleurs, rien n'empêche un pratiquant de s'engager dans cette voie même si son entraîneur n'est qu'un technicien, certes avec un réel handicap.

Ensuite le *mokuso* ; pas seulement celui qui sert de transition mentale au début et à la fin d'un cours d'art martial, mais l'introspection active et permanente qui permet d'observer et de comprendre les ressorts profonds de nos perceptions, pensées, paroles et actes. C'est la voie royale, mais longue et difficile, vers *kensho*, qui donne accès à une meilleure gestion des affects, renforçant ainsi

l'efficacité du *budo*, puis vers le *satori* qui libère définitivement l'esprit. Toutefois, la pratique simultanée du *budo* et du *mokuso* constitue la voie idéale pour équilibrer sa progression (*shin* et *ghi*) vers la maîtrise martiale et pour s'ouvrir à une perception du vrai sans fard et utile au quotidien.

La vérité absolue — l'équivalent d'une science qui n'aurait plus rien à découvrir — restera sans doute du domaine du rêve, mais l'approcher est à la portée de quiconque le souhaite réellement et s'en donne les moyens. Le *budoka* est un privilégié puisqu'il connaît et pratique deux méthodes complémentaires et réellement éprouvées pour mettre à nu la vérité ; il doit se montrer digne de ce privilège en s'efforçant de transformer ce pouvoir virtuel en réalité quotidienne. Ce faisant, son accès à la vérité, à la sagesse, à la quiétude et au bonheur ajoutera une pierre à l'édifice qui célèbrera un jour le salut de l'humanité. Avec de la persévérance, la lumière viendra.

Sakura Sensei