

Le Zen et les arts martiaux

Taisen Deshimaru

1. Introduction et mise en contexte de l'œuvre

Après avoir exploré la posture assise avec *Le Zen vivant*, le maître Taisen Deshimaru aborde dans *Le Zen et les arts martiaux* (Zen and the Martial Arts) une dimension fondamentale de la tradition extrême-orientale : la fusion intime entre la spiritualité la plus épurée et l'action physique, le geste guerrier ou la technique corporelle.

Issu du Japon traditionnel où les samouraïs, les maîtres de sabre (kendo), de tir à l'arc (kyudo) ou d'arts martiaux (aikido, karate) trouvaient dans le Zen leur source d'inspiration et de maîtrise, Deshimaru démontre que la pratique martiale n'est pas une recherche de violence, de domination ou de performance sportive. C'est un laboratoire implacable d'éducation du corps et de l'esprit, où la moindre hésitation, la moindre pensée parasite ou la moindre crispation de l'ego se traduisent immédiatement par l'échec ou la défaite. Le budo (la voie des arts martiaux) et le Zen ne font, à leur racine, qu'un seul et même chemin.

2. Le corps total : Dépasser la coupure entre l'esprit et la matière

Le postulat de départ de l'ouvrage bat en brèche le dualisme occidental qui sépare l'esprit d'un côté et le corps de l'autre. Dans notre culture, nous avons tendance à penser avec la tête et à utiliser le corps comme un simple outil ou un véhicule accessoire.

Deshimaru assène au contraire une vérité fondamentale héritée de la tradition du Zen Sōtō : le corps est l'esprit, et l'esprit est le corps.

- Dans un art martial authentique, on ne réfléchit pas avec son cerveau pensant pour parer un coup ou exécuter un mouvement. Si le mental commence à analyser (« Que dois-je faire ? Comment va réagir mon adversaire ? »), il est déjà trop tard, la fraction de seconde d'hésitation a brisé la fluidité de l'action.
- La véritable action juste jaillit spontanément du ventre, du centre de gravité (le hara), là où résident la force et l'intuition profonde. Le geste devient alors totalement inconditionné, libre, instinctif et parfait.

3. Le non-esprit (Mushin) et le lâcher-prise dans l'action

L'un des sommets théoriques et pratiques de l'ouvrage est l'exploration du concept de Mushin (littéralement « pas d'esprit » ou « esprit vide »). Il ne s'agit pas d'un état de

stupeur ou de vide stérile, mais d'un esprit totalement libéré des entraves de l'ego, de la peur de perdre et du calcul stratégique.

Taisen Deshimaru explique que tant que l'on agit « pour soi », pour obtenir une médaille, la reconnaissance des autres ou la victoire personnelle, l'esprit est encombré et rigide.

- Le véritable guerrier du Zen agit mushotoku : sans esprit de profit, sans arrière-pensée mercantile ou égoïste.
- Lorsque l'esprit est semblable à un miroir sans tain — qui reflète la réalité telle qu'elle est, sans s'y accrocher —, l'action devient parfaitement adaptée à la situation, sans effort apparent. C'est l'art de l'efficacité suprême née du non-agir (wu-wei).

4. La concentration instantanée et l'urgence de l'instant présent

Les arts martiaux sont une école impitoyable de l'instant présent. Sur le tatami ou face à un opposant armé, le passé n'existe plus et le futur n'a pas encore eu lieu. S'attarder sur une erreur commise à l'instant précédent ou anticiper la peur du coup à venir conduit tout droit à la vulnérabilité.

Deshimaru montre comment la pratique martiale aiguise la vigilance (sati) à son paroxysme :

- Chaque mouvement doit être habité d'une intensité totale, comme si c'était le premier et le dernier de votre vie (Ichi-go ichi-e).
- Le souffle, l'expiration profonde par le bas-ventre et la rectitude de la posture maintiennent l'ancrage dans le présent.
- La tension musculaire excessive est remplacée par une souplesse d'acier, une « force sans force » (ju-no-shin), où la puissance ne naît pas de la contraction volontaire, mais de la détente et de la coordination parfaite de tout l'être.

5. Transposer l'esprit martial dans la vie quotidienne

Le grand enseignement de ce livre, au-delà des techniques de combat, est que la vie quotidienne elle-même est un art martial permanent. Affronter les difficultés professionnelles, les conflits relationnels, la maladie ou les incertitudes économiques demande exactement la même attitude que celle du pratiquant sur le tatami.

Il ne s'agit pas d'attaquer les autres ou de chercher à écraser son prochain, mais de mener un combat pacifique contre son propre ego, sa paresse, ses peurs et ses tendances destructrices. Le véritable vainqueur, dans la tradition du Zen, est celui qui a su triompher de son propre esprit agité. Chaque épreuve devient ainsi le partenaire d'entraînement idéal pour affiner sa droiture et son calme intérieur.

6. Conclusion

Le Zen et les arts martiaux de Taisen Deshimaru est un manifeste vivifiant et percutant. En démontrant que la haute spiritualité ne s'isole pas dans la contemplation passive mais s'incarne dans le geste juste, la rigueur corporelle et l'action spontanée, l'ouvrage offre au

lecteur une boussole d'une efficacité redoutable pour traverser les tempêtes de l'existence avec un courage inébranlable, la souplesse du roseau et la force du roc.

Aliénor @ Alain Delaporte-Digard

BUDDHACHANNEL