

KARATE-DO : Le « Do » (la voie) inclus dans Karaté-Do (voie de la main vide)

« Il y a des choses que l'intelligence seule est capable de chercher, mais que, par elle-même, elle ne trouvera jamais. » Henri Bergson

Beaucoup de personnes, déçues par le quotidien, recherche le petit (ou grand) plus qui les mènera vers une vie meilleure, vers une espèce de félicité. Seules ou en groupe, elles se dirigent vers les institutions organisées, grasses à souhait (côté chiffre d'affaires), qui exploitent sans vergogne ce besoin humain de s'extraire de la médiocrité environnante. Ce besoin fait vivre les sectes et groupuscules apparentés qui prolifèrent en ce siècle, quelque peu troublé, mais également quelques entreprises bien légales dont les abus ne sont plus à démontrer.

Les arts martiaux en général, dont le Karaté non sportif fait parti, ont en commun cette quête de « la vérité », de « l'éveil » ou de tout autre concept ésotérique visant cet état sublimé de la condition humaine. « Bonheur » et « sagesse » sont deux termes qui illustrent bien la finalité de cette quête. Un troisième mot, « intelligence », vient s'y greffer pour former un ensemble indissociable. Prenez « intelligence » dans le sens « capacité à gérer harmonieusement l'ensemble des facultés » et non « capital intellectuel ».

Sans être pratiquant d'un art martial, tous nos choix volontaires sont effectués vers un même et seul but : vivre avec plaisir, bonheur... s'épanouir. Nos activités, nos lieux de vacances, nos compagnes ou compagnons, sont choisis à cette seule fin. Malgré cela, nous devons reconnaître qu'il est bien difficile d'atteindre cet état de félicité.

Nos choix sont-ils « sages », « intelligents » ?

Combien de maladresses, d'erreurs, ne réitérons-nous pas dans cette recherche. Il n'est pas rare non plus de constater que des personnes cultivées, « intelligentes », prennent des décisions contraires à leur épanouissement et je ne parle pas de celles qui mettent tout en œuvre pour prouver leur bonheur à la face du monde... L'intelligence a bien des facettes qu'il n'est pas facile d'explorer. L'intelligence devrait être une qualité qui dirige et harmonise toutes les capacités intellectuelles, qui permettrait à l'individu de ne jamais entreprendre une action opposée à ses intérêts profonds.

Un des premiers fléaux de notre société, dite moderne, est un frein phénoménal à l'aboutissement de nos investigations : le « *Conditionnement* ». Nous sommes tous atteint de conditionnement (publicité, médias, mais aussi par notre culture, nos origines, attaches politiques, famille, religion, loisirs, milieu professionnel, etc). Les conditionnements se traduisent par des comportements, des raisonnements et des actes stéréotypés, prévisibles. Les perceptions, sous influence, sont altérées et, en conséquence, les décisions trop souvent inappropriées. A une situation donnée nous réagissons d'une certaine façon. Si nous réutilisons cette réponse, qui a donné satisfaction dans les cas semblables, nous ne serons plus tout à fait en phase avec la situation réelle car elle sera obligatoirement légèrement différente des occurrences précédentes. Nous finissons inmanquablement par avoir une confiance absolue en ces comportements et recherchons ailleurs les causes d'un éventuel dérapage. On peut donc se conditionner seul, par économie, en ne se donnant pas la peine d'examiner correctement chaque événement. Pire, le milieu dans lequel nous sommes immergés nous enseigne le « bon » comportement ou la « bonne » pensée face à une situation donnée. Ainsi nous finissons par absorber et accepter toutes ces normes. Il est à noter que c'est toujours assez surprenant (et un peu rassurant) de voir nos énarques subir les mêmes conditionnements que nous, individus lambda. *Tout conditionnement est source d'obstruction au bonheur, à « l'éveil ».*

Il nous faut nous affranchir de ces conditionnements occultant une partie de nos facultés intellectuelles et si l'on doit opérer le meilleur choix en terme de stimulation de l'intelligence, l'art martial occupe une situation privilégiée. Il recèle, en effet, une immense richesse conceptuelle dont on prendra conscience en s'entraînant régulièrement et sérieusement. Cette richesse est afférente à la notion d'efficacité en toute circonstance car cette finalité impose une grande rigueur dans la conception des techniques et des stratégies utilisées. Ne cherchez pas cela dans les clubs où la compétition est le seul objectif, l'enseignement n'aborde que trop souvent une technique simplifiée. La recherche des bunkai (applications des kata) est une réelle stimulation de l'ouverture d'esprit, de la créativité. La richesse de cet exercice est fabuleuse, si l'on ne s'enferme pas dans la seule répétition d'un « bunkai officiel ». Chaque découverte est une clé qui ouvre une porte vers notre propre liberté.

En combat, toute pensée monopolise l'esprit qui n'est plus disponible pour l'observation et c'est l'échec. Sans observation, *la prise de décision est forcément erronée*. L'art martial apprend à maîtriser ce débordement des pensées. Si cette vacuité de l'esprit est essentielle en combat, elle trouve naturellement sa place dans tous les instants de notre quotidien.

L'ennemi à combattre, celui qui se délecte de tous ces conditionnements, est un cheval de Troie : « l'égo » ou « le moi » selon les sources. Siégeant à la meilleure place qui soit, il est toujours en discussion, nous centre sur nous-mêmes et veille à ne pas être contrarié. *Exister ne lui suffit pas, il veut être considéré, respecté, honoré, donc il se valorise, se gonfle, s'hypertrophie*. Au V^{ème} siècle avant J.C. Lao Tseu disait déjà de l'égo : « L'égo est un singe qui se catapulte dans la jungle : totalement fasciné par le royaume des sens, il se balance d'un désir à l'autre, d'un conflit à l'autre, d'une opinion personnelle à l'autre. Si vous l'effrayez c'est, en fait, pour sa propre vie qu'il aura peur. »

L'égo est en fait un immense amoncellement de conditionnements. Il ne sert à rien, il est même nuisible. Tuer l'ego, trancher l'ego, c'est ce que recherchent de nombreuses écoles d'arts martiaux traditionnelles. Plus d'égo; plus de contradictions ; plus de conflits. Régler, voire éviter les conflits est justement le but premier des arts martiaux. La disparition de l'égo apporte à chacun bonheur et lucidité. Mais rien n'est simple, demandez-lui de se suicider et il vous persuadera que vous avez tort. L'affrontement est rude et douloureux mais commencer est déjà le premier pas sur le sentier de « l'éveil », du *bonheur*, le sentier du « Do » de Karaté-do.

Claude Vuichoud

Karaté Club De Tourny

Président : Stéphane CATTEAU

Trésorière : Marie-Anne CATTEAU

Secrétaire : Sophie Ouary

Instructeur : Claude Vuichoud

Renseignements : 02 32 54 22 78
06 19 34 69 23
06 31 03 16 69

DOJO : Salle Polyvalente de TOURNY

HORAIRES DES COURS

Lundi : De 19h00 à 20h30 (Adolescents/Adultes)

Mardi : De 19h00 à 20h30 (Adolescents/Adultes)

Mercredi : De 17h00 à 18h15 (Enfants)

De 18h15 à 20h30 (Adolescents/Adultes)