

Autour de *heijōshin*

Heijōshin 平常心 est mentionné deux fois dans le manuel de kyudo. Une première fois associé à *Zen* – la Bonté – de *Shin-Zen-Bi*, l'autre fois pour qualifier l'état d'esprit à *kaï*. Les deux textes qui suivent proposent aux lecteurs de diversifier leur compréhension de ce qui se cache dans cet « esprit de tous les jours » ou « esprit naturel » en comparant ces deux points de vue très éloignés, aussi bien dans le temps que dans l'espace et la culture d'origine. On pourra aussi, si on le souhaite, relier *heijōshin* à l'idée de *mushin*.

► Autour de *heijōshin* – 1 : Traduction d'extraits de « *Martial Arts : The Book of Family Traditions* » de *Yagyu Munenori (1571-1646)*, dans le livre « *Soul of the Samurai* » de *Thomas Cleary* (© 2005 Tuttle)

Un moine demande à un sage ancien : « C'est quoi la Voie ? ». L'ancien répond : « L'esprit normal est la Voie. »

Cette histoire contient un principe qui s'applique à tous les arts. Quand on lui demande ce qu'est la Voie l'ancien répond que c'est l'esprit normal. C'est vraiment suprême. C'est l'état où toutes les maladies de l'esprit sont parties et où l'on est devenu normal en esprit, libéré des maladies (de l'esprit) même au milieu des maladies.

Pour appliquer ceci à des choses concrètes, suppose que tu tires à l'arc et que tu penses que tu tires à l'arc pendant que tu tires ; ton tir sera imprécis et instable. Si tu es conscient de brandir ton sabre quand tu brandis ton sabre, ton attaque sera imprécise. Même si tu joues de la harpe, la sonorité sera fautive si tu es en train de jouer consciemment.

Quand un archer oublie la conscience de tirer et tire avec un état d'esprit normal, comme s'il ne faisait rien, l'arc sera stable. De même quand tu brandis une épée ou montes à cheval, tu ne « brandis pas une épée » ni ne « montes à cheval ». Et tu n' « écris » pas ni ne « joues de la musique ». Quand tu fais toute chose avec un état d'esprit normal, comme quand ton esprit est inoccupé, alors tout devient fluide et aisé.

Quoique tu fasses en tant que Voie, si tu gardes ce que tu fais dans ton cœur comme la chose la plus importante, alors ce n'est pas la Voie. Quand tu n'as rien à cœur, alors tu es sur la Voie. Quoique tu fasses, si tu le fais avec rien dans le cœur (sans intention), alors ça se fait facilement.

C'est de la même manière que tout se réfléchit clairement dans un miroir précisément du fait de la permanente limpidité sans forme de la réflexivité du miroir. Le cœur de celui qui est sur la Voie est comme un miroir, vide et limpide, sans intention mais cependant accomplissant tout. C'est l'esprit normal. Quelqu'un qui fait tout avec un esprit normal est appelé un adepte.

Quoique tu fasses, si tu gardes à l'esprit l'idée que tu le fais, et si tu le fais avec une concentration totale, alors tu le feras de manière irrégulière. Tu le feras bien une fois et puis, quand tu penseras que c'est très bien, la fois suivante tu le feras mal. Ou tu peux le faire bien deux fois, puis mal à nouveau. Si tu es content de l'avoir fait bien deux fois et mal une seule fois, tu le feras mal à nouveau, sans aucune régularité. C'est parce que tu le fais avec l'idée de vouloir le faire bien.

Quand les effets de l'entraînement s'accroissent inconsciemment et que la pratique s'accroît, alors les pensées de vouloir développer la technique se dissolvent doucement, et quoique tu fasses tu deviens naturellement libéré de pensées conscientes, tel une marionnette en représentation.

À ce niveau tu ne te connais même pas toi-même. Quand ton corps, tes pieds, tes mains agissent sans que toi tu fasses quelque chose dans ton esprit, alors tu ne manques pas une seule fois sur dix.

Mais même arrivé là, si jamais ça te revient dans l'esprit, alors tu échoueras à nouveau. Quand tu n'es pas intentionnellement conscient, tu marqueras à chaque fois. Cependant, ne pas être intentionnellement conscient ne veut pas dire inconscience complète. Ça signifie simplement l'esprit normal.

Foyen, le Maître Chan chinois, mentionne l'histoire suivante sur l'esprit normal pour illustrer la libération de la maladie de la fixation :

« Quand Zhaozhou demanda à Nanquan, "Qu'est-ce que la Voie ?" Nanquan répondit, "La Voie c'est l'esprit normal." Zhaozhou immédiatement interrompit sa recherche effrénée, discerna la maladie des 'Maîtres Zen' et la maladie des 'Bouddhas' et il se dépassa complètement. Ensuite il voyagea partout et ne rencontra nulle part aucun égal du fait de sa compréhension des maladies. »

L'ancien classique taoïste le Liezi, composé aux 3^{ème} et 4^{ème} siècle de notre ère et comprenant un extraordinaire mélange de pensées bouddhistes, inclut de nombreux précurseurs de la méthodologie Zen, y compris l'allégorie du tir à l'arc telle que l'a utilisée Yagyū pour illustrer la Voie de la naturalité :

« Résistant Rebelle Lie s'exerçait au tir à l'arc pour Vieil Idiot Personne. Ouvrant l'arc très grand en maintenant une coupe d'eau sur son bras, il tirait flèche après flèche en un flux incessant, pendant tout ce temps immobile comme une statue.

« Vieil Idiot Personne dit, 'C'est du tir intentionnel, pas du tir spontané. Suppose que nous montions sur une haute montagne et que tu te tiennes au bord d'un précipice abyssal, pourrais-tu alors encore tirer ?'

« Alors il gravirent une haute montagne et Personne alla au bord d'un précipice. Se tenant le dos à l'abysse, les talons débordant dans le vide, il fait signe à Résistant Rebelle et lui demande de venir le rejoindre. Résistant Rebelle s'effondre sur le sol, inondé de transpiration.

« Vieil Idiot Personne dit, 'Une personne achevée regarde en haut le ciel bleu, plonge en bas jusqu'au centre de la terre, et cours librement dans les huit directions sans le moindre changement d'humeur. Maintenant tu as une expression effrayée d'aversion ; ton état intérieur doit être très troublé ! »

(...)

« Comme un homme de bois face à des fleurs et des oiseaux » est un aphorisme de Laïc Pang. Bien que ses yeux soient posés sur les fleurs et les oiseaux, son esprit ne se meut pas avec les fleurs et les oiseaux. Parce qu'un homme de bois n'a pas d'esprit, il n'est pas ému ; c'est parfaitement logique. Mais comment quelqu'un qui possède un esprit peut-il devenir comme un homme de bois ?

L'homme de bois est une métaphore. Comme l'être humain a un esprit, il ne peut pas devenir exactement comme une statue de bois. En tant qu'être humain on ne peut pas être comme du bambou ou du bois. Même si tu vois réellement des fleurs, tu ne les vois pas en reproduisant la conscience de voir des fleurs.

Ce que veut pointer cet aphorisme est de simplement voir innocemment, avec l'esprit normal. Quand tu tires, tu ne tires pas en reproduisant la conscience de tirer. En d'autres mots, tu tires avec ton esprit normal.

L'esprit normal est appelé aussi détachement (anglais : unminding). Si tu transformes l'esprit normal et reproduis à sa place une autre conscience, ta forme va aussi changer, et tu vas bouger aussi bien intérieurement qu'extérieurement. Si tu fais tout avec un esprit changeant, alors rien ne sera comme il devrait.

Mazu, le principal Maître de Laïc Pang, était l'un des plus illustres maîtres Chan de tous les temps. Il expliquait que l'esprit normal, expression que lui-même aurait pu inventer, en ces termes : « Si tu veux comprendre la Voie directement, l'esprit normal est la Voie. Ce que j'entends par l'esprit normal est l'esprit sans aucun artifice, sans jugement subjectif, sans attachement ni rejet. »

► Autour de heijōshin – 2 : La concentration paradoxale de FEDERER, un article de 2015 du journaliste Laurent FAVRE

C'est à peine croyable aujourd'hui, pourtant Roger Federer fut un enfant capricieux, colérique. Quand il pratiquait un sport ou participait simplement à des jeux de société, la moindre contrariété le mettait dans une rage folle. Il pouvait alors se montrer grossier, jusqu'à insulter ses proches qui ont eu plus d'une fois honte de son comportement, alors qu'il avait reçu une bonne éducation des ses parents, Robert et Yvette. Ses crises de larmes étaient monnaie courante, ses jets de raquette si prévisibles que l'adversaire en faisait une stratégie.

Comment a-t-il pu changer à ce point ?

Pour le comprendre il faut observer Roger Federer frapper une balle. Mais vraiment observer, sans se soucier de question d'élégance ou de puissance, juste fixer son regard. L'étude image par image d'un coup frappé par le champion suisse est révélatrice de ce qui se passe à l'intérieur de sa tête. Federer se distingue d'abord de la masse des joueurs par le temps exceptionnellement long qu'il passe à observer la balle. Tous les tennismans font ce truc de visualisation ; voir la balle « grosse » ou s'efforcer de lire la marque imprimée sur la feutrine. Au moment de l'impact, ils adoptent généralement une vision plus périphérique pour contextualiser la frappe ; Federer, lui, reste concentré sur la balle. Après le point d'impact, sa tête ne suit pas la balle comme la plupart des grands joueurs, elle reste fixée sur la zone du point d'impact. Cela montre qu'il ne ressent à cet instant précis nulle anxiété sur le devenir de la balle. Il est tout entier dans le moment présent.

Des études en neurosciences ont révélé que cette manière de rester fixé sur la zone d'impact de la balle plutôt que de suivre du regard la trajectoire de la balle permettait au cerveau de basculer dans un mode de fonctionnement beaucoup plus économe en énergie. Ce n'est plus la vision qui transmet des informations mais les sensations corporelles. A l'écoute de son bras, Roger Federer sent si le coup est bien exécuté ; pas besoin de vérifier du regard. Il arrive néanmoins que le Bâlois rate un coup. Ou perde un service. Ou traverse une mauvaise passe. Dans ces moments critiques il se distingue à nouveau du commun des joueurs par des caractéristiques que l'on ne retrouve que chez quelques-uns des grands champions, comme Björn Borg ou Pete Sampras. Federer accepte de rater. Lorsque cela lui arrive, il ne s'énerve pas, ne manifeste pas d'émotion négative. Cette particularité, appelée « Capacité de non-jugement », est déterminante parce qu'elle n'est pas destructrice.

Ancien joueur de bon niveau national reconverti dans le coaching, le Genevois Marc Aerbersold a publié en 2011, aux éditions Favre, un très intéressant manuel, « *Ce que j'apprends de Federer, Progresser grâce au meilleur* ». La question de la concentration est centrale. « *Ce que je constate c'est qu'il est toujours d'une fabuleuse décontraction. Il est dans le détachement total et le relâchement total. Comme Borg ou Sampras avant lui, il a appris à s'extraire complètement du résultat pour ne se focaliser que sur le jeu. Il sait ce qu'il a à faire, il sait qu'il peut le faire puisqu'il se l'est prouvé des milliers de fois.* »

Sur un point important, Federer ne se dira pas que le point est important, il ne pensera que « revers croisé », « montée à contretemps » ou « retour dans les pieds ». « *Lorsque Roger Federer joue mal ou perd, il donne souvent l'impression de ne pas se révolter, d'être ailleurs, observe Marc Aerbersold. En fait, c'est juste qu'il ne se préoccupe pas du résultat. Pour moi c'est la clé de sa spectaculaire métamorphose. Quand il se braquait trop sur le résultat, il sortait trop facilement de son match.* »

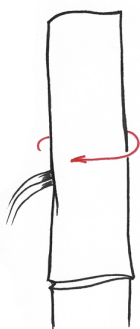
Vocabulaire de Kyudo et mnémotechnique : les triplets

Chacun a remarqué que de nombreux éléments pédagogiques mentionnés dans le Manuel de Kyudo vont par groupes. Le nombre 3 est certainement l'un des plus chargés de sens dans les cultures du monde entier, et c'est aussi le plus fréquent dans les séries de termes associés dans le Manuel. Ici il nous intéresse particulièrement pour nous aider à mémoriser des aspects importants de l'esprit ou de la technique du tir.

弓道最高目標	Kyudo-no-saikô-mokuhyô	But suprême du kyudo (p.19)
真	Shin	Vérité
善	Zen	Bonté
美	Bi	Beauté
三位一体	Sanmi-Ittai	Les trois principes essentiels en un tout (p.24)
身体の安定	Karada no antei	Stabilité du corps
心気の安定	Shinki no antei	Stabilité de l'esprit et du cœur
弓技の安定	Kyûgi no antei	Stabilité dans l'usage de l'arc
体用論	Taiyôron	Traité (chinois) de l'usage du corps (p.29)
真	Shin	La forme de la Vérité doit être correcte
行	Gyô	La forme en Action doit se soumettre à la Vérité
草	Sô	La forme Naturelle c'est être en harmonie avec toutes choses
弓構え	Yugamae	Les (3) mouvements à Yugamae (p.62)
手の内	Tenouchi	La façon de tenir l'arc dans la main gauche. Prise de l'arc avec la main gauche (certains sensei parlent aussi du <i>tenouchi</i> de la main droite pour parler du <i>torikake</i> ; le mot <i>tenouchi</i> – littéralement 'dans la main' ou 'intérieur de la main' – est aussi utilisé dans d'autres disciplines, en particulier martiales)
取懸け	Torikake	Mouvement qui consiste à accrocher le <i>yugake</i> sur la corde.
物見	Monomi	Action de tourner le visage vers la cible.
引き分け	Hikiwake	Les (3) contacts en Hikiwake (p.66)
頬付け	Hoozuke	(Contact de la flèche avec) la joue
口割	Kuchiwari	(Contact de la flèche à) la commissure des lèvres
胸弦	Munazuru	(Contact de la corde avec) la poitrine
会	Kai	Les (3) conditions en Kai (p.69-71)
詰合い	Tsumeai	Ancrage des articulations de façon à pouvoir accomplir <i>nobiai</i> .
伸合い/延合い	Nobiai	Désigne l'extension ininterrompue du corps avec l'accroissement du <i>kiryoku</i> .
ねらい	Nérai	Visée
射礼	Sharei	Les (3) types de tirs de cérémonie (p.78)
的前射礼	Matomae-sharei	(Devant la) la cible standard de 36cm
大的射礼	Ômato-sharei	(Devant la) grande cible (en général pour le tir <i>enteki</i> à 60m)
巻藁射礼	Makiwara-sharei	(Devant la) makiwara

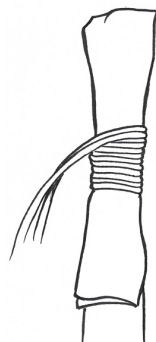
Méthode pour ranger l'arc dans le Yumimaki, ou dans le Yumibukuro

① Nouer élégamment les cordons du Yumibukuro



1) Insérer le *motohazu* de l'arc dans le *yumibukuro*.

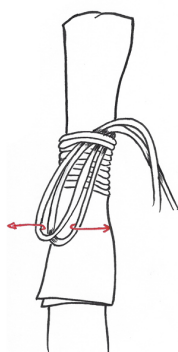
Replier la partie qui dépasse et enrouler plutôt serrés les deux cordons bien parallèles du bas vers le haut, dans le sens des aiguilles d'une montre.



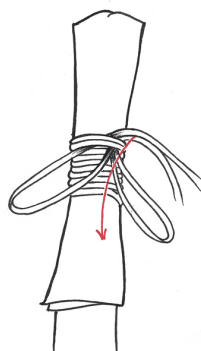
2) Faire 3 ou 5 tours (suivant la longueur des cordons). Relâcher la tension sur le dernier tour, tout en maintenant les autres tours bien serrés.



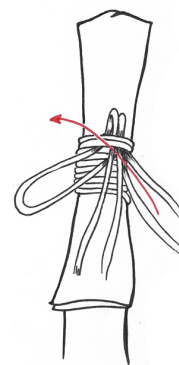
3) Plier en son milieu ce qui dépasse du cordon, et l'insérer sous le dernier tour, qu'on retend bien serré.



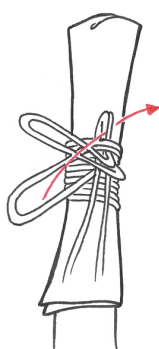
4) Séparer les deux boucles et les écarter vers la gauche et vers la droite.



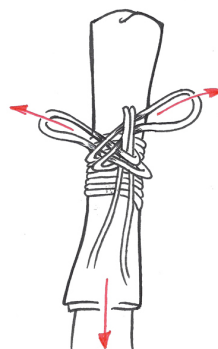
5) Ramener les deux brins des extrémités vers le bas au centre.



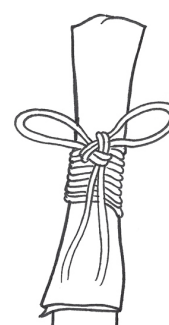
6) Replier la boucle de droite en haut vers la gauche.



7) Replier la boucle de gauche vers le haut à droite, et l'insérer sous la base des deux extrémités (qu'on avait ramenées vers le bas au point 5).

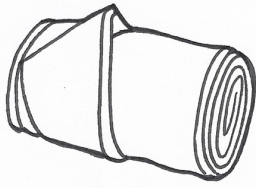


8) Bien serrer et équilibrer la forme.

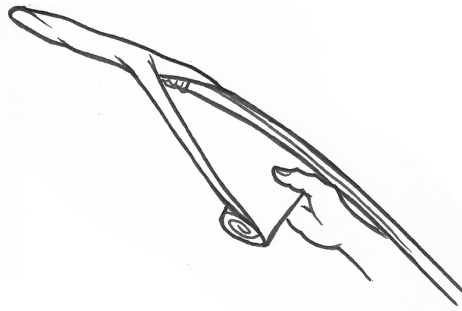


9) C'est terminé.

② Manière d'enrouler le Yumimaki



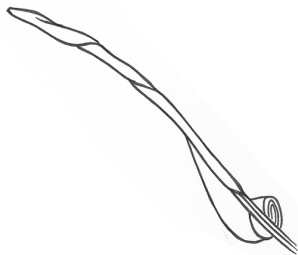
1) Préparer le *yumimaki* en l'enroulant à l'envers, en commençant par l'extrémité inférieure (celle avec le cordon).



2) Engager le *urahazu* de l'arc dans la « poche » constituant l'extrémité supérieure du *yumimaki*.



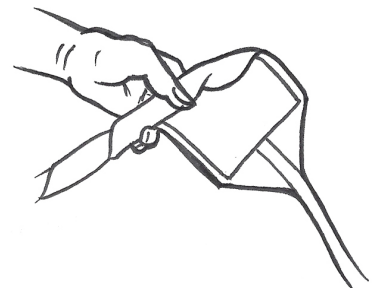
3) Commencer d'enrouler à partir de la zone du *kamikiritsumedô* (en tournant dans le sens des aiguilles d'une montre).



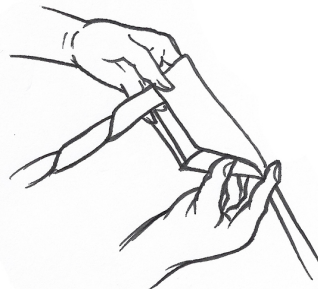
4) et à partir du haut de *himezori*, envelopper l'arc en enroulant régulièrement jusqu'au *motohazu*.



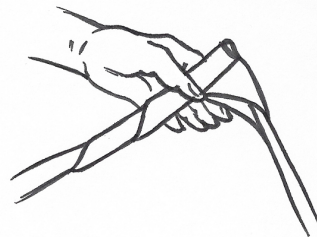
5) S'arranger pour qu'il reste environ 20 cm de tissu quand on arrive du *motohazu*.



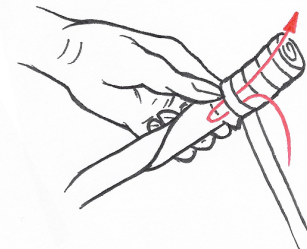
6) Faire un tour supplémentaire pour bien recouvrir le *motohazu*.



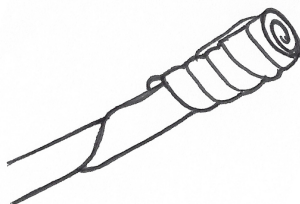
7) Plier en deux le tissu du *yumimaki* qui dépasse.



8) Enrouler autour du *motohazu*, y compris la lanière qui prolonge de *yumimaki*, de l'extrémité vers le centre.



9) Insérer l'extrémité de la lanière sous le dernier tour.



10) C'est terminé.



11) Ensuite on recouvre le *motohazu* avec le *ishizuki*.

Note : il est conseillé d'insérer d'abord l'arc dans une housse légère (appelée *ukon*, ou *uchibukuro*) qui protégera l'arc des risques de salissures provenant du contact direct avec la corde.