

# Shoshin

Ce texte est extrait d'un long article de **Chiba Sensei**, paru en 1989 dans "**Sansho**" (Structure de Shu, Ha, Ri et pénétration de Shoshin), et décrivant les diverses étapes qu'un pratiquant d'Aikido peut rencontrer dans sa recherche (permission **Birankai International**)



Parmi les mots que nous utilisons habituellement et prétendument compris, il y a ceux qui, lorsque l'on se penche attentivement dessus pour définir leur sens, montrent combien notre compréhension reste vague et peu claire.

Sans doute le mot "Shoshin", que l'on utilise couramment dans les arts martiaux est un de ceux-là. Il est admis que "Budo" (art martial) commence avec Shoshin et finit avec Shoshin. Cependant, on ne peut comprendre "Budo" sans avoir au préalable une définition précise du sens de Shoshin.

Voilà une description de la signification des deux kanjis qui composent Shoshin: Sho signifie commencement ou origine; Shin signifie esprit, âme ou attitude, et on traduit Shoshin par "l'esprit du débutant". Cela dénote l'esprit (l'âme ou l'attitude) du débutant par-

fait quand il commence l'entraînement au Budo. C'est empreint de modestie, d'humilité, de sincérité et de pureté, et d'une avidité à chercher le chemin.

Au Japon, habituellement, la discipline du Budo est, ou est supposée être, austère et dure, nécessitant de nombreuse d'années de formation pour le maîtriser. Dans Shoshin on trouve un esprit d'endurance, de sacrifice, de dévotion, et de maîtrise de soi. Pourquoi les Japonais voient-ils l'entraînement au Budo de cette façon? (au contraire de l'attitude américaine où, en général, le plaisir et l'agréable viennent en premier). Les Japonais comprennent qu'il est impossible de maîtriser un art sans la détermination de passer par de nombreuses années de pratique, traversant diverses étapes, et que cela nécessite d'aller aux limites physiques de chacun, et parfois même au delà. Ils savent reconnaître également que dans l'accomplissement final de la maîtrise physique de l'art, il y a une réalisation spirituelle qui peut vous emmener plus loin.

L'état atteint par cette réalisation spirituelle, le plus haut degré de Budo, est souvent formulé comme "Mushin", ou état de Non-Mental. On le représente par l'image d'un miroir limpide reflétant toute chose passant devant lui exactement comme elle est. L'état de Non-Mental reflète tout qui passe devant lui, allant ou venant, sans interférence de volonté ni regard préconçu. Cependant, il y a une différence importante entre un miroir statique et cet état d'esprit actif. L'esprit actif répond spontanément et simultanément à l'image reflétée sans attachement ou interférence, vrai ou faux, gain ou perte, vie ou mort. Ce qui rend cet état plus difficile à atteindre est que cela exige que le mouvement physique (technique) accompagne simultanément l'esprit répondant aux images qui se reflètent sur lui.

L'état d'esprit comme un miroir clair, ou l'état de Non-Mental, peut être atteint par d'autres disciplines spirituelles telles que la méditation. Ce qui rend le Budo unique, cependant, se rencontre dans l'incarnation simultanée et inséparable de l'esprit et du mouvement physique (la technique). Cette étape de la formation est connue comme le Sabre du Non-Mental, ou Sabre de Non-Forme, ou même connue comme le Sabre dans un Rêve. C'est seulement quand cette étape est atteinte que l'on considère que son propre art est achevé.

Shoshin est l'esprit ou l'attitude requis pour suivre l'enseignement. Cela comprend sincérité, modestie, humilité, franchise, endurance, sacrifice, et maîtrise de soi, inaltérés par l'obstination, le jugement ou la discrimination. C'est comme une pièce de soie blanche et pure avant qu'elle ne soit teinte. C'est aussi une condition importante de la première étape, dans laquelle un débutant apprend à intérioriser les bases avec précision, point par point, ligne après ligne, avec une foi immuable dans l'enseignement.

Shoshin, cependant, n'est pas seulement l'état d'esprit requis pour un débutant, mais doit être présent à chaque étape de la formation. La manifestation de Shoshin varie donc selon le statut de chacun, selon que l'on soit un élève débutant, mi-avancé, ou avancé. Ce qui est le plus important, c'est que l'on devienne, en fin de compte, un corps tourné vers l'intérieur et l'extérieur, se développant finalement en Esprit de Non-Mental. C'est l'accomplissement de la formation du Budo.

La détermination de chacun à se tenir fermement à l'esprit du débutant est un facteur clé dans l'accomplissement de ses propres études. Mais comme cela est difficile à faire! Cette détermination est très vulnérable à la renommée, la position, ou le rang, et peut être perdue par l'arrogance et la vanité.

Comme n'importe quoi d'autre, Shoshin rencontre et expérimente divers défis et peut battre en retraite, s'affaiblir, décliner, ou se briser. Il peut également devenir plus clair et plus fort.

Il est essentiel de maintenir une attitude introspective stricte tout au long de l'étude pour empêcher Shoshin de décliner ou de se briser. Il est nécessaire d'être décidé, se traînant hors d'une crise, et pas simplement une fois, mais deux

fois, trois fois, de continuer à avancer. La perte de Shoshin signifie l'arrêt du développement et ceci se produit presque toujours où et quand on ne peut le reconnaître. C'est une caractéristique de la perte de Shoshin. C'est à la fois un signe et un résultat de l'arrogance humaine.

Si l'arrogance est la cause principale de la perte de Shoshin, la modestie, sa contrepartie, est nécessaire à le maintenir. Un esprit modeste est celui qui reconnaît la profondeur du chemin, connaît la peur, et connaît l'existence de quelque chose au delà de sa propre réalité, tout en continuant à prendre en main son développement interne.

Shoshin est également une idée fortement associée à l'abnégation, alors que l'arrogance est fondée sur une affirmation de soi erronée et superficielle. De plusieurs façons, l'abnégation travaille comme une sage-femme pour activer la naissance d'une véritable richesse de cœur. Paradoxalement, alors que l'abnégation s'étend, la compréhension et la réflexion sur la nature humaine s'approfondissent.