

L'ESPRIT MARTIAL

DE LA FORCE MENTALE
À LA STRATÉGIE DU COMBAT

KAZUMI TABATA

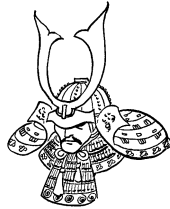


Avant-propos de
Kaiichi Hasumi

KAZUMI TABATA

L'ESPRIT MARTIAL

*De la force mentale
à la stratégie du combat*



PRÉFACE DE
Kaiichi Hasumi
TRADUCTION DE
Josette Nickels-Grolier

BUDO ÉDITIONS
77123 Noisy-sur-École, France

© Kazumi Tabata, 2010
sous le titre « *Mind Power, Secret Strategies for the Martial Arts* »,
Tuttle Publishing.

© Budo Éditions, 2019
pour la traduction française

Directeur de collection : Thierry Plée — *Textes* : Kazumi Tabata — *Traducteur* : Josette Nickels-Grolier — *Correcteur* : Blandine Valtz — *Conception et photogravure* : Éditions de l'Éveil — *Imprimerie et brochage* : Book Partners China, Ltd.

1-2000-BPC-02/19

« Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause est illicite. Il en est de même pour la traduction, l'adaptation ou la transformation, l'arrangement ou la reproduction par un art ou un procédé quelconque. » (Art. L.122-4 du Code de la Propriété intellectuelle)

Aux termes de l'article L.122-5, seules « les copies strictement réservées à l'usage privé du copiste et non destinées à une utilisation collective » et, sous réserve que soient indiqués clairement le nom de l'auteur et la source, les analyses et les courtes citations dans un but d'exemple et d'illustration, sont autorisées.

La diffusion sur internet, gratuite ou payante, sans le consentement de l'auteur est de ce fait interdite. Les articles L.335-2 et L.335-3 du Code de la Propriété intellectuelle punissent les contrevenants à une peine de trois ans d'emprisonnement et 300 000 euros.

ISBN édition papier 978-2-84617-422-0

ISBN édition numérique PDF 978-2-84617-730-6

TABLE DES MATIÈRES

Avant-propos / 7

Préface / 11

LIVRE UN LA STRATÉGIE

Approches physiques et mentales fondamentales du combat

La stratégie	15
Le sens du <i>tanren</i>	23
Les tactiques en combat réel	31
Comment tirer avantage de votre <i>waza</i>	45

LIVRE DEUX LES LOIS FONDAMENTALES DE L'ESPRIT ET DU CORPS

*Comment domestiquer et optimiser
la puissance de son esprit et de son corps*

Les lois fondamentales de l'esprit et du corps	63
--	----

LIVRE TROIS LA STRATÉGIE D'UN HOMME VERTUEUX

*Comment, par une approche honorable, appréhender
les confrontations et en sortir victorieux*

Conseils aux dirigeants	83
Quatre types de stratégies de l'information	91

LIVRE QUATRE
COMMENT INTERPRÉTER VOTRE ESPRIT
Aperçus du fonctionnement de nos esprits

Comment interpréter votre esprit 97

LIVRE CINQ
LES PAROLES ET LES RÉALISATIONS
D'UN HOMME VERTUEUX
Approches et actions d'un homme en quête d'un niveau supérieur

Les paroles et les réalisations
d'un homme vertueux 107

LIVRE SIX
LA STRATÉGIE DE L'ESPRIT
Une meilleure utilisation de nos instincts cognitifs

La stratégie de l'esprit 117

LIVRE SEPT
LA LOI DE LA COLÈRE
ET LA LOI DE LA RAGE
Comment la colère se manifeste et comment s'en accommoder

Contrôler et comprendre l'esprit 129
La loi de la colère et la loi de la rage 137

LIVRE HUIT
COMMENT INTERPRÉTER
LES LONGUEURS D'ONDES
Quelques éléments pour mieux comprendre les autres

Comment interpréter les longueurs d'onde . . . 143

LIVRE NEUF
LA STRATÉGIE DU MU
LES LONGUEURS D'ONDES

*Comment se construire à partir d'une approche
très orientale: le concept de la vacuité*

<i>Shingan et ki</i>	159
<i>Michi et ku</i>	169

LIVRE DIX
LE PINACLE DE LA
RÉALISATION SPIRITUELLE

Traduction et interprétation des écrits anciens

Introduction au <i>Soutra du Cœur</i>	189
Les 12 liens de l'origine conditionnée de Bouddha	203
Les 12 liens de l'origine conditionnée	205
Shi-tai	207

LIVRE ONZE
LE SOUTRA DU CŒUR

Traduction et interprétation des écrits anciens

Le <i>Soutra du Cœur</i>	211
--------------------------------	-----

Postface / 245

Remerciements / 247

Références et citations originales / 249

Avant-propos

La connaissance héritée de la longue histoire de l'Asie est compilée dans le présent ouvrage sous la forme d'un recueil de pensées. C'est un livre tout à fait unique en ce qu'il présente la forme et la configuration de la psyché et de l'esprit combattant à travers les arts martiaux. Je n'avais jamais rencontré auparavant un livre si finement instillé. Alors que je lisais attentivement cet ouvrage, j'avais le sentiment de pouvoir toucher au cœur même de la vie. Ce fut un honneur pour moi de prendre connaissance de ce livre et je souhaite le recommander au plus grand nombre. Ce livre fait également revivre les anciens classiques dans leur modernité et se révèle un guide précieux d'un certain art de vivre. Je pense qu'il parle aux gens de tous horizons et qu'il peut parfaitement devenir un livre de référence. Son auteur, le professeur Kazumi Tabata est un homme qui s'est consacré à l'étude de l'espace et du Zen dans le karaté.

Le karaté sert de vecteur à l'apprentissage de la vérité. La dextérité traditionnelle et la vérité cachée derrière le mot « karaté » se glanent à travers l'entraînement. Lorsqu'il est étudié à partir des perspectives de la psychologie du sport, de la religion, de la méditation, des techniques respiratoires, mais aussi de points de vue plus personnels, le chemin qui mène à la vérité reste ouvert. Ce livre ne veut certainement pas proposer une explication spéculaire de ces dernières. Ce livre n'est pas un simple livre de karaté, il présente une vision globale unique qui dépasse le karaté.

Shihan Tabata étudia le style *Shōtōkan* au sein du club de karaté de l'université de Waseda. Après l'obtention de son diplôme, il étudia auprès de Hisao Obata (un des élèves proches de Gichin Funakoshi) qui enseignait alors à l'université privée de Keio et qui fut le premier directeur général de la Fédération japonaise de *karate-dō*. L'étude du *dō* contenu dans le mot « *karate-dō* » et les approches et interprétations proposées par Obata sont intégrées au présent ouvrage.

Shihan Tabata fut le premier instructeur envoyé aux États-Unis en 1967, avant même qu'un système déléguant des instructeurs à l'étranger soit formellement mis en place par la Fédération japonaise de *karate-dō*. Il enseigna le *karate-dō* dans différents pays en gardant pour base arrière la ville de Boston. Ses compétences incontestables de leader et d'instructeur, associées à une grande ouverture d'esprit et à un caractère enjoué, lui ont permis de s'intégrer facilement aux gens et aux communautés dans chaque pays. Parallèlement à son enseignement du *karate-dō*, il s'est appliqué à jouer un rôle actif en tant qu'ambassadeur international de bonne volonté.

Il était un ami proche du défunt Dr Takaichi Mano, l'ancien directeur général de la Fédération japonaise de *karate-dō*, et lui servit de conseiller lorsque le Dr Mano fut chargé du secrétariat général de la Fédération mondiale de karaté.

Après avoir été envoyé aux États-Unis, Shihan Tabata ne ralentit pas ses propres recherches, mais continua à approfondir son étude de l'étiquette, des *kobudō* d'Okinawa, et du Zen, ce qui donna leur profondeur à ses techniques et à son esprit martial.

Je tiens en haute estime le contenu et la passion qui anime cette publication. J'espère sincèrement que ce livre participera au développement et à l'évolution de ses lecteurs.

Kaiichi Hasumi
Vice-président et secrétaire général
de la Fédération japonaise de *karate-dō*
Septembre 2007

Préface

Il est essentiellement deux chemins qui mènent à l'éveil. L'un de ces chemins est l'art et l'autre chemin la religion. Les deux chemins sont en étroite relation l'un avec l'autre.

En ce qui concerne les arts martiaux, il existe deux méthodes d'entraînement: l'une se focalise sur l'aspect rationnel de la pratique tandis que l'autre met l'accent sur l'aspect technique. Les arts martiaux doivent leur origine aux hommes qui n'ont eu de cesse d'unifier rationnellement l'esprit, le corps et la maîtrise technique. Dans les arts martiaux, la vérité vous sera révélée dès lors que votre esprit aura perçu la vacuité du monde et que votre corps aura maîtrisé et perfectionné les techniques physiques.

Incapable d'échapper aux souffrances de la vie, nous luttons en permanence pour éradiquer la souffrance. L'existence du désir et les épreuves rencontrées donnent tout leur sens à nos existences. Des indices tentants, bien qu'ils soient hors de portée, peuvent être découverts dans la nature qui détient la clef devant nous permettre de surmonter les difficultés que nous rencontrons dans nos vies, comme dans les arts martiaux. Ceux qui réussissent à déchiffrer ces indices finiront par transcender leurs désirs terrestres et connaître l'éveil.

Je serais honoré si ce livre pouvait vous aider d'une manière ou d'une autre à découvrir les indices permettant d'appréhender l'essence de la réalité. Cet ouvrage, une suite à mon premier livre, *Tactiques secrètes*, se fonde sur ma propre expérience et s'appuie largement sur les écrits de nos prédécesseurs. Je vous

recommande de lire mon premier livre avant d'entamer le second. D'autres volumes sont en préparation.

Gasshō
Kazumi Tabata

Livre I

LA STRATÉGIE
*Approches physiques et mentales
fondamentales du combat*



LA STRATÉGIE

Dans le *budō* (les arts martiaux), la force et le rythme sont essentiels.

Dans la respiration, la vitesse, la puissance et la technique, la force et le rythme sont également essentiels.

Celui qui comprend la force et le rythme contrôle les autres.

Celui qui ne comprend pas la force et le rythme est contrôlé par les autres.

La force résulte de la confiance en soi.

Tout dans ce monde possède un rythme et il en va ainsi de la vie.

Le rythme vous ouvre les yeux pour révéler le mouvement de l'adversaire.

Il n'est pas possible de gagner lorsque le rythme de votre frappe s'accorde à la frappe de l'adversaire.

Si vous attaquez à contretemps, vous serez assuré d'une victoire facile.

Maîtriser le rythme dépend de la qualité et de la quantité de pratique.

Afin de gagner, vous devez utiliser des frappes arythmiques. Vous devez vous entraîner pour comprendre et gagner en force et en rythme dans l'attaque.



Sen-ryaku



LA CONNAISSANCE DE L'ESPRIT

*L'esprit et la technique dépendent l'un de l'autre.
Lorsque votre corps est actif, l'esprit est en paix.
Lorsque votre corps est en paix, l'esprit est actif.
Garder un équilibre physique et spirituel
est fondamental dans un combat.*

Il vous faut acquérir un esprit clair et finement aiguisé afin de pouvoir entendre le bruit du vent et la rumeur de l'eau.

Lorsque vous possédez du courage et une technique à toute épreuve, la fluidité de votre technique correspond à un contrôle total.

En matière de technique, nul doute n'est permis.

Vous devez posséder un courage et une volonté inébranlables pour affronter la vie et la mort avec sérénité.

Sur le champ de bataille, vous ne devez pas penser que l'adversaire peut être ou non un saint.

Vous devez ignorer et rejeter ce type de pensée afin d'éviter de baisser votre garde et de laisser entrevoir un changement fugace dans votre esprit et votre attitude.

La victoire temporaire est dépourvue de sens.

La victoire de toute une vie est la seule victoire.

En renonçant à votre intérêt personnel, vous connaîtrez la liberté parfaite en tout.

Alors personne ne pourra plus vous contrôler.

Vous qui apprenez devez vous montrer passionné et sérieux. Vous devez vous construire à partir des compétences que vous avez acquises dans la pratique. Vous devez acquérir un courage sans faille pour parvenir à maîtriser le *dōri* (le chemin des choses).

Il est une équation à la victoire.

L'expérience peut faire de vous un maître à travers la pratique et l'étude de la tactique.

Combinez votre puissance et la puissance de votre adversaire pour exécuter votre technique sans rien laisser voir à votre adversaire. Vous devez exécuter la technique sans la révéler à votre adversaire. Vous devez avoir terrassé l'adversaire avant qu'il ne reconnaisse la technique.

Fudōshin (L'esprit immuable)

1. Affronter la vie et la mort, ne pas avoir peur de la mort et échapper à la mort sont deux choses différentes.
2. Il est possible d'atteindre l'état de *fudōshin* à travers l'entraînement, mais, cela n'a rien à voir avec le fait de protéger son corps.
3. S'entraîner pour protéger son corps et son esprit sont deux choses différentes.
4. Dans les arts martiaux, vous posséderez la puissance qui vous permettra de protéger le *fudōshin*, et la vie en entraînant l'esprit et le corps, et en pratiquant les techniques de manière cohérente.

Perfectionner le *michi* (le chemin)

Afin de perfectionner le *michi*, vous ne devez pas vous laisser abuser par les phénomènes perturbateurs qui rencontrent vos yeux.

Ne vous laissez pas distraire par le bruit environnant.

Ne vous laissez pas prendre à des discours flatteurs et une conduite charmeuse.

Tenez-vous la bride haute et soyez généreux avec les autres.

Laissez-vous tenter par le *chūdō* (la modération) dans la vie. Toute chose dans la vie possède un *michi*. Prendre conscience que la vie est un *dōjō* (un lieu d'entraînement) ouvrira le chemin du *budō* (des arts martiaux).



BURYAKU ET BUDŌ (STRATÉGIE ET ARTS MARTIAUX)

Les arts martiaux imposent de la stratégie.

La stratégie participe du *hei-hō* (l'art de la guerre).

Le *hei-hō* dépend de la manière dont quelqu'un est capable de duper son adversaire.

Au combat, il ne faut pas oublier la ruse.

*La ruse facilite la réalisation d'un objectif,
plus encore que la décision de faire couler
le sang de quelqu'un.*

*Vous devez vous comporter comme une
panthère pendant la chasse.
Une panthère prend un chemin très détourné pour chasser.
Quelques fois, une panthère choisit stratégiquement
de laisser la proie s'échapper.*

Dans le *hei-hō*, il existe un stratagème qui consiste à collecter toutes sortes d'informations sur un adversaire afin de le ou la dérouter et de l'isoler.

Aujourd'hui, une des applications idéologiques du *hei-hō* impose de se faire du mal à soi-même.

*Afin de grandir, il faut se confronter à un rival.
Un rival peut être soi-même ou un adversaire.*

La victoire du non-esprit (*mushin*)

Pour obtenir une victoire du non-esprit, vous devez atteindre un état où l'esprit n'est plus entravé par la pensée. Dans l'état du non-esprit, vous n'avez pas de motivations ultérieures et votre *honshin* (esprit originel) est attentif et aiguisé.

Le *mushin* n'est autre que la présence d'esprit.

Après la présence d'esprit, vient le courage.

Sans courage, les techniques ne peuvent être exécutées avec toute leur efficacité.

La seule manière de cultiver le courage est de pratiquer avec rigueur dans un *dōjō* (une salle d'entraînement).

La pratique est le seul moyen de renforcer le courage et de ne pas s'effrayer de tout et de rien.

À travers la pratique, vous parviendrez à l'état du non-esprit. Seulement alors, vous serez capable d'écarter les pensées anxio-

gènes, d'oublier la technique de l'adversaire et ses choix de défense. Être dans l'état du non-esprit signifie confier votre esprit et votre corps à l'univers.

Vous pouvez atteindre le *mushin* en laissant de côté vos obsessions et en laissant la vérité se faire jour dans votre esprit. Alors, vous pourrez percevoir clairement l'intention de l'adversaire.

Ne pas perdre une chance de frapper, telle est la victoire du non-esprit.

***Kyō* et *jitsu* (le vide et la compétence réelle de quelqu'un)**

Le *kyō* est *jitsu* (la compétence réelle de quelqu'un) en ce qu'il permet d'exécuter un mouvement compliqué.

Le *jitsu* est *sei* (la vérité).

Le *ki* (la fausseté) et le *sei* se transforment l'un dans l'autre. Le *kyō* (le vide) est *jitsu*. Le *jitsu* est *kyō*.

Les quatre conditions de la victoire

1. Comprendre ce que sont les avantages et les désavantages de l'adversaire.
2. Prendre l'initiative et observer les mouvements de l'adversaire.
3. Laisser l'adversaire exécuter ses mouvements stratégiques afin d'en trouver les clefs.
4. Lancer un assaut de reconnaissance. Découvrir les forces et les faiblesses du style de l'adversaire.

Le *kisei* (le faux et le vrai se transforment mutuellement) correspond au *kyō* et au *jitsū* de l'adversaire

1. Lorsqu'un adversaire est en *jitsū*

- Si votre force combative est à son paroxysme, lancez une attaque appuyée.
2. Lorsque un adversaire est en *kyō*
 - Si votre force combative est faible, répondez avec le *ki* (le vide).
 3. Vous devriez faire des changements dans votre *kisei*
 - La position du *kyōjitsu* deviendra la seule alternative de l'adversaire.
 4. La victoire et la défaite dépendent de la prise d'initiative et de la manière de combattre.
 5. La capacité de changer votre garde de *ki* à *sei* vous donnera un avantage et gardera l'adversaire occupé.
 - Le faux peut être le vrai. Le vrai peut être le faux.



COMMENT ACQUÉRIR DE LA PUISSANCE

Vous devriez toujours avoir une attitude calme, circonspecte et disciplinée face à un adversaire. Les points suivants doivent être pris en compte :

1. Faites un premier mouvement et attendez la frappe de l'adversaire.
2. Attendez que l'adversaire s'aveugle lui-même.
3. Attendez que l'adversaire tourne en rond.
4. Attendez que l'adversaire perde son contrôle.
5. Attendez que l'adversaire se trouble.

6. Attendez que l'adversaire attaque en lui opposant une solide défense.

En suivant les conseils ci-dessus et en les gardant à l'esprit, vous pourrez acquérir la puissance devant vous permettre d'obtenir la victoire.