

初心 Shoshin, l'esprit du débutant

Les arts martiaux japonais sont intimement liés au Bouddhisme, au Shintoïsme, et dans une moindre mesure au Taoïsme et au Confucianisme. Un des concepts hérités du Bouddhisme est celui de *shoshin*, l'esprit du débutant.

Shoshin consiste à avoir l'attitude et l'état d'esprit de quelqu'un qui s'engage dans une pratique pour la première fois. Une attitude faite d'enthousiasme, de modestie, d'humilité et d'absence de préconceptions.



Shoshin est très souvent illustré par une histoire de sagesse mettant aux prises un maître de zen et un étudiant. Il en existe plusieurs versions mais l'essence est celle-ci:

Un célèbre maître de zen reçoit un jour la visite d'un homme qui déclare vouloir étudier avec lui. Le maître l'invite à boire le thé pendant que le visiteur lui expose son passé, lui décrit son cheminement spirituel, ses découvertes, ses réflexions et nomme les maîtres qu'il a côtoyés.

Le maître écoute patiemment et recommence à lui verser du thé dans sa tasse déjà pleine. Celle-ci se remplit à ras bord et finit par déborder, le thé coulant tout autour. L'élève s'écrit alors "Que faites-vous?! Ma tasse est déjà pleine!".

Et le maître lui répond "Comment voulez-vous qu'un enseignement pénètre votre esprit alors qu'il est déjà plein comme cette tasse?"



Dans cette époque de rentrée il y aura comme chaque année dans tous les dojos d'anciens élèves qui reviendront et de nouveaux élèves qui arriveront. Il n'est pas facile même pour un débutant d'avoir le shoshin. Mais c'est encore plus difficile pour un ancien.

Un débutant arrive souvent avec des préconceptions liées à ce qu'on lui a raconté, ce qu'il a pu lire ou voir sur la voie dans laquelle il s'engage. A une époque où nous croulons sous les informations superficielles il aura des attentes et une vision de ce qu'il va étudier et de la façon dont se déroulera son apprentissage. La

situation sera d'ailleurs exacerbée s'il possède une précédente expérience martiale, ou pire encore un vécu dans la même discipline.

Mais généralement un débutant se rend rapidement compte de l'écart qui sépare ce qu'il croyait deviner et ce qu'il découvre. Face à la réalité il décidera alors si il désire s'engager plus avant ou chercher un autre chemin.

Pour un ancien retrouver le shoshin est extrêmement difficile mais encore plus indispensable à sa progression. Les années passant on se familiarise naturellement avec la discipline que l'on étudie. L'environnement du dojo, les techniques, les rituels de la pratique tels que les saluts deviennent une habitude. Et de l'habitude naissent des automatismes. Des automatismes qui nous permettent de pratiquer avec plus d'aisance et de facilité.

Mais c'est aussi là que la progression cesse souvent brutalement. Et l'on met parfois des mois, des années à s'en rendre compte. Certains se complaisant à ce stade n'en prendront parfois même jamais conscience. Il y en a parmi les anciens que l'on retrouve dans tout dojo. Habiles et impressionnants au premier abord, ils sont souvent des modèles auxquels on s'identifie. Mais les suivre peut-être dangereux car ils sont bloqués à une étape et que leur compréhension reste limitée. L'ancien qui se remet en question et cherche est un meilleur modèle, même s'il peut être moins flamboyant au premier abord...



L'aisance amène généralement l'orgueil. Et l'habitude nous amène en permanence à lier ce que l'on voit à ce que l'on connaît déjà. C'est la raison pour laquelle les élèves d'un maître sont souvent incapables de le suivre dans son évolution. Bloqués à une étape de sa pratique qu'ils maîtrisent ils ne saisissent pas les changements, le regardant aujourd'hui mais voyant ce qu'il faisait hier... Certains ne dépasseront jamais le stade de pratique qu'ils ont maîtrisé et continueront indéfiniment à peaufiner des techniques dans un travail intermédiaire sans passer à l'étape suivante.

Beaucoup ont ralenti ou cessé leur pratique durant les vacances estivales. De retour au dojo le premier réflexe est généralement d'essayer de retrouver ses marques, ses sensations. Je crois au contraire que c'est l'occasion de rechercher en soi le shoshin, l'esprit du débutant.

Il est difficile de se mettre en danger et l'homme cherche toujours la facilité et le confort. Imaginez que vous voyez pour la première fois le professeur ou l'expert qui est devant vous. Retrouvez l'attention que vous aviez lorsque vous avez commencé à pratiquer. Chassez toute pensée qui vous dira au premier geste que vous reconnaîtrez qu'il s'agit de telle ou telle technique. Lutez contre la croyance que vous savez faire. Oubliez ce que vous savez ou croyez savoir, et commencez cette nouvelle saison avec un esprit neuf et ouvert.

En luttant contre notre orgueil et nos préconceptions au dojo, nous pouvons développer une attitude positive qui nous aidera dans chaque domaine de notre vie. C'est ainsi qu'un travail concret sur la technique amènera des changements dans notre cœur et notre esprit. Le shoshin développe un esprit vierge de préjugés et une attention aiguisée qui nous permettent de voir les leçons qui s'offrent à nous à chaque instant...