

## 2 janvier 2010 : Chronique de Xian n° 53 : Vaincre sa peur

On me dit que la planète meurt d'automobiles mais on n'a jamais vendu autant de véhicules automoteurs que durant le dernier trimestre 2009.

On me dit que le Président Obama est prix Nobel de la Paix mais il a commandé l'envoi de 30.000 militaires lourdement armés en Afghanistan.

On me dit que le XXIème siècle a déjà dix ans, alors, faudrait-y que j'te casse la gueule à la récré ?

Allons-nous mourir de nos contradictions ou alors, est-ce tellement dans notre nature qu'au lieu de faire une chronique sur le bien-fondé ou non des ligue (officielles ou non ?) pour gérer nos clubs d'expression corporelle, vais-je simplement reprendre l'intitulé de deux courriels reçus cet automne et qui en disent long sur nos pratiques et nos manières de faire ? Que chacun en tire la leçon qu'il souhaite en recevoir.

Les abonnés aux courriels divers provenant de l'un ou l'autre club de jiu-jitsu ont reçu en octobre deux courriels l'un et l'autre bien dynamique et souhaitant de nombreux participants à un stage organisé pendant le congé scolaire de Toussaint. Le premier stage était selon l'invitation « strictement réservé aux membres de la fédération, en ordre de ci et de ça ». Tout étranger étant persona non grata . Le second nous venait d'un club local ayant invité un « expert » ; il y était proposé de participer à un stage OUVERT à TOUS.

Le premier n'est-il pas la manifestation d'un ego prisonnier d'émotionnel dont la racine se réduit aux cinq «poisons»qui nous hantent : la haine, le désir, la confusion mentale, l'orgueil et la jalousie qui se retranche ici derrière la peur que « l'autre » soit « meilleur », c'est à mon sens un signe de faiblesse incompatible avec la saine pratique de l'art martial.

Rien à voir pourtant avec l'envie de briller, de gagner, ce qui ne manque nullement au signataire du second courriel. Un courriel ouvert, appelant, où se lit le bonheur de la pratique, l'enthousiasme du partage. L'émulation saine est innovante et productrice de progrès.

Revenons donc à plus de hauteur, à plus de philosophie, à l'essence même de l'art martial et plus spécifiquement de l'art originel qu'est le jiu-jitsu.

Foin de toute polémique : oui, c'est bien l'art martial originel, les autres formes de combat étant des assemblages de techniques de défense voire d'attaque en dehors de toute conception humaine profonde et qu'importe que ce soit des Nippons vigoureux et vindicatifs qui nous en fassent la transmission. Personne ne met en doute l'origine anglaise du football et personne ne prétend qu'il faudrait l'appeler autrement jeu de ballon technique de pied ou que sais-je et cependant, on peut penser que lancer de grands coups de pieds dans une baudruche n'est pas une invention localisée et unique.

Pourquoi le combat ? Pourquoi son développement comme base philosophique et morale de vie, comme développement physique et mental ? Parce que l'homme est empli de contradictions et surtout de motivations irraisonnées dont la principale est la peur...

Peur de se faire mal, d'avoir mal, d'être mal, de perdre son confort actuel ... Peur du noir, des loups, de l'autre ... Surtout peur de l'autre. L'autre, l'inconnu ...donc le méchant ! Cela mène à des absurdités comme d'étranges consultations populaires dites démocratiques... Savoir poser la question pour obtenir la réponse que l'on souhaite est une technique simpliste au jeu de

laquelle se laissent prendre les naïfs, les peureux ... Tiens ? à nouveau la peur ... !

Et si c'était, bon sang mais c'est bien sûr, encore plus simple que cela, ... la peur de soi, oui, tout simplement ! Et si le jiu-jitsu n'était qu'apprendre des techniques gestuelles pour vaincre ses propres peurs, sa propre peur ?

Ce n'est pas simple de commencer, ce n'est pas plus facile de persévérer parce que lorsque nous avons peur de nous-mêmes et du monde environnant, nous devenons extrêmement égoïstes et nous construisons notre propre cocon afin d'y vivre seul, soi-disant en sécurité. Pratiquer jiu-jitsu c'est donc – aussi - ne pas avoir peur de soi, apprendre cela et y ajouter la non-crainte de l'autre, de l'inconnu, matériel ou immatériel, c'est faire un bond dans l'air libre, c'est devenir libre, c'est être libre.

L'égoïsme est cependant une composante nécessaire, vouloir son propre bonheur apprend la nécessité de vouloir aussi celui des autres. L'art martial l'a fort bien compris, intégré : nous sommes le centre du monde, de notre monde et cela n'implique pas que le monde nous effraie ou nous soit étranger. Avez-vous remarqué qu'en jiu-jitsu, mais aussi lors de la pratique de grand nombre de katas d'arts martiaux, nous partons d'un point ... pour y revenir, nous partons du point de paix pour réduire à néant le point de perturbation et revenir au point de paix, la paix au centre, la paix au centre du cercle de notre propre vie.

Ce centre est point de départ et d'arrivée, les gestuelles sont les segments de diamètres qui nous mènent à la circonférence, à l'autre ...

Le centre serait donc l'unique position stable et sûre que nous devons assumer.

Lorsque la conscience s'établit dans le centre, elle peut dominer nos instincts négatifs et diriger nos courants de pensée vers la paix, vers l'autre. Combattre pour ne pas sortir du centre est le sens de notre gestuelle. Stable, nous ne craignons ni la peur ni l'inconnu, ni l'irraisonné, ni l'irrationnel.

Pratiquer jiu-jitsu, c'est vaincre ses peurs, c'est vaincre la peur.

Progresser en jiu-jitsu, c'est associer sagesse et pratique, compréhension juste et moyens d'action justes.

A bientôt, Xian.