

La pratique constante  
**seule voie pour comprendre le kyudo.**

[L'esprit et la cible](#)  
[L'importance de l'entraînement intensif](#)  
[Fudoshin - l'esprit immuable](#)  
[Honnêteté](#)

### **L'esprit et la cible**

L'expression " makiwara hanshi " (maître à la makiwara) est bien connue des pratiquants de kyudo. Elle se réfère à quelqu'un qui tire parfaitement à la makiwara, mais se démonte complètement à la minute où il se trouve en face de la vraie cible. Que se passe-t-il ? Murakami hanshi fait le commentaire suivant :

"Il arrive souvent que, bien que vous soyez capable de tirer à la makiwara aussi bien que vous le souhaitiez, vous ne pouviez pas montrer la même adresse au tir à la cible. De même, même si vous êtes capables d'utiliser complètement votre technique pendant l'entraînement, il arrive souvent qu'à l'occasion d'événements importants (par exemple lors de compétitions ou d'examens), surviennent des résultats imprévus. Ceci est dû au fait que votre esprit, déséquilibré par des attitudes négatives comme l'attachement ou le désir, devient agité et vous empêche d'exploiter totalement votre technique et votre adresse. Vous êtes simplement vaincu par votre mental (shin) et votre esprit (ki).

Les archers perdent quelquefois leur sang-froid. Dans les occasions importantes vous pouvez être affecté par l'atmosphère de l'événement. Votre corps et votre esprit deviennent tendus parce que de fortes stimulations, internes et externes, accroissent l'énerverment ; la technique que vous exécutez d'habitude avec fluidité perd sa cohérence, sa continuité et sa régularité ; votre corps et votre esprit deviennent rigides ; et vous devenez déconcerté et incapable de contrôler votre propre esprit. En résumé, vous avez perdu votre sang-froid. Quelque soit votre force ou votre adresse, vous ne pouvez pas vraiment les utiliser si elles ne sont pas accompagnées par le travail approprié du mental et de l'esprit. C'est pourquoi, pour améliorer votre adresse, il faut vous efforcer de remplir les trois conditions suivantes :

*Maintenir une bonne santé*  
*Pratiquer la technique assidûment*  
*S'efforcer d'accroître votre puissance mentale et d'apprendre la sérénité spirituelle en exerçant le mental et l'esprit ".(4)*

Je pense que le sens est clair : puisque c'est votre réaction à la cible qui est la chose qui va refléter honnêtement votre état d'esprit, il faut constamment tirer à la cible pour développer l'exercice correct du mental et de l'esprit.

Cette méthode développera votre puissance mentale et vous enseignera la sérénité spirituelle. C'est la pratique continue de la technique de Kyudo elle-même qui sera l'instrument de cet accomplissement.

L'esprit et la cible sont en relation comme le catalyseur et ce qui est catalysé. Par exemple si un catalyseur est introduit dans une solution chimique apparemment stable, il se produira une violente réaction à partir du moment où il y a dans la solution quelque chose de réceptif à ce catalyseur. De la même manière la cible par elle-même est sans signification, et votre esprit, quand il n'est pas affecté par la pensée de la cible, peut rester calme. Mais quand votre esprit et la cible se rencontrent dans l'acte de tirer, la cible devient soudain d'une importance écrasante. Vous la voyez comme un objet qui doit être percé par la flèche. C'est le but, l'objectif, la représentation physique de vos espoirs et de vos peurs. La toucher signifie le succès, la manquer, l'échec. Chacun y réagit différemment en fonction de la représentation qu'on s'en fait.

C'est pourquoi il est de la plus grande importance de faire face à la cible, et, par le tir, d'apprendre à gérer les émotions qu'elle génère. Vous ne pouvez pas vous mentir à propos de vos relations avec la cible, car le tir ne ment pas. Ce sera évident pour tous ceux qui regardent. Un archer honnête ne fuira donc pas cette confrontation, car c'est cette confrontation plus que toute autre chose qui offre la clé de la compréhension de l'essence du Kyudo.

C'est le sens des paroles de Murakami Hanshi quand il dit " *La cible de papier sur son cadre de bois n'est rien qu'un objet matériel, un outil pour votre esprit. La cible matérielle est immobile. Mais la cible de l'esprit est toujours agitée et en tumulte et jamais au repos* "(5). Quand vous vous serez débarrassé, par une pratique continue, des " sept barrières " mises en évidence grâce à la cible, votre esprit deviendra calme et pur, et votre tir naturel et fluide, comme le flot d'une eau pure s'écoulant d'une source immaculée. Ainsi que le dit Isé Tadaké cité par Murakami Hanshi : " *L'entraînement mental est la chose la plus essentielle en archerie. Si le mental est agité, l'esprit l'est aussi ; si l'esprit est agité, le rythme cardiaque l'est aussi ; si le rythme cardiaque est agité, tout le corps aussi sera agité, et la cible ne sera pas atteinte* "(6). Donc pour entraîner votre mental, il faut faire franchement face à votre attachement égoïste à la cible, la source de votre agitation mentale, et le vaincre.

C'est pourquoi la métaphore du miroir limpide est souvent utilisée en kyudo. Si le miroir est maculé, il ne reflète pas la vérité. Quand votre esprit est teinté de désirs égoïstes, la cible d'une certaine manière agit comme un miroir qui reflète toutes les taches de votre esprit. Les flèches volent partout sauf dans la cible, et plus vous chasser la cible, plus elle semble s'échapper. Par contre quand vous avez nettoyé votre esprit des ses impuretés, il n'y a rien qui dévie la flèche dont le vol est direct et juste. C'est précisément l'existence d'un but qui permet l'entraînement de votre mental et de votre esprit, en mettant en permanence à l'épreuve votre attitude vis-à-vis de ce but. Sans cible il ne peut y avoir de réel entraînement.

La confrontation avec la cible exprimée dans la technique du Kyudo et ainsi la confrontation avec votre propre mental et votre esprit. L'amélioration de la technique est importante parce qu'elle est le moyen de percevoir votre développement mental et spirituel. Cependant cela ne signifie pas seulement l'amélioration de la précision. C'est d'abord le changement subtil mais profond dans le sentiment global et la qualité de votre tir.

Quand votre esprit vous a été dérobé par la cible, votre tir en sera entaché et perdra son naturel, et le tir manifestera un bruit déplaisant et dur au lâcher. C'est un type de tir linéaire, à deux dimensions, où vous vous efforcez de tirer et pousser l'arc seulement avec vos poings, en oubliant le travail interne de tout le corps, du mental, de l'esprit pour combattre avec la cible. A l'opposé, quand vous avez transcendé la cible et atteint un mental pur et stable, votre tir sera à l'image de votre esprit, pur et stable.

Avec un tel esprit votre tir développera naturellement de la profondeur, et ce qu'on appelle " enso ", de la rondeur, de la sphéricité. Il sera extrêmement calme mais débordant d'un pouvoir extraordinaire et palpable ; et même si votre corps et vos bras semblent être dans la même posture, tout a une apparence ronde et douce, sans aucuns angles ni tensions. Tirer de cette manière a du " saé ", cette qualité qui caractérise l'élimination du superflu en révélant l'aiséité du vrai tir : pureté, pénétrante clarté, vitalité, puissance, brillance et naturel. Le saé est révélé par le tsuruné, le son net, clair et mélodieux de la corde frappant le séki-ita, la partie supérieure renforcée de l'arc, au lâcher de la flèche. Quand votre mental et votre esprit sont libérés, votre corps est aussi libéré, et en réponse l'arc chante, littéralement. La qualité d'un tir peut être devinée à partir du seul tsuruné. Ainsi que le dit Kaminaga Masakichi Hanshi : " *Le tir parfait et la preuve d'un esprit parfait ; quand le mental et l'esprit ont du saé, le tir a du saé* "(7). Ainsi le tir révèle votre moi profond.

4. Kyudo Manual, vol IV, pages 177-178, d'après la traduction en anglais de E.Hartman

5. Kyudo Manual, vol IV, page 181, d'après la traduction en anglais de E.Hartman

6. Kyudo Manual, vol IV, page 180, d'après la traduction en anglais de E.Hartman

7. Kyudo Manual, vol II, page 57, d'après la traduction en anglais de E.Hartman