

JEAN-LUCIEN JAZARIN

LE JUDO ÉCOLE DE VIE



Préfaces de Pierre Jazarin et Georges Pfeifer

BUDO



Éditions

LE JUDO
ÉCOLE DE VIE

DU MÊME AUTEUR

L'Esprit du judo, Entretiens avec mon maître

Éditions du Pavillon, 1968, 1972 (épuisé).

Éditions Budostore, 1995 (épuisé).

Budo Éditions, édition revue et augmentée, 1993.

Découverte du Réel, science de l'évidence

Éditions Filipacchi, 1988 (épuisé).

Budo Éditions, 2011

© Éditions du Pavillon, 1968, 1972.

© Éditions Budostore, 1995.

© Budo Éditions, revue et augmentée, 2011.

Tous droits réservés.

1-4000-LAB-03/95-2-1300-S-11/11

« 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.

ISBN 978-2-84617-291-2

LE JUDO ÉCOLE DE VIE

de

JEAN-LUCIEN
JAZARIN

*président d'honneur
du Collège National des
Ceintures Noires de France*

*Préfaces de
Georges Pfeifer et Pierre Jazarin*

柔
道

BUDO ÉDITIONS
77123, Noisy-sur-École, France

Table des matières

Avant-propos de l'éditeur – 7

L'auteur – 9

Préface de Georges Pfeifer – 11

I Esprit de combat, judo et non-violence – 15

II Le respect – 21

III Sincérité et loyauté – 29

IV Patience et endurance – 35

V Travail et effort – 39

VI L'esprit chevaleresque – 45

VII Force et énergie intelligente – 51

VIII L'amitié – 59

IX Signification de l'insigne du Collège des ceintures noires – 65

X Liberté et disciplines – 73

XI Qui suis-je ? Moi réel et moi apparent – 81

XII Par le judo, l'intelligence peut pénétrer notre nature – 87

XIII Les disciplines de base – 93

XIV Non-dualisme de l'esprit-corps, les chutes – 99

- XV Le véritable *Randori*, utilité et dangers du sport – 107
- XVI Importance et signification des grades – 115
- XVII La découverte de soi, valeur de la parole donnée – 121
- XVIII La signification des *Katas* – 127
- XIX Patience, persévérance, endurance – 133
- XX La valeur du combat – 141

— Annexes —

Avertissement – 149

L'éducation par le judo, de Jigoro Kano – 153

Le *Bushido* – 167

Avant-propos de l'éditeur

Dire que le judo est une école de vie n'est plus un scoop ! Nul n'est censé ignorer ce principe galvaudé depuis longtemps par tous les manuels de judo. Et pourtant, à entendre les nostalgiques et les détracteurs d'une époque qui n'est plus ou qui n'a jamais été, à voir ces champions d'un jour qui déjà n'est plus, à écouter ces enseignants sans Voie, perdus entre mégalomanie et inexistance, trouver la clé de cette École n'est pas si évident que ça !

Nous sommes bien souvent des pratiquants qui nous informons au lieu de nous former. C'est la distance ambiguë qui sépare érudition et culture. Il ne s'agit pas de lutter contre l'ignorance mais contre l'apparence de savoir.

Il y a des chutes qui nous abaissent et des chutes qui nous grandissent. Avec le judo nous sommes à bonne école pour découvrir sous l'apparente faiblesse la force cachée, pour transformer l'échec en victoire. La chute, c'est le retour au sol, à l'humus. Comme le dit Simone Weil : « La pesanteur morale nous fait tomber vers le haut ». Pour apprendre à être, il faut revenir à l'humilité, vertu obligée du judoka.

Je rends hommage à mon père qui par son cheminement et son enseignement silencieux m'a appris qu'on est judoka bien plus dans la vie que sur le tapis.

Pratiquer le judo n'est pas le but mais le moyen d'être. N'avez-vous jamais remarqué ces vieux judokas, au passé chargé de gloire, qui errent le long du tapis sans oser ni s'y risquer, ni le quitter, voyant leur avenir derrière eux. Rares sont ces vieux *sensei*, rencontrés un jour au Japon, qui, pleins d'un enthousiasme juvénile, pratiquent à un âge avancé les chutes arrière,

élevant l'étude des Ukemi au rang de l'art lui-même. Jean-Lucien Jazarin aurait pu être l'un d'entre eux.

L'auteur ne nous fait pas la morale, ne nous dit même pas « comment faire », mais sa parole a la force de l'expérience vécue et donnée en partage. Son exemple, la clarté lumineuse de son propos, son absolue confiance nous offrent la plus belle certitude, celle que le judo est vraiment ce qu'il nous en dit, et que la liberté et le bonheur qu'il sait apporter sont au bout du chemin, long, ingrat et difficile.

Thierry Plée
Éditeur

L'auteur

Mon père, Jean-Lucien Jazarin n'était pas ce qu'il est convenu d'appeler un intellectuel ou un philosophe, ni un dévot d'une religion quelconque. Il était tout simplement un amoureux, un amant de la Vérité. La recherche de la vérité était le seul but de sa vie. Il n'avait pas, comme on dit, une « vie spirituelle ». Il avait une vie tout court, simple et bien remplie.

Marié, père de deux enfants, il était patron d'une entreprise fabriquant des pièces automobiles et occupant une centaine de personnes. Il était également engagé dans des actions sociales et syndicales. Grand connaisseur d'arts martiaux, ceinture noire 7^e dan de judo, il a présidé pendant plus de vingt ans le Collège national des ceintures noires de France. À plus de soixante-dix ans il s'exerçait encore. Il était donc le contraire d'un rêveur et était de ceux pour qui la vie ne pouvait être autre chose que la mise en pratique de ses convictions et certitudes intérieures. Le judo, son étude et son application étaient avant tout, pour lui, une voie privilégiée pour y parvenir. Et surtout, pas seulement un sport de combat visant à l'obtention de quelque titre ou médaille.

Bien qu'ayant écrit de nombreux articles dans diverses revues et trois ouvrages, Jean-Lucien Jazarin n'était pas un écrivain ou un auteur au sens que l'on donne habituellement à ces termes. Il était par contre un conteur exceptionnel. Ce don, au service d'une dialectique sans faille, donnait à son discours une force singulière. De plus il savait parfaitement, ce qui est rare, expliquer et exposer dans un langage simple, quotidien, accessible, les conceptions philosophiques ou métaphysiques les plus subtiles. Ce qui ne veut pas dire que la lecture de ce livre soit forcément facile ! Il est en effet « analytique » et suivre

cette analyse profonde, précise, aiguë du judo demande attention et disponibilité. Mais quel éclairage et quelle découverte ! Un jour, à la suite de la lecture d'un article dans la revue *Judo traditionnel*, un judoka demanda, un peu ironique, à notre maître Minosuke Kawaishi : « *Shihan*, je n'ai pas bien compris l'article de Jazarin... » Maître Kawaishi le regarda, impassible, et déclara tranquillement : « Si pas compris, lisez cent fois. »

Pierre Jazarin

Préface

Monsieur J.-L. Jazarin, 5^e dan, président¹ depuis 21 ans du Collège national des ceintures noires, m'a fait l'amitié de me demander de préfacier son livre : *Le judo, école de vie*.

Fortement impressionné par notre discipline, il a, par ses nombreux articles, conférences, émissions radiophoniques et études, marqué le Collège des ceintures noires et l'ensemble du judo. De là à dire qu'il y avait une pensée ou une philosophie Jazarin, un simple pas pouvait être franchi... et il le fut par quelques-uns. À ceux-là je voudrais dire qu'ils font une erreur qu'il est nécessaire de rectifier.

Sous la direction de maîtres éminents, il a étudié non seulement la pratique du judo, puisqu'il acquit une compétence particulière en *Ne Waza* (travail au sol) mais encore toutes les bases de ce que l'on a coutume de nommer la sagesse orientale.

Cette sagesse orientale, qui n'est en fait que la sagesse sous une forme d'expression différente de celle de notre monde occidental, n'a pour fondation de son édifice que les vérités traditionnelles et immuables de notre humanité.

J.-L. Jazarin a voulu retransmettre ces vérités en s'efforçant de leur donner à la fois un langage vivant, moderne et anecdotique.

Il y a plusieurs années, il a été aussi vice-président de notre Fédération et à ce titre a contribué au sein du Comité directeur à la gestion de ce qui était alors la F.F.J. (Fédération française de judo).

Dans la vie sociale, tout en dirigeant d'importantes affaires industrielles et commerciales, il a contribué à la création et à l'animation de plusieurs groupements économiques et sociaux appelés à jouer encore aujourd'hui un rôle dans l'économie de notre pays.

¹ À l'époque où il écrit ce livre, c'est-à-dire en 1974.

Il faut donc le considérer comme un homme d'action, réaliste, s'intéressant au judo considéré comme une voie concrète qu'hommes et femmes de tous âges peuvent emprunter pour atteindre à une meilleure connaissance de leur personnalité dans la société.

Il ne faut pas, comme certains, opposer un judo traditionnel et spirituel à un judo sportif.

Je suis persuadé que pour J.-L. Jazarin, il est impossible de diviser l'unité. Le judo est un tout et plus particulièrement en tant qu'art martial il ne peut séparer l'esprit du corps. Seule l'unité renferme la notion de progrès et la dure pratique du combat est un élément important dans la formation du caractère.

La pratique du sport, et plus particulièrement celle du judo, devient un moyen de culture, un moyen de développement du corps et de l'esprit et, de ce fait, concernant tout au moins dans notre pays une population dont la frange de vie est de plus en plus étendue, devient une véritable école de vie.

Dans notre société d'aujourd'hui, industrielle et urbaine, il est coutumier d'incorporer les activités physiques dans le domaine des loisirs, parce qu'il est trop courant de considérer comme tel tout ce qui n'est pas consacré à une activité professionnelle.

Et pourtant, dans notre société le sport devient un fait social et G. Magnagne, judoka, ancien membre du Comité directeur fédéral, le considère comme une « création perpétuelle des hommes qui le pratiquent et l'organisent, ces hommes étant à leur tour transformés par cette création même ».

Le judo fut pratiqué à ses débuts par quelques étudiants, de jeunes bourgeois et quelques hommes plus âgés, issus des milieux scientifiques et industriels.

Il était courant de considérer le judo du profane comme un moyen permettant à un faible disposant de connaissances spéciales de triompher d'un fort n'ayant que sa masse musculaire à sa disposition. Les premiers judokas, aujourd'hui ceintures noires de haut grade, découvrirent bien vite que la pratique du judo, si elle était la culture volontaire et habituelle d'un exercice musculaire intensif appuyé sur un désir de progrès, avait aussi des fondements et une signification individuelle.

La compétition, le *Randori*, les *Kata*, les chutes, nous donnent une chance de libérer une puissance qui demeurerait refoulée en nous-mêmes? Consciemment ou inconsciemment, nous cherchons cette satisfaction profonde, ce sens de la dignité personnelle qui apparaissent quand le corps et l'esprit sont coordonnés et parfaitement maîtres d'eux-mêmes.

Il y va de notre réussite de notre vie d'homme.

C'est pourquoi après avoir analysé dans cet ouvrage les différents aspects profonds du judo, J.-L. Jazarin a titré ce livre *Le judo, école de vie*.

Il a eu raison de le faire et je l'en remercie au nom de tous les judokas de France qui ne pourront que tirer profit de sa lecture.

Georges Pfeifer,

Président de la Fédération française
de judo et des disciplines associées
entre 1966 et 1972, 1981 et 1984, 1985 et 1986

ESPRIT DE COMBAT, JUDO ET NON-VIOLENCE

Certains pensent que la pratique du judo et l'habitude du combat risquent de provoquer chez le pratiquant un état d'esprit agressif et violent. Selon eux, le fait de ne plus avoir peur de combattre risque d'installer chez le judoka une tendance presque automatique à la bagarre. En ce sens, pour ces amoureux de la paix à tout prix, le judo serait néfaste et il serait dangereux de l'enseigner aux enfants comme il est dangereux de leur offrir des panoplies d'armes. Tout ce qui prépare au combat, avec ou sans armes, serait mauvais et devrait être exclu.

Certes, la tendance à la paix est universellement honorée. En tout cas on en parle beaucoup, surtout avant et après les guerres. Mais, s'il est vrai que ce soit l'aspiration réelle des hommes, comment se fait-il que, depuis des temps immémoriaux, on se soit toujours battu ?

Des statisticiens curieux ont calculé que, depuis quatre mille ans, il y avait eu seulement 360 années de paix et que, pendant cette période, huit mille traités de paix ont été conclus... et, bien entendu, dénoncés ou violés !

J.-J. Rousseau prétendait que l'homme naissait bon et que la société le pervertissait. Rousseau ne connaissait sûrement pas les statistiques ci-dessus. Car on aurait pu demander à ce digne philosophe d'où sortaient ces sociétés de combattants, et si ce

n'étaient pas les hommes qui les avaient fondées, qui était alors responsable de cet état de chose ?

En vérité, l'homme n'est ni bon ni mauvais, mais il peut être l'un ou l'autre et parfois l'un et l'autre.

Même si nous ne considérons pas la vie des peuples, celle de chaque homme est-elle paisible dans son village, dans sa maison, dans sa famille et même dans son propre cœur ? Là aussi, les faits s'inscrivent en faux contre nos prétentions.

Depuis toujours, les enfants jouent au gendarme et au voleur ou aux indiens (et bien des adultes y jouent encore). Ils essaient leurs jeunes forces, leur volonté, leur courage, dans des combats avec leurs camarades.

Plus tard, ils luttent ou combattent pour obtenir l'admiration et les faveurs du sexe opposé. Ils doivent toujours lutter et combattre pour apprendre un métier, passer des examens, des concours. Enfin, ils doivent jouer des coudes pour se tailler une place au soleil, triompher des embûches naturelles et des autres. Chaque fois que les hommes s'abordent pour quelque raison que ce soit, c'est, en fait, toujours une confrontation de forces dans laquelle le plus faible est vaincu d'avance.

L'homme seul, qui vit à l'écart de la société et de ses conflits est-il, de ce fait, paisible ? Non ! Même dans un désert, une forêt, une caverne, l'homme est en conflit avec lui-même. Une partie de lui veut une chose, une autre partie en veut une autre. Pour que chaque homme règne dans son propre domaine, il doit livrer combat aux tendances multiples et contradictoires qui le tiraillent dans tous les sens.

Pour être souverain en lui, il doit vassaliser ses instincts.

Dans son village, l'homme prend l'esprit de clan et entre, avec son clan, en compétition avec le village voisin. Si ce n'est pas le village, c'est la région. Dans sa maison, il a des conflits avec les autres locataires, sa concierge, etc. Dans sa famille, qui peut prétendre que l'homme soit paisible ? La vie en commun comporte – dans la famille comme partout – conflits, luttes, combats.

Sortons un instant de l'humanité. Cet esprit de combat est-il seulement le propre de l'homme ? Non ! Partout il y a lutte, combat pour la vie, sans merci et sans trêve, dans les océans, sur la terre, dans les airs, c'est manger ou être mangé.

Dans notre propre corps, nos cellules sont en perpétuel combat contre les corps étrangers, les microbes et ces luttes minuscules sont gigantesques. La santé ou la maladie en résultent.

Résumons : que ce soit dans notre corps, dans notre esprit, dans notre famille, notre maison, notre village, nos villes, dans la société, l'humanité, et même dans l'univers entier, la règle c'est le combat, la lutte pour la vie.

Prétendre le contraire c'est nier l'évidence.

Et pourtant, ce serait aussi nier l'évidence que nier notre aspiration à la paix. Si le désir de combat est un fait, le désir de paix est un autre fait. Le jour et la nuit, bien qu'opposés, coexistent, comme coexistent le sommeil et la veille.

La vie tout entière est une conciliation d'oppositions et de contraires.

Il n'est donc pas raisonnable de déclarer que seul un des aspects existe.

Il est déraisonnable de nier la lutte, le combat, et de prêcher un pacifisme bêlant qui n'existe ni dans le cœur des hommes, ni dans les sociétés humaines, ni dans l'univers.

Ce n'est pas en imaginant une atmosphère sirupeuse, qui ne serait que sucre et miel que l'on fera régner la paix dans le monde.

Si cela était possible, la vie d'ailleurs s'arrêterait car il n'y a pas de vie sans mort. Tout ce qui vit se nourrit des dépouilles de ce qui meurt.

Dans notre soif de vivre, nous répudions la mort, pourtant inévitable.

En un certain sens, la mort est un aspect de la vie.

C'est la peur de mourir qui stimule notre combat pour la vie.

Mais cette angoisse de mourir, cette peur atroce, fait naître en nous la répulsion et même la haine pour tout ce qui menace notre expansion vitale.

L'art de la vie – nous l'avons vu – consiste à résoudre toutes ces contradictions.

La peur, à dose légère, est un stimulant de la vie. À dose massive, elle inhibe nos facultés, ou, au contraire, les exacerbe au-delà de toute mesure.

Le fameux complexe d'infériorité, dont on parle tant, sans toujours bien comprendre ce qu'il est, résulte d'une inhibition de nos facultés par la peur.

L'intelligence équilibrée par le bon sens est le moyen par lequel nous pouvons harmoniser les contraires dans notre vie.

Si, au lieu de les nier puérilement, nous acceptons le combat et même la mort, nous ne fuyons plus, nous faisons face et développons le courage qui est l'antidote de la peur.

Quelle meilleure méthode pour y parvenir que de nous confronter sans cesse avec la peur et de nous entraîner à combattre ?

Le judo, c'est une école pour le combat de la vie.

Au lieu de nous agiter stérilement sous l'influence de la peur, dans une attitude agressive et haineuse, en face de l'adversaire, nous apprenons l'art de combattre avec efficacité. Cette efficacité résulte de l'utilisation intelligente de nos forces sans les gaspiller en des gesticulations inutiles. L'art de la souplesse consiste à pénétrer le corps et le mental d'intelligence. L'intelligence s'oppose à la peur et doit l'éliminer. La peur est à l'opposé de la raison. Elle inhibe les nerfs, les muscles, la volonté et peut même abolir nos facultés mentales. C'est elle qui engendre la violence aveugle. Car il ne faut pas confondre force et violence. Très souvent, pour atteindre le but de notre combat, la violence est inutile et même nuisible au résultat. L'efficacité maximum doit éliminer presque toujours la violence et toujours, sans exception, abolir la haine, qui n'est que le visage hideux de la lâcheté et de la peur.

En abolissant la peur, le judo détruit aussi l'esprit agressif.

Seul celui qui est fort et sûr de lui peut être non-violent.

Comment un homme peut-il savoir s'il est pacifique ou lâche ?

C'est seulement s'il lui est possible d'écraser son adversaire et qu'il y renonce délibérément qu'il peut être considéré comme pacifique.

Ce n'est pas l'homme faible qui peut renoncer à la violence. Si, quand il est menacé, le faible ne se bat pas, il ne saura jamais s'il n'a pas été tout simplement lâche.

Si paradoxal que cela puisse paraître, c'est en développant en soi l'esprit de combat, la résolution, l'énergie, que l'on peut devenir non-violent.

D'ailleurs, il y a actuellement environ 20 000 ceintures noires de judo en France et, à ma connaissance, aucun n'a vraiment abusé de la puissance acquise. Au contraire, j'en connais

beaucoup qui étaient agressifs avant et qui sont devenus paisibles après avoir appris le judo. Cela ne signifie cependant pas que les ceintures noires n'aient pas besoin de pourchasser encore ce qui leur reste de complexes d'infériorité, encore moins qu'ils soient parvenus au sommet de la maîtrise d'eux-mêmes. Le judo est une voie qui peut conduire à cette parfaite maîtrise, mais une voie est faite pour être suivie... jusqu'au bout.

Pour ceux qui douteraient encore que l'esprit de combat doit précéder la non-violence, il n'y a pas de meilleure preuve que de nous référer à ce que dit à ce sujet le Mahatma Gandhi, l'apôtre de la non-violence. Écoutons-le :

« Il est déjà noble de défendre son bien, son honneur et sa religion à la pointe de l'épée. Il est plus noble encore de les défendre sans chercher à faire du mal au malfaiteur. Mais il est vil, contraire à la nature et déshonorant, pour sauver sa peau, d'abandonner son poste à la merci du malfaiteur. Je vois comment je peux prêcher la non-violence à ceux qui savent mourir ; à ceux qui ont peur de la mort, je ne peux. La non-violence a pour condition préalable le pouvoir de frapper. C'est un refrènement conscient et délibéré du désir de vengeance.

Celui qui ne craint nul homme trouverait pénible de devoir se mettre en colère contre quelqu'un qui essaierait en vain de lui faire du mal.

Le pardon est la parure du guerrier.

Le non-violent est sûr de la victoire, pourvu qu'en lui, il ait vaincu la peur.

Tout jeu est simulacre de combat et tout combat est jeu. C'est un équilibre de contrastes. Le va-et-vient de l'attaque et de la défense produit une excitation qui, chez celui qui joue, se manifeste comme plaisir ; chez le combattant comme colère, fureur, acharnement, soif de sang et de dévastation.

Il faut être deux pour se battre. Il faut être d'accord pour se battre : la résistance que fournit l'attaque est nécessaire à l'agresseur, c'est à elle qu'il s'attaque. N'importe lequel des combattants peut donc – n'importe quand – faire cesser le combat. Il n'a qu'à refuser l'appui de cette résistance.

Je trompe l'attente du tyran et son arme tombe dans le vide.

Il s'étonne davantage de rencontrer en moi une résistance de l'âme qui échappe à son étreinte.

Cette résistance d'abord l'aveuglera, et il ne manquera pas de redoubler de colère à mon égard, et puis elle l'obligera à s'incliner.

« Et le fait de s'incliner lui-même n'humiliera pas l'agresseur, mais l'élèvera ¹ ».

En lisant ces textes de Gandhi, on croirait lire une définition des principes du judo.

La vraie non-violence ne nie pas le combat.

N'oublions jamais cette phrase magnifique: « Le pardon est la parure du guerrier! »

C'est en développant intelligemment « l'esprit de combat », en déracinant la peur qui engendre la haine, que nous pourrons, un jour, être vraiment non-violents.

La meilleure école pour y parvenir c'est le judo traditionnel, sans rien enlever de son rituel dont chaque geste nous a été transmis par des maîtres qui savaient ce qu'ils faisaient.

¹ Extrait de *Lettres à l'Asbram, Young India, mes expériences avec la vérité.*

LE RESPECT

Ceux d'entre nous qui ont connu le judo à son début en France, se souviennent de l'atmosphère de ferveur qui régnait dans les dojos, et ont gardé la nostalgie de cette époque.

Ces pionniers sont aujourd'hui choqués et peïnés par le laisser-aller, la facilité de mauvais aloi qui prévaut dans certaines salles qui ne méritent plus le nom de dojo. Les garçons qui pratiquent dans ces salles un judo discutable, d'exclusive compétition, dans une ambiance relâchée, ne sont pas fautifs, ils ne connaissent pas autre chose, on ne leur a pas enseigné le vrai judo. Dans ces lieux de « culture » exclusivement physique, on s'interpelle d'un bout à l'autre du tapis, on mâche du *chewing-gum*, on parle, on fait du bruit, on rit avec plus ou moins de discrétion, s'il y a des spectatrices qui consomment et fument au bar installé dans un coin, on prend des attitudes de fier-à-bras, on parle d'égal à égal avec le professeur. Si on se salue encore, d'un salut rapide, à peine esquissé, on ne salue plus le tapis et plus guère le professeur. Ces clubs, s'ils sont petits, sentent la vulgarité, s'ils sont grands, l'usine à judo.

Certes, ces salles sont, Dieu merci, encore l'exception. Mais, si l'on n'y prend pas garde, ces exceptions pourraient devenir la règle.

Pour conjurer ce danger, il faut analyser le mal, en discerner les causes.

Autrefois, le judo était venu à nous, paré de mystère, les maîtres japonais qui nous l'enseignaient nous paraissaient des surhommes doués de toutes les puissances et toutes les vertus.

L'impassibilité extrême-orientale, le côté discret et secret du caractère asiatique, impressionnaient notre caractère occidental expansif et peu stable. Nous étions prêts à admirer sans borne et à respecter infiniment. Beaucoup d'entre nous trouvaient dans le judo une école de vie, une révélation. C'est avec une ferveur quasi-mystique que nous nous consacrons à l'étude et au travail. Une certaine crainte et beaucoup d'admiration engendraient le respect et la foi en nos maîtres. Nous projetions sur leurs personnes nos rêves et nos espoirs d'absolu. Cette chaleur enthousiaste du cœur, créait un climat incomparable, dans lequel nous abordions aisément, les comportements et attitudes de courtoisie sévère et d'étiquette, propres au judo.

La tenue sur le tapis, le silence, la dignité, l'obéissance stricte et immédiate au maître, le respect de nos camarades, de nos supérieurs hiérarchiques, du dojo, etc. Tout cela était pour nous le judo, autant et peut-être davantage que *O Soto Gari* ou *Uchi Mata*. Ajoutez à cela que le maître nous décochait de temps à autre, pour des fautes ou des erreurs de conduite dont nous n'avions pas conscience, l'épithète de « mauvais mental ». Cette appellation nous plongeait dans des abîmes de réflexion, d'examen de conscience, et nous étions soumis ainsi à une perpétuelle auto-observation. En outre, nous savions bien que le « mauvais mental » ne pouvait pas monter en grade. Des succès trop fréquents ou trop faciles nous valaient la dénomination de « grosse tête ».

La « grosse tête », c'est-à-dire la vanité, la satisfaction de soi, l'immodestie, était un des gros obstacles au progrès en judo et le maître s'arrangeait toujours pour nous faire rencontrer « qui il fallait » pour nous ramener à une plus juste appréciation de notre valeur ou de nos mérites.

Le dojo était vraiment le lieu où nous nous cherchions nous-mêmes, où nous progressions non seulement en habileté, en technique, en qualité physique, mais aussi en conscience, en maîtrise, en volonté. Gagner et perdre étaient deux moyens de choix, mais deux moyens seulement. La victoire n'était pas le but, mais un test. Elle pouvait être un stimulant, une aide, mais aussi un obstacle et nous le savions bien.

Dès que nous avons quitté le costume civil et endossé le kimono, nous étions déjà un autre homme, loin des préoccupations

pations et des soucis de la vie. L'entrée dans le dojo, c'était l'entrée dans un autre monde que nous aimions, nous n'avions aucun effort à faire pour le saluer, et ce geste n'était pas pour nous une simple formalité.

Quand venait l'heure du cours, tous les élèves, rangés devant le maître, attendaient qu'il donne le signal du salut. Parfois, il restait immobile et tous bien ensemble avec lui. Alors, il se courbait lentement et nous imitions son salut empreint de gravité et de majesté. Dès cet instant, nous entrions dans l'Esprit du judo.

À la fin, le même cérémonial se déroulait. Pendant une heure, sans arrêt, le maître nous imposait un travail intense, sans relâche, le kimono était imbibé de transpiration, nous avions donné le maximum et même un peu plus.

Tout à coup, c'était l'immobilité totale devant le maître, dans la position *Zazen*, nous nous efforcions de calmer et dominer nos halètements, et nos battements de cœur, nous fermions les yeux, attendant que notre tumulte intérieur physique et nerveux s'apaise. Alors, le maître touchait notre abdomen, le *Tanden*, posément, pour voir s'il était ferme, il soulevait nos bras pour contrôler notre relaxation du reste du corps. Puis, après un long silence, tous ensemble, il nous fallait pousser un *Kiai* où nous mettions toute notre énergie. Un dernier salut au maître et au dojo, et la douche bienfaisante délassait nos membres fatigués.

Personne, s'il ne l'a éprouvé, ne peut décrire ce que nous avons vécu, le bienfait ressenti au moral comme au physique. Nous revenions dans la vie, transformés. C'était cela le judo, et plus que nous ne pouvons le dire.

Ajoutez que nous avons parfois des entretiens, *Mondo*, dans lesquels le maître nous posait des questions et nous donnait, dans un échange d'idées très détendu et aimable, les renseignements que nous souhaitions.

Chaque année, il y avait la cérémonie des vœux, qui avait lieu avant le 7 janvier. On offrait un cadeau au maître à cette occasion et, généralement, il nous parlait sur un ton familier et amical qui contrastait avec la sévérité et la réserve habituelles en cours d'année.

Qui fait encore la cérémonie des vœux ?

Comment tout cela, qui a été si précieux, a-t-il pu s'oublier et disparaître de la vie de trop de judokas ?

Bien des causes sont en jeu, elles peuvent se résumer en une seule : la perte progressive du respect.

D'abord le respect envers la conception du judo lui-même. En progressant dans la technique du judo, certains ont cru qu'ils avaient par là même, compris ce que c'était. Les compétitions publiques sportives, les succès et les applaudissements, la griserie des titres et de l'arène, le côté « spectacle » de ces manifestations, l'emporta rapidement sur ses autres aspects. « Grosses têtes » sans le savoir, beaucoup de ceintures noires décrétèrent que le judo était avant tout un sport, puisqu'il n'était qu'un sport, que tout le cérémonial dont on l'entourait était superflu, que ce n'était que le moyen, pour les Japonais, d'abuser de la naïveté occidentale, etc.

Cette incompréhension du judo traditionnel devint rapidement la doctrine de certains organismes ne voulant plus connaître que le sport, et des propagandistes se répandirent, qui prêchèrent l'abandon des traditions, pour revenir à un pur rationalisme occidental et cartésien. Pauvre Descartes, que ne lui a-t-on pas mis sur le dos !

L'illustre Jigoro Kano avait défini le judo comme un « principe » dont l'application au combat n'est qu'une des innombrables possibilités. S'il utilisait le combat pour enseigner le principe, c'est à cause des avantages physiques et caractériels que le combat procurait. Mais le but, pour le maître Jigoro Kano, était la connaissance, la compréhension du « principe » et non pas le combat qui n'était qu'un moyen.

Le maître Jigoro Kano, qui connaissait bien les hommes, était l'adversaire des compétitions publiques qui, selon lui, risquaient de fausser l'esprit du judo.

C'est donc, en premier lieu, la perte du respect pour le but extrêmement élevé, universel du judo, comme principe de vie qui est une des premières causes. C'est cette incompréhension du principe et du respect qui accompagne ce qui est noble, qui engendre les autres absences de respect.

Comme première conséquence vient l'absence de respect pour le maître.

Après les premières ferveurs, les premiers éblouissements, les élèves imaginent tout savoir et tout comprendre, « grosses têtes » qui s'ignorent, ils commencent à comparer et à juger.

Le maître, qui paraissait un surhomme, devant lequel on s'inclinait, apparaît brusquement ou progressivement comme un homme ordinaire, avec ses qualités et ses défauts, et surtout ses défauts.

Le désenchantement est d'autant plus grave que nous avons projeté sur le maître plus d'imagination, plus de foi, plus d'abandon. Nous ne lui pardonnons pas de ne pouvoir rester le support de notre rêve. À la foi succède aussi déraisonnablement le scepticisme et le dénigrement. Notre idole s'est effondrée, et pour ne pas nous effondrer avec elle, nous brûlons ce que nous avons adoré, homme, principe, étiquette, etc. Nous sommes devenus des « esprits-forts-à-qui-on-ne-la-fait-pas », et sourions supérieurement des naïfs qui, eux, croient encore.

Nous sommes dans l'état d'un amoureux qui ne peut pardonner à celle qui l'a déçu la perte de l'image qu'il se faisait d'elle. Lequel amoureux, ne se rend pas compte que c'est lui qui ne peut plus aimer, alors que celle qu'il voit maintenant avec des yeux froids, peut parfaitement enflammer quelqu'un d'autre.

Cette perte de vénération est pénible pour celui qui la subit.

Examinons sérieusement cette situation critique.

Avions-nous tort de parer le maître de la toute puissance et de toutes les vertus ?

Était-il au contraire un homme comme les autres ? Moins que les autres ?

À la fois oui et non. Quand un homme sait quelque chose que nous ne savons pas, il n'est pas, par rapport à nous, un homme comme les autres et nous avons raison d'admirer et de respecter son savoir et de nous faire humbles pour pouvoir apprendre. Nous avons peut-être instinctivement le besoin de le magnifier pour, sans rien abandonner de notre prétention naturelle, pouvoir l'admirer.

Le jour où nous avons acquis un peu de sa connaissance, cette prétention naturelle nous induit vite à concevoir que nous n'avons plus rien à apprendre de lui. Nous nous confrontons à lui et perdons le sentiment de sa supériorité avec un certain soulagement, car si nous aimons admirer, nous n'aimons pas nous sentir inférieurs. Hélas ! Tant pis pour nous, car dès cet instant, nous ne pouvons plus progresser ni rien recevoir du maître et c'est très dommage.

Est-il donc réel que nous n'avons plus rien à apprendre de notre maître et qu'il n'a plus rien à nous enseigner? Grave erreur! Si nous ne pouvons plus rien apprendre, lui, par contre, a encore beaucoup à enseigner.

Si nous progressons, le maître aussi progresse, s'il a de longues années de travail et d'études derrière lui, les nôtres n'effacent pas les siennes qui demeurent et s'enrichissent.

Un vieux maître disait: « Je n'ai rien à apprendre à ceux qui savent tout, j'ai quelque chose à apprendre à ceux qui savent quelque chose, mais j'ai beaucoup à apprendre à ceux qui savent qu'ils ne savent rien! »

Le manque d'humilité et la perte du respect ne sont pas un signe de lucidité et d'intelligence.

Celui qui perd le respect pour son maître a beaucoup perdu.

Entre un excès déréglé de foi et un excès non moins déréglé de scepticisme, il y a la place pour une mise au point fructueuse et beaucoup de réflexion.

Entre le risque de l'excès de ferveur et celui du scepticisme, c'est ce dernier qui est le plus grave pour nous. Car on ne peut rien faire sans respect et sans foi.

Quand on nous a initiés à un principe vrai et universel, nous devenons, que nous le voulions ou non, porteurs de quelque chose de plus grand que nous.

Le maître qui nous initie porte lui aussi quelque chose de plus grand que lui. Ce qu'il en a compris nous aide à comprendre, mais nous ne saurons jamais si nous comprenons, un jour, mieux que lui.

Ce qui est certain, c'est que le rapport entre maître et élève est aussi essentiel que celui de l'eau et du poisson. Et si nous rompons ce rapport, aucun progrès n'est possible. Le maître constitue « le milieu » propice à notre croissance.

La perte de respect pour le principe entraîne le manque de respect pour celui qui nous le révèle, ce qui est aussi un manque de gratitude.

Puis vient tout naturellement le manque de respect pour le rituel qui n'est que l'extériorisation du respect profond, ensuite s'établit le manque de respect pour les lieux, pour le dojo, le manque de respect pour les camarades et enfin le manque de

respect pour soi-même qui ne respecte plus rien. Il ne reste plus alors qu'une immense fatuité.

Cette réaction fatale en chaîne se produit dès qu'on a perdu l'essentiel, le « principe ».

« Existe-t-il un principe universel qui s'applique réellement dans tous les cas ? » Oui, il y en a un, dit maître Jigoro Kano. C'est le principe de l'efficacité maximum dans l'usage de l'esprit et du corps... J'ai donné à ce principe d'une absolue généralité le nom de judo... J'ai acquis la conviction que l'étude du principe, dans toute sa généralité, est plus importante que la simple pratique du *Ju-Jutsu*, parce que la réelle intelligence de ce principe ne nous permet pas seulement de l'appliquer à tous les aspects de la vie, mais nous rend encore de grands services dans l'étude et l'art du *Ju-Jutsu* lui-même. »

De même que l'incommensurable énergie cosmique réside au sein de l'atome invisible, de même que le gigantesque banian des Indes sort d'une graine minuscule, de même, d'un principe dense et subtil comme le judo sortent d'innombrables possibilités et une multitude d'applications sur tous les plans de l'action, mentale, morale, physique, sociale, etc.

Si nous ne sommes pas à même d'en mesurer l'amplitude, ayons au moins la pudeur de ne pas faire étalage de notre ignorance en dénigrant ce que nous ne comprenons pas, et ne ramenons pas les hauts sommets au niveau de notre taupinière.

Cultivons le respect, pour le principe du judo, pour le maître qui nous enseigne ou nous a enseignés, pour le dojo qui nous accueille et doit nous fournir l'abri et l'ambiance propices à notre croissance, pour nos camarades et nos partenaires qui nous permettent de nous exercer et nous perfectionner.

L'eau ne coule que vers les lieux bas. Mettons-nous au-dessous et non au-dessus pour recevoir.

Un maître me disait qu'un jour il était tombé en arrêt devant un poteau indicateur sur lequel était écrit : « Défense de stationner ». Cette écriture lui donna un choc psychologique car il l'avait ressentie comme synonyme de « Défense de stagner », « Défense de s'alourdir », etc. Silencieusement, il s'inclina devant ce simple écriteau, le cœur plein de gratitude pour le message reçu et l'éveil de conscience subi.

Ce signe de respect et de gratitude ne diminuait pas le maître, mais au contraire, le grandissait.

Le vrai maître est celui qui peut toujours apprendre, de tous et de tout. C'est celui qui respecte tous et tout.

Un sage peut toujours apprendre quelque chose d'un fou, mais le contraire n'est pas vrai.

L'esprit de respect est inséparable de la compréhension du véritable judo, car il est souple, qui ne craint jamais de se courber ni de saluer bien bas.

Chez le même éditeur

Jean-Lucien Jazarin

– *L'Esprit du judo.*

Loïc Blanchetête

– *Les techniques oubliées du judo.*

– *Judo okuden, les secrets de l'efficacité.*

– *Kage Judo, application martiale du judo.*

Jigoro Kano

– *Judo Kodokan, la bible du judo.* (Prix Bushido 1999).

– *L'essence du judo.*

Katsuma Higashi & Irving Hancock

– *Jûjutsu Kano, origines du judo.*

Michel Mazac

– *Jigorô Kanô, le père du judo.*

Claude Fradet

– *Judo pour nous en bd, ceinture blanche et ceinture jaune* (1).

– *Judo pour nous en bd, ceinture orange et ceinture verte* (2).

– *Judo pour nous en bd, ceinture bleue et ceinture marron* (3).

John Stevens

– *Les trois maîtres du budô*, biographie des fondateurs des arts martiaux: Jigorô Kanô (judo), Gichin Funakoshi (karaté), Morihei Ueshiba (aïkido)

Sekkei Harada

– *L'essence du zen.*

Claude Thibault

– *Les pionniers du judo.*

Igor Correa, Loïc Le Hanneur, Rudolf Di Stefano, Laurent Bruel

– *Junomichi, l'origine du judo.*

www.budo.fr

Éditeur:

Budo Éditions – Les Éditions de l'Éveil
77123, Noisy-sur-École, France

Imprimeur:

SEPEC
01960 Péronnas, France
05643111110

Dépôt légal: novembre 2011

« Toute victoire qui n'entraîne pas la conviction et la transformation du partenaire, n'est qu'une apparence et une illusion.

Vaincre sans convaincre n'est rien. »

— Jigoro Kano

Texte fondateur de J.-L. Jazarin, président du Collège des Ceintures Noires de Judo pendant 23 ans, ce livre est un essai sur les valeurs du judo et, plus largement des arts martiaux.

L'exemple de l'auteur, la clarté lumineuse de son propos, font de son analyse l'une des plus belles jamais écrites sur le sens profond de l'art martial. Ce texte a la force de l'expérience vécue et donnée en partage.

L'auteur met en évidence la portée éducative universelle du judo, école de sagesse qui apprend au pratiquant, dès son plus jeune âge, à respecter les lois de la vie et, au pratiquant chevronné, à les comprendre pour les appliquer dans la vie quotidienne.

Chaleureux, clair et sage, ce texte nous invite à découvrir le judo comme école de vie, c'est-à-dire, comme école de noblesse et non comme sport.

À lire comme à méditer.

Jean-Lucien JAZARIN (1900-1982), homme d'action sociale, s'est passionné pour le bouddhisme zen, l'hindouisme. Il a dirigé des centaines de conférences sur la Bhagavad-Gita et le Vedanta. Il fut surtout un des pionniers des arts martiaux : Il découvre le judo à 42 ans et devint la 111^e ceinture noire française. Vice-Président de la Fédération française de Judo, il fut 23 ans à la direction du Collège national des Ceintures Noires de France. De 6^e dan à sa mort, il fut élevé au grade de 7^e dan à titre posthume. Ses livres sur le judo ont été de nombreuses fois réédités.



Ci-dessus : *Seiryoku zenyo*, le meilleur emploi de l'énergie. Calligraphie de Jigoro Kano.

Couverture : *Entraînement au judo* par Hishida Sunsho.



ISBN 978-2-84617-291-2—10€

www.budo.fr



BUDO
Éditions