

**Le Sabre est le cœur.**

**Si le coeur n'est pas droit, Le Sabre ne l'est pas.**

**Si l'on veut apprendre le Sabre,  
Il faut d'abord apprendre le coeur.**

---

**« Ken Shin Itchi » (sabre et cœur ne font qu'un)**

**« Shin Gi Itchi » (cœur et technique ne font qu'un)**

**« Shin To Shintai » (cœur et corps ne font qu'un)**

---

**En définitive, dans Katsu Jin Ken, le sabre est le miroir du cœur et  
l'esprit doit être au bout du sabre.**

*(Heiho Kadensho)*

**On enseigne qu'il faut toujours  
garder une marge, ce qu'on pourrait  
appeler un reste de délicatesse dans  
son énergie : on l'appelle **Zanshin**  
(l'esprit qui demeure)**

*(Kosen)*

**La voie authentique du guerrier** ne consiste pas à être agressif ni agir contre les autres ou à leur être hostile.

Habituellement, lorsque nous devons relever un défi, nous avons tendance à agir ou à répondre avec agressivité, ce qui est une erreur.

Nous devons comprendre qu'entre l'agressivité et l'utilisation ou canalisation correcte de notre énergie, il y a une grande différence.

*(Chogyam Trungpa)*

**A travers une expérience personnelle  
intense, l'adepte du **Dô** doit  
rechercher une compréhension de la  
vie dans sa globalité, car les formes  
en **Dô** encouragent une attitude  
envers la vie qui va du particulier à  
l'absolu.**

*(Pascal Krieger)*

**Il cherchait une **voie du sabre** qui embrassait toutes choses, le sabre devait être beaucoup plus qu'une simple arme ; Il devait être une réponse aux **questions existentielles****

(Yoshikawa Eiji dans Musashi)

**L'obtention d'une position  
inattaquable, consistent à abattre nos  
adversaires alors que le sabre est  
encore au fourreau, étouffant leurs  
actions et remportant **la victoire sans  
sortir le sabre.****

*(Yoichizaemon Sensei)*

**L'acte est vierge,  
même répété**

*(René Char)*

**Même les choses, les phénomènes, les événements en apparence les plus communs, les plus simples (eux surtout, peut-être) attendent encore leur traduction juste, décisive immédiatement convaincante.**

*(Philippe Jaccottet)*

**Je vous prie d'être patient à l'égard de tout ce qui dans votre cœur est encore irrésolu, et de tenter d'aimer les questions elles-mêmes comme des pièces closes et comme des livres écrits dans une langue fort étrangère.**

**Ne cherchez pas pour l'instant des réponses, qui ne sauraient vous être données ; car vous ne seriez pas en mesure de les  
**vivre.****

**Or, il s'agit précisément de tout vivre.**

**Vivez maintenant les questions.**

**Peut-être en viendrez-vous à vivre peu à peu, sans vous en rendre compte, un jour lointain, l'entrée dans la réponse.**

*(Rainer Maria Rilke)*

**Lorsqu'on a une **arme**, celle-ci est une manifestation de notre dignité et de non-égo, on a une sorte de responsabilité qui nous dépasse car on est en rapport avec quelque chose de plus vaste que soi-même**

**Nous sommes pleinement un avec elle. L'arme est un principe d'abandon complet : s'il faut trancher, pacifier, ce n'est pas nous qui décidons, **c'est la situation qui nous appelle.****

(Chögyam Trungpa)

**La pratique martiale sous-tend chaque instant de mon existence.** Non pas que je pense en permanence à tuer ou éviter d'être tué, mais les qualités qu'elle développe et la relation au monde qu'elle enseigne sont à la base de chacun de mes actes. En ce sens quelle que soit l'activité à laquelle je m'adonne je considère que ce n'est **qu'une expression de ma pratique.**

*(Leo Tamaki)*

**Certains oublient que la pratique de l'iaïdo est un  
moyen d'exprimer son humanité et que son  
évolution année après année ressemble à des  
couches superposées les unes au-dessus des autres  
nous faisant ainsi grandir.**

**Le sport on s'entraîne,  
le budô on fait**

*(Ogura Sensei)*

**On commence à **se copier soi-même...**  
et se copier soi-même est plus  
dangereux que de copier les autres...**

**c'est **stérile****

*( Picasso )*

**Projetez votre Cœur plutôt  
que votre Épée**

*(Morihei Ueshiba)*

Dans la pratique des katas si chacun **bouge comme il en a l'habitude**, de la façon la plus confortable pour lui, cela ne sert à rien, c'est "dame na keïko".

Les kata sont là pour nous apprendre à **bouger d'une façon différente**.

Il est normal que leur pratique soit difficile. Bien sûr au départ on ne peut pas bouger correctement et le geste n'est donc pas juste.

Mais si les points travaillés sont présent "heta na keïko" *entraînement maladroit* deviendra "jozu na keïko" *entraînement adroit*.

*(Kuroda sensei)*

**Chaque détail  
prend de la valeur  
quand plus rien n'a de sens**

*(Frédéric Beigbeder dans « 99 Francs »)*

**Celui qui s'endort en sa  
garde, celui-là meurt !**

*(Johannes Liechtenauer)*

Lorsque **l'homme du commun** est reçu à l'examen du **1er Dan**, il se redresse avec fierté devant les membres du jury, puis court annoncer la bonne nouvelle à sa famille

Lorsqu'il réussit le **2e Dan**, il grimpe sur la plus haute éminence qu'il puisse trouver pour en crier à la ronde la distinction qu'il vient d'obtenir

Et lorsqu'il passe le **3e Dan**, il saute dans sa voiture et sillonne la ville en klaxonnant frénétiquement pour fêter l'évènement...

---

Un **homme qui sait reconnaître la Voie** agit différemment.

Au **1er Dan**, il incline la tête en signe de reconnaissance;

il reçoit son **2e Dan** en se voûtant encore un peu plus en signe d'humilité;

Et lorsqu'il reçoit son diplôme de **3e Dan** il s'incline jusqu'à terre, confus, avant de s'éclipser discrètement, tant il mesure maintenant ce qui le sépare de la véritable perfection

*(Roland HABERSETZER citant Gichin Funakoshi)*

CYRANO : J'errais dans un méandre ; J'avais trop de partis, trop compliqués, à prendre ;J'ai pris...

LE BRET : Lequel ?

CYRANO :Mais le plus simple, de beaucoup. **J'ai décidé d'être admirable, en tout, pour tout !**

---

CYRANO : [est secoué d'un grand frisson et se lève brusquement.] Pas là ! non ! pas dans ce fauteuil ! [On veut s'élancer vers lui.] Ne me soutenez pas ! Personne ! [Il va s'adosser à l'arbre.] Rien que l'arbre ! [Silence.] Elle vient. Je me sens déjà botté de marbre, Ganté de plomb ! [Il se raidit.] Oh ! mais !... puisqu'elle est en chemin, Je l'attendrai debout, [Il tire l'épée.] et l'épée à la main ! Je crois qu'elle regarde... Qu'elle ose regarder mon nez, cette Camarde ! Il lève son épée. Que dites-vous ?... C'est inutile ?... Je le sais ! Mais **on ne se bat pas dans l'espoir du succès ! Non ! non, c'est bien plus beau lorsque c'est inutile !** Qu'est-ce que c'est que tous ceux-là !- Vous êtes mille ? Ah ! je vous reconnais, tous mes vieux ennemis ! Le Mensonge ? [Il frappe de son épée le vide.] Tiens, tiens ! Ha ! ha ! les Compromis, Les Préjugés, les Lâchetés !... [Il frappe.] Que je pactise ? Jamais, jamais ! -Ah ! te voilà, toi, la Sottise ! Je sais bien qu'à la fin vous me mettez à bas ; N'importe : **je me bats ! je me bats ! je me bats !** [Il fait des moulinets immenses et s'arrête haletant.] Oui, vous m'arrachez tout, le laurier et la rose ! Arrachez ! Il y a malgré vous quelque chose Que j'emporte, et ce soir, quand j'entrerai chez Dieu, Mon salut balaira largement le seuil bleu, Quelque chose que sans un pli, sans une tache, J'emporte malgré vous, [Il s'élance l'épée haute.] et c'est... [L'épée s'échappe de ses mains.]

ROXANE : C'est ?...

CYRANO : **Mon panache.**

**Si vous marchez,  
êtes immobile, assis ou allongé,  
tachez de donner l'exemple, dans  
votre comportement et dans vos  
manières**

*(Bushidô Shoshinshù)*

**Le **sabre** doit être plus qu'une simple arme;  
il doit être la réponse à des questions de la **vie****

**Il ne doit pas exister de différence entre **l'esprit qui combat** et  
l'esprit qui prévaut durant la **vie quotidienne****

**Ne pas distinguer l'entraînement proprement dit de la vie  
quotidienne**

**Lorsqu'une école cherche avant tout à se garantir une  
clientèle en affichant les trophées gagnés en tournoi, elle  
trompe l'élève quant à la Voie du Combattant.**

*(Miyamoto Musashi)*

**Je voulais comprendre la nature fondamentale de l'être humain, découvrir ce qu'est son état naturel. Généralement c'est dans la religion ou les philosophies que l'on cherche des réponses à ce genre de questions je suppose. Mais j'ai voulu le comprendre dans mon corps.**

*(Kono Sensei)*

**Les arts martiaux** sont comme un  
**miroir**, dans lequel vous vous  
regardez avant de vous laver le visage  
le matin.

**Vous vous voyez, simplement, tels**  
**que vous êtes**

*(Jiddu Krishnnamurti)*

En dehors du Japon, les gens pensent que le Bushidô est synonyme d'hara-kiri. En fait, le sens du **Bushidô** est d'accomplir quelque chose en ce monde et d'être ensuite capable d'abandonner son corps et d'accepter la mort.

Mais ce concept est très facilement incompris.

C'est très différent du simple fait de simplement s'en aller et mourir.

Si vous échouez à accomplir quelque chose et vous dites: "Oh, je dois me suicider", ce n'est pas une façon de penser très productive.

Le **Bushidô** rejette cette façon de penser irresponsable.

Il y a aussi dans le Bushidô le concept de **continuer à vivre** bien que vous ayez à vivre dans la honte.

S'il y a un moyen de rectifier le mal que vous avez fait,

alors vous devriez le faire.

C'est **le véritable Bushidô**.

*(Risuke Otake)*

**Il n'y a seulement que quelques **corps**  
qui achèvent ce que tous les **esprits**  
ont commencés**

*(Paul Valéry)*

**Simplifier**  
**ce n'est pas**  
**faire simple**

*(Cravan)*

**Travailler lentement**  
**ordonnément**  
**tel est mon éternel refrain**

*(Cezanne)*

**Une technique **juste**  
peut être considéré comme **belle****

**Mais une technique **belle**  
n'est pas forcément **juste**  
d'un point de vue martial**

*(Kono Sensei)*

**La joie** qui vient du  
**mouvement**  
**est un besoin fondamental**  
**de l'Homme**

*(Noro Sensei)*

**Entraînez-vous toujours  
d'une manière  
pleine de feu et de joie.  
(*O sensei*)**

Il est dit que ce qu'on appelle "l'esprit d'une époque", est une chose à laquelle on ne peut pas revenir, [...] On ne peut, en effet, être constamment au printemps ou en été, il ne peut pas non plus faire jour en permanence ; Aussi, même s'il on souhaite changer le monde d'aujourd'hui et revenir à l'esprit d'il y a cent ans ou plus, cela ne se peut.

C'est pourquoi, il faut tirer le meilleur parti de chaque génération.

L'erreur de ceux qui cultivent la nostalgie du passé vient de ce qu'ils ne saisissent pas cette idée.

Cependant ceux qui n'ont de considération que pour l'instant présent et méprise les leçons de l'Histoire font figure de gens bien superficiels.

Confiez-vous à l'esprit du moment et évitez les distractions. **Continuez inlassablement de vous exercer et ne cherchez rien d'autre que la vie qui se déploie entre chaque pensée."**

*(Yamamoto Tsunetomo dans le Hagakure)*