

## 52 CITATIONS DE SHOMEN GICHIN FUNAKOSHI

- 1) Le Karate-Do est une philosophie, une attitude devant et un regard sur la vie et le monde.
- 2) De même que le miroir est clair et reflète une image sans distorsion, ou la vallée tranquille qui renvoie l'écho d'un son, ainsi doit un débutant se libérer de ses pensées égoïstes et mauvaises, car c'est seulement avec un esprit clair et la conscience pure qu'il peut comprendre ce qu'il apprend.
- 3) Le Karate-Do est un art noble. Ceux qui s'enorgueillissent d'être capables de casser des planches et de briser des briques, ou qui affirment être capables d'arracher des morceaux de chair à leurs adversaires, ne connaissent absolument rien au karaté. Ils jouent dans les branches et le feuillage d'un grand arbre sans avoir la moindre idée de ce que recèle le tronc.
- 4) Le Bouddhisme nous enseigne que le monde entier est un dojo et aucun de ceux qui veulent suivre la voie du karaté ne doit l'oublier. Le Karate-do, ce n'est pas seulement savoir se défendre mais plutôt être un bon et honnête citoyen.
- 5) Seul un idéal élevé donne la force de persévérer dans la rigueur que l'apprentissage demande. Quand on l'a compris, plus l'entraînement devient dur, plus il devient passionnant.
- 6) Si un expert peut casser une planche épaisse ou un empilement de tuiles d'un seul coup. Chacun, je vous l'assure, en est capable avec de l'entraînement. Il n'y a là rien d'extraordinaire. N'y voyez pas le véritable esprit du karaté. Il s'agit simplement d'une démonstration de la puissance qu'un homme peut acquérir par la pratique, sans aucun mystère. On m'a souvent demandé si l'exercice de casse révélait le niveau d'un karatéka. Évidemment, non. Le Karate-do est l'un des arts martiaux les plus raffinés, et le pratiquant qui se vante de ses exploits à la casse, ou qui prétend pouvoir déchirer un adversaire et lui extirper les côtes, n'a qu'une vue très bornée de la véritable nature de l'Art.
- 7) Quelques jeunes techniciens enthousiastes pensent que le karaté ne se travaille que dans un dojo, avec un professeur. Ils ne sont pas de véritables karatékas.
- 8) Évitez la suffisance et le dogmatisme. Celui qui parle d'un ton supérieur ou marche en plastronnant dans les rues comme si elles lui appartenaient, celui-là ne sera jamais vraiment respecté même s'il possède d'indéniables compétences.
- 9) Évitez de vous tromper sur vous-même et adoptez le savoir faire de vos camarades. Quand vous remarquez des points forts chez d'autres pratiquants, essayez de les incorporer à votre propre technique.
- 10) Respectez les règles de la morale dans votre vie quotidienne, en public comme en privé. Personne ne peut atteindre la perfection en Karaté sans avoir compris qu'il s'agit par-dessus tout d'une foi, d'une voie. Le karatéka en offrant son aide et en acceptant celle des autres apprend à donner à l'Art la dimension d'une foi.
- 11) L'entraînement doit être pour vous une affaire extrêmement sérieuse, aussi sérieuse que la mort. Si vous vous contentez de bouger vos mains et pieds, de sauter et fléchir comme une marionnette, il n'y aura pas beaucoup de différence entre votre Karaté et la danse. L'art demande une discipline aussi rigoureuse que la vie, lutte quotidienne pour la survie.
- 12) Personne ne peut atteindre la perfection en Karate-do sans avoir compris qu'il s'agit par-dessus tout, d'une foi, d'une voie.
- 13) Quiconque a véritablement maîtrisé l'art du Karaté prendra soin de ne pas s'aventurer dans les dangers pour éviter d'avoir à mettre ses connaissances en application.
- 14) Seule la conscience de sa propre faiblesse permet de rester maître de soi en toute situation ; seule la faiblesse véritable est capable du vrai courage.
- 15) Comme la surface d'un miroir reflète ce qui est devant lui, et comme une vallée calme transmet les sons les plus faibles, ainsi l'étudiant en Karaté doit vider son esprit de l'égoïsme et de la méchanceté, dans un effort pour réagir d'une manière appropriée à tout ce qui peut se présenter devant lui.

- 16) Ce qui compte, ce n'est pas la grosseur du chien dans la bataille, mais l'ardeur de la bataille dans le chien.
- 17) L'intuition est plus importante que la technique elle-même. Car l'intuition alerte l'individu du danger avant qu'il n'arrive et permet de l'éviter dans le cas où y faire face ne peut que causer une blessure.
- 18) Ne ménage pas tes efforts quand tu enseignes. Tu avances en même temps que tes élèves. Ne sois pas impatient. Personne n'apprend tout bien sur le coup. La persévérance dans l'enseignement est importante, tout comme la patience, la gentillesse, et l'habilité de se mettre à la place de l'élève.
- 19) A l'entraînement ne montre pas ta force sans une raison spécifique, de peur de réveiller la résistance dans l'esprit de ceux qui te regardent. Des fois il faut être à la place du receveur pour bien expliquer la technique.
- 20) Ne critiquez pas les autres Arts Martiaux ... la montagne ne rit pas de la rivière parce qu'elle est petite et la rivière pas de la montagne parce qu'elle ne peut bouger. Chacun à ses propres caractéristiques et sa position dans la vie.
- 21) Un entraînement poussé à l'extrême provoque une fatigue qui rend la réaction musculaire difficile. C'est à ce moment que la véritable technique se met en place. Si le bras qui exécute le mouvement est au bord de l'épuisement, c'est l'ensemble corps, esprit, respiration qui participera à ce mouvement. L'épuisement est une étape favorable et nécessaire pour aborder la sensation.
- 22) Quand un adversaire fait des gestes inutiles dans une distance où il ne peut pas vous atteindre c'est qu'il est indécis et ne trouve pas la faille.
- 23) La valeur de l'art est fonction de celui qui l'utilise.
- 24) Quand un karatéka devient habile, il doit exercer beaucoup de prudence dans ces paroles. Dans la majorité des cas, c'est la langue qui est responsable pour les batailles. Il n'est pas la place d'un karatéka de devenir arrogant simplement à cause de la petite quantité de connaissances qu'il a apprises. Une petite quantité de connaissances peut être très dangereuse.
- 25) Le vrai brave éprouve la peur et la surmonte.
- 26) Respectez les autres et les autres vous respecteront. Respectez leur personnalité et écoutez leurs points de vue et ils vous suivront avec plaisir.
- 27) Les élèves sont le miroir du sensei, les vertus et les fautes sont visibles dans l'élève et vice versa. Si l'élève étudie bien, le sensei enseignera bien.
- 28) Le maître montre seulement la bonne direction. L'élève, lui, doit faire les expériences.
- 29) La maladie, la souffrance et les blessures sont peut-être des aspects négatifs de la vie mais ils l'embellissent lorsque l'on arrive à les vaincre.
- 30) Le maître doit conduire son élève et non être son modèle, il doit lui donner sa chance de découvrir à son tour l'excellence par ses propres moyens.
- 31) Dans le dojo il faut rechercher le véritable silence intérieur et ne pas réfléchir au pourquoi et au comment. Si des pensées parasites interviennent pendant l'étude, le corps ne pourra trouver l'harmonie.
- 32) Le rôle du sensei n'est pas de convaincre mais de donner à celui qui demande et qui peut recevoir.
- 33) Connaissez-vous la différence entre un homme de petite envergure et un homme de Tao ? C'est simple. Quand un homme de petite envergure reçoit son premier dan, il court chez lui, grimpe sur son toit et hurle à la cantonade qu'il a reçu son premier dan. Quand il reçoit son deuxième dan, il parade dans la ville. Par contre, quand l'homme de Tao reçoit son premier dan, il baisse la tête en signe de gratitude. Quand il reçoit son deuxième dan il baisse la tête et les épaules, quand il reçoit le troisième il courbe tout le haut de son torse en signe d'humilité, et silencieusement, il quitte les lieux. Il rentre chez lui en longeant les murs pour que personne ne le remarque.

- 34) Le guerrier devient un homme libre qui ne juge pas si tel ou tel chemin est bon ou mauvais. Pour lui sa vie est celle qu'il suit et il rencontrera encore beaucoup d'épreuves difficiles.
- 35) Un guerrier est respecté et reconnu par ce qu'il fait et non pas par ce qu'il dit. Toutefois ce qu'il dit doit être la conséquence de ce qu'il fait.
- 36) Lorsqu'on entre dans le dojo, il faut laisser son moi à la porte. Le dojo, pendant les cours est l'endroit sacré où l'on doit tuer son ego. Dans le dojo, on pratique la technique, on apprend à maîtriser son corps, ceci est la partie visible de l'iceberg. Le véritable combat est celui du moi.
- 37) Un guerrier doit connaître ses faiblesses et passer son temps à les corriger. Pour lui le doute est un facteur essentiel. Il ne doit jamais être trop sûr de lui bien que le but final soit de vaincre.
- 38) Gagner 100 victoires dans 100 combats, n'est pas l'habilité ultime... l'habilité ultime est de l'emporter sur l'adversaire sans se battre.
- 39) En apprenant à maîtriser notre partenaire et aimer sa technique, comme il nous maîtrise et on aime sa technique aussi, nous progressons beaucoup plus rapidement.
- 40) Rester maître de son esprit, c'est également rester maître de son corps.
- 41) Avant l'action il y a toujours une attitude, un regard, un changement de position qui font pressentir la décision d'agression. Si vous passez à l'attaque dans cet instant vous serez vainqueur. Ce n'est pas au moment où l'agresseur a une arme à la main qu'il faut attaquer, mais pendant qu'il pense qu'il va prendre celle-ci dans sa poche. L'animal lui, a cette sensation. Observez ses yeux et ses pupilles qui prendront la forme de l'attaque au moment décisif.
- 42) Le regard ne doit exprimer aucune force. Il doit donner le reflet du vide le plus complet afin que l'adversaire ne puisse s'accrocher sur aucune chose de l'esprit.
- 43) C'est l'esprit qui donne la force au combattant. Pour acquérir cette force, il doit toujours voir la vérité en ne jamais la masquer. Le geste sera pur si l'esprit l'est.
- 44) La technique ne fait pas la personne, c'est la personne qui fait la technique.
- 45) Ce que vous aurez appris en écoutant les paroles des autres vous l'oublierez bien vite. Ce que vous aurez compris avec la totalité de votre corps, vous vous en souviendrez toute votre vie.
- 46) L'essence du Karaté est que dans la vie quotidienne notre esprit et notre corps soient formés et développés avec un esprit d'humilité, et que lors de périodes difficiles, nous soyons consacrés tout à fait à la cause de la justice.
- 47) Si on apprend avec l'idée d'enseigner la technique à un autre qui ne la sait pas, notre progrès sera beaucoup plus rapide.
- 48) Le Karate-do vise le perfectionnement tant de l'esprit que du corps et les louanges des seules prouesses physiques doivent être bannies.
- 49) Il faut que la pratique quotidienne de l'art martial puisse s'avérer inestimable dans le danger.
- 50) Celui qui ne pense qu'à lui-même sans se soucier des autres n'est pas digne d'apprendre le Karate Do... les étudiants sérieux se sentent toujours concernés par autrui.
- 51) Le Karate-Do est une philosophie, une attitude devant et un regard sur la vie et le monde.
- 52) Le nombre d'individus qui perçoivent la vraie nature du Karate-do est très limité.