

簡素

La simplicité : *Kanso*

Par Jean-Marc Spothelfer

« La simplicité est la sophistication suprême. »
Léonard de Vinci

Parler de la simplicité n'est pas simple ! Tel est le paradoxe. D'ailleurs à la question « qu'est-ce que la simplicité ? », la réponse donnée est souvent négative : la simplicité serait ce qui n'est pas compliqué, ce qui est sans détour, ce qui est non composé, formé de peu d'éléments, organisé de manière non combinée.

Il est plus difficile de formuler ce que la simplicité procure en positif. Et si l'on cherche *Kanso* sur Internet, on trouvera d'innombrables sites dédiés au « design », à la vente de meubles japonisants ou à l'architecture intérieure inspirée du « Wabi-Sabi », l'esthétique rudimentaire issue du bouddhisme Zen.¹

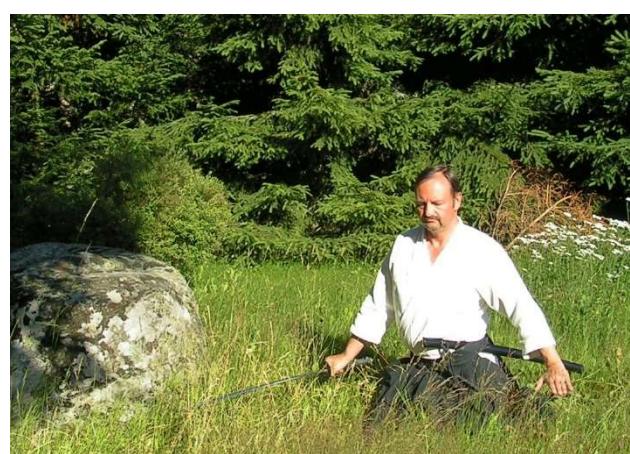


Pourtant, lorsque nous pratiquons Omori Ryu, la série de base du Iaïdō Muso Shinden Ryu, nous n'avons pas l'esthétique pour objectif, car celle-ci est la conséquence de la simplicité, et non son but premier. Ce qui nous intéressera ici, c'est donc le fondement de la simplicité en tant que dépouillement sur le chemin de l'authenticité, et non le minimalisme en tant qu'apparence.

L'intention et le regard

Pour nombre de Iaïdoka débutants, admirateurs de Naruto ou inspirés par la légende de Miyamoto Musashi, la motivation de départ réside dans la beauté du geste, ce qui n'est d'ailleurs pas critiquable a priori. On passe alors par le renforcement musculaire qui permet d'assurer la posture, la maîtrise du mouvement qui permet d'éliminer les petits gestes parasites, sans oublier le contrôle de soi dans toutes les phases de la manipulation du sabre, lequel permet de diminuer le risque inhérent au maniement d'un katana tranchant comme un couteau à poisson. Tous ces acquis sont fort pertinents, mais ne relèvent pas encore de la quête du *Kanso*.

En effet, notre pratique, à ce niveau, est encore appesantie par le souci de bien faire (surtout si le Sensei nous regarde d'un œil noir), par le dessein d'exécuter des coupes puissantes et par l'idée de démontrer un « beau kata ».² Ce qu'il faudrait donc, après avoir éliminé les gestes parasites et les déséquilibres, c'est encore évincer *l'intention*. Et cette composante, purement mentale, est assurément la plus difficile à chasser. Souvenez-vous de votre dernier examen devant un jury, ou de votre dernière participation à un embu devant un public de connaisseurs. Qui n'a pas subi des défaillances qui n'avaient pour cause que le stress provoqué par la situation.³



On voit ici que notre principal ennemi n'est pas un samouraï armé jusqu'aux dents, mais le regard des autres, ou plutôt notre regard sur nous-mêmes. Nous, bretteurs falots du 21^e siècle, qui n'avons pas à exposer notre vie sur un champ de bataille, nous n'avons à « nous risquer » que face à nous-mêmes, car le regard d'autrui sera toujours moins sévère que le nôtre.⁴

Dans l'idéal, le mieux serait de parvenir à se vider la tête et de se dépouiller de toute intention

avant de débuter l'inspiration qui précède le kata. Ainsi notre kata proviendrait de l'instant présent et de l'énergie spontanée, dans ce que nous pouvons produire de plus authentique, sans aucune influence du contexte et surtout de notre ego.

Je sais bien que ceci est plus facile à dire qu'à faire. Alors voici un petit exercice sans prétention, à tenter lors d'un entraînement ordinaire : avant de pratiquer un kata de Iaïdō, par exemple Shohattō, asseyez-vous en seiza, inspirez et expirez calmement une première fois tout en visualisant une montagne de belle forme (Cervin, Fuji-Yama, Kilimandjaro, peu importe). Puis, au rythme de la seconde respiration, gravissez mentalement la montagne pendant l'inspiration et redescendez-la pendant l'expiration. Ensuite, inspirez profondément et exécutez le kata comme vous avez gravi votre montagne...

Un kata n'est qu'une forme. On peut remplir cette forme d'un tas de choses : d'artifices gestuels, d'énergie dispersée, de pensées et d'intentions... Ou bien l'on peut n'y mettre que soi-même, dans sa *simplicité*, en ce lieu, à cet instant. C'est ce qui en fera un kata unique !

Simples en double

La notion de *Kanso* intervient aussi – évidemment – dans la pratique du Kenjutsu. Ceci ne met pas en cause la complexité d'un Kumitachi d'une certaine durée, comprenant plusieurs phases et engageant plusieurs techniques.⁵ Ce qui est en jeu ici, c'est la simplicité dans la rigueur des coupes et contre-coupes, la sobriété des mouvements et le minimalisme des déplacements.

Dans l'exécution d'un Kenjutsu rigoureux, il n'y a pas place pour les moulinets et tournolements observables dans certaines pratiques, aussi virtuoses et artistiques qu'ils soient. Lorsque deux pratiquants armés d'un bokken se rencontrent, c'est la précision du geste qu'ils recherchent, le juste placement dans l'espace et dans le temps (Ma-Aï), et l'adéquation de l'action de l'un face à l'action de l'autre. Ni force ni précipitation ne sont utiles ; et s'il n'y a ni vainqueur ni vaincu, c'est parce qu'il n'y a que deux apprenants. Ici encore, c'est par l'épuration de tout élément superflu – c'est-à-dire la simplicité – que se joue la perfection de la rencontre.⁶



Pas simple... d'être simple !

Si le critère de *Kanso* est porté par une vogue dans le commerce de l'ameublement, de la vaisselle, de la décoration intérieure ou de l'architecture paysagiste, il n'a guère pénétré l'architecture mentale de nos contemporains, que ce soit en Occident ou en Orient. Pour les adultes, c'est plutôt le consumérisme et la course quotidienne, mais beaucoup ne savent pas vers quoi ils courrent. Pour nombre d'adolescents, la mode est dominée par la quête d'apparence, allant du maquillage outrancier à l'allongement des ongles, en passant par les piercings, les parfums et les vêtements de marque. Mais la « dé-simplification » concerne aussi nos moyens de communication, nos messageries, nos réseaux et autres artefacts de partages virtuels. Nous nous laissons devenir complices d'une *commedia dell'arte* généralisée, peu à peu étouffés par nos propres masques de conventions. Mais quel exemple de simplicité existentielle donnons-nous à la génération montante, que tant d'artifices technologiques et superficiels poussent sur la pente d'un comportement *Hikikomori*?⁷

Est-il déjà trop tard et n'y a-t-il plus moyen d'y échapper ? Bien sûr, nos existences d'adultes surchargés ou de jeunes hyperactifs ne laissent guère de place à *la simplicité d'être*. Pourtant il ne devrait pas être si difficile d'offrir de l'espace et du temps (même un petit peu) à la dégustation du simple et délectable *privilège de vivre* : s'accouder à sa fenêtre et prendre le temps de regarder le vol d'un oiseau, interrompre le flux compulsif de notre messagerie pour simplement se parler, prendre la mesure de l'instant présent et de notre environnement en écoutant notre propre respiration, comme on peut le faire dans un dojo. La véritable acceptation de *Kanso* ne signifie pas le vide, mais au contraire l'espace offert à l'essentiel.

Brut de défrichage

En fin de compte, que signifie au juste *Kanso* ? Le mot se compose de deux kanji : 簡 (kan) désigne la concision, le caractère de ce qui est sommaire, voire brut.

素 (sù), qui prend son origine dans « le fil de soie écrue », signale ce qui est naturel, basique, élémentaire, fondamental. Il s'agit donc par excellence de gênuinité.

L'ensemble 簡素 indique ainsi ce qui est minimaliste, sobre, tempérant, frugal, modeste, épuré ; en un mot : *simple*.

Ne nous y trompons pas cependant : minimalisme ne signifie pas vacuité ; simplicité ne signifie pas simplisme. Le minimalisme n'est pas un but en soi, car il ne concerne que la forme. Et le simplisme est un défaut de l'esprit, parce qu'il néglige le contenu de la forme. *Kanso*, en tant que véritable simplicité, est la vertu qui consiste à défricher le superflu pour révéler l'essentiel.⁸

Il reviendra à chacun de déterminer ce qu'est cet essentiel, qu'il s'agisse de l'exercice d'un art martial ou de ses propres valeurs de vie. Toutefois, s'il est un bienfait que la pratique du Budō peut apporter à l'Homme contemporain, enseveli sous le fatras d'artifices de la civilisation frénétique et incertaine qui est la nôtre, c'est de lui offrir un laboratoire de simplicité et d'authenticité, par l'épuration de soi-même en vue de la découverte du primordial. N'être que la goutte qui rejoint l'eau... juste parce que c'est une goutte. C'est ce que je souhaite à chacune et chacun !



Jean-Marc Sphothelfer

¹ L'exemple type en est le jardin Zen, tels les « jardins secs », parmi lesquels le fameux Ryōan-Ji de Kyōto.

² Le même problème apparaît lors d'une session de tameshigiri lorsque le sabreur, obnubilé par le regard des autres et la crainte de rater sa coupe... rate effectivement sa coupe et transforme sa cible en épouvantail.

³ Je connais un pianiste de jazz amateur qui, lors d'un concert, produisit bien des fausses notes dues à la tension de performer devant un public qu'il ne voulait pas décevoir. Pourquoi n'a-t-il pas su faire place au même plaisir qu'il avait lorsqu'il jouait *simplement* dans son salon ? S'agit-il de la fausse note de l'ego ?

⁴ ...Regard d'autrui souvent moins sévère que le nôtre, même dans le cadre d'examens de grades, ce qui n'est possible que si les membres du jury d'une part expriment leurs critiques de manière correcte, c'est-à-dire avec franchise, bienveillance et pédagogie, et si, d'autre part, le/la candidat/e accepte ces observations avec humilité et soif d'apprendre. L'expérience montre que ce n'est pas toujours le cas.

⁵ C'est par exemple le cas du Kenjutsu de Tenshin Shōden Katori Shintō Ryu.

⁶ Note pour les enseignants : la simplicité, en tant que dépouillement du superflu, est une valeur tout aussi pertinente dans l'enseignement. Démontrer sans ostentation, sans « faire le show », corriger sans blâmer, transmettre fidèlement et humblement le savoir hérité, et surtout parvenir à signifier sans trop parler : autant de défis à la pédagogie et à l'ego du professeur.

⁷ *Hikikomori* : victime de phobie sociale, généralement jeune vivant en total isolement, reclus dans sa chambre par l'angoisse des contacts non virtuels. Phénomène identifié dans les années 90 au Japon, puis dans bien d'autres pays. En France, un rapport de 2025 à l'Assemblée nationale indique que les *Hikikomori* représentent près de 12,8 % de la population de 15 à 64 ans, soit plus d'1,4 million de jeunes.

⁸ Cette vertu n'est pas une exclusivité du bouddhisme Zen. On la trouve par exemple dans la Bible : « *Heureux les simples en esprit... Heureux les cœurs purs...* » (Évangile de Matthieu 5). Dans la Grèce antique, la simplicité caractérisait aussi le courant de la philosophie stoïcienne, ainsi que l'ataraxie d'Épicure ou le cynisme de Diogène, lequel se targuait de « *vivre comme un chien* », presque nu et résidant dans une jarre. Enfin, dans l'hindouisme, l'ascétisme est un fondement du détachement matériel (*aparigraha*) et de la quête de la vérité de soi (*âtman*), attitude dont le plus célèbre représentant fut le Mahatma Gandhi.