

« MES YEUX VOIENT UN ENNEMI. POUR MON ESPRIT, IL N'Y A RIEN »

**Cette formule quelque peu provoquante fut lancée lors d'un Congrès Mondial de l'Aïkido à Tokyo par Tada Hiroshi, Shihan, éminent disciple du Fondateur Morihei Ueshiba.
Par Jacques Bonemaison.**

Provoquante et troublante... Mais comment situer une telle affirmation aujourd'hui, dans un monde pour le moins agité ? L'Aïkido serait-il porteur d'un message « hors norme » ? Cette discipline serait-elle démodée, utopique, voire pour certains complètement farfelue ? Regardons attentivement l'analyse que fit ce Maître devant plusieurs centaines d'Aïkidoka venus du monde entier.

Un regard perçant sur l'Aïkido aujourd'hui

Me Tada distingue clairement trois stades dans l'Aïkido tel qu'il est vécu de nos jours.

Le stade « Animal » de l'homme

Le premier stade, nommé le « niveau animal de l'homme », décrit un humain qui profite de la vie sans se poser de questions, consomme et suit simplement ses instincts. Au niveau de la pratique, c'est une personne qui voit l'Aïkido seulement comme un art de self-défense en privilégiant force et efficacité. Ce pratiquant peut évoluer à l'intérieur d'une certaine limite, mais il ne pourra entrevoir l'Essence de l'Aïkido.

Le stade « Intellectuel »

Ce deuxième stade montre un pratiquant qui intellectualise la pratique, s'efforce de comprendre le mouvement en le découpant tout en utilisant la mécanique de la raison. Me Tada se montre ici très tranchant, et va jusqu'à évoquer le haut risque d'une telle démarche. Il n'hésite pas à faire allusion aux armes de destructions massives, ce qui nous renvoie à cette phrase célèbre de Rabelais : « Science sans conscience n'est que ruine de l'âme ».

Me Tada insiste sur le fait que, dans cette approche, le pratiquant ne peut en aucun cas entrevoir ce qu'il nomme : « la place fondamentale conférée au Ki de l'Univers ». Ce pratiquant ne peut, lui non plus, découvrir l'Essence de l'Aïkido.

Le stade « Spirituel »

C'est seulement à ce stade que commence l'Aïkido car, précise-t-il, il s'agit dans la pratique de se « mettre en lien avec le Ki de l'Univers ». Précision étant faite que cet état n'est absolument pas à

confondre avec un aspect « religieux ». (Rappelons qu'en japonais, le mot Univers se dit « Ushu ». Il renferme le sens de « immensité ». Son utilisation exprime l'apparence, l'aspect de l'univers en tant que « nature et matière », mais aussi la puissance invisible qui permet à la matière d'exister. Dès lors, on peut dire qu'il existe une force de l'Univers invisible qui se déploie au sein de ce qui est visible). C'est le seul état qui puisse permettre de comprendre ce qu'est l'Aïkido.

Qui est le véritable ennemi ?

On voit « l'ennemi » au moment de l'attaque, mais n'est-il pas déjà là bien avant ? N'y aurait-il pas la peur qui raccourcit la vision, le doute existentiel qui laisse passer l'opportunité, des idées préconçues qui polluent toute perception juste ? Lorsque de tels éléments ont pris le contrôle de soi, le mouvement devient compliqué et de fait inefficace. Tout ceci vient, non pas de l'extérieur mais est généré de l'intérieur de soi-même.

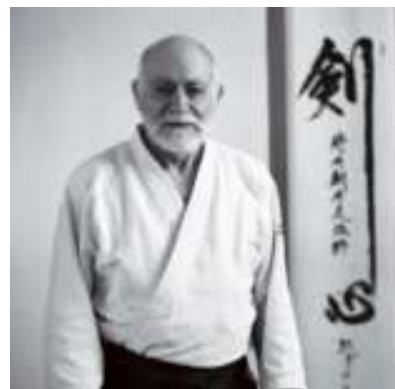
C'est pourquoi le Fondateur de l'Aïkido, Maître Ueshiba, insistait toujours sur le fait qu'il faut en tout premier lieu acquérir un esprit ordonné : « Ce n'est qu'après avoir calmé l'esprit et être retourné à la Source que la pratique peut commencer » aimait-il rappeler. Car lorsque l'esprit est encombré, le corps réagira ou trop tôt, ou trop tard... n'est-ce pas. Alors qu'avec un esprit dégagé, tout devient simple, clair, limpide. Dès lors, comment acquérir un « esprit calme » ?

Changer de paradigme

Plusieurs éléments clés sont mis en lumière au cours de la pratique.

La Respiration qui occupe une place centrale

C'est grâce à la Respiration que l'on peut ressentir la circulation du ki et ses effets dans le corps. Il existe divers exercices qui s'inscrivent systématiquement en début de chaque cours, et qui permettent au pratiquant de s'orienter progressivement vers l'Essence de l'Aïkido. Les maîtres



Jacques Bonemaison devant la calligraphie «KenShin» peinte par Sasaki Sensei, et placée au Dojo Shumeikan. Photo Mathilde Rinck.

Tada et Tamura, notamment, ont insisté chacun sur le fait que les exercices de respiration tendent à « forger », « polir », « faire briller ».

La Méditation qui conduit au fameux « lâcher prise »

En prenant du recul, puis de la hauteur de vue par rapport à nos souhaits immédiats ou même nos fantasmes. La méditation offre de découvrir « les lois fondamentales » qui demeurent omniprésentes bien que non visibles, et nous permet ainsi d'acquiescer progressivement une conscience plus élevée. C'est en cela que le Chemin de l'Aïkido se présente comme une ascèse.

En dehors du Dojo

Naturellement cette recherche se poursuit en dehors du Dojo, notamment en aiguissant l'esprit à « toujours voir l'aspect positif des choses ». C'est en effet en évitant de se concentrer éperdument sur les mauvaises pensées et la peur qu'il est permis d'acquiescer une vision juste, parce que globale et approfondie. « Mes yeux voient un ennemi ; pour mon esprit, il n'y a rien ».

Ayant conscience que l'Aïkido n'a pas vocation à se laisser envahir ni submerger par le « désordre du monde » (formule de O'Sensei), l'Aïkidoka est invité à négliger les deux premiers stades, et à emprunter lui-même le Chemin qui est la raison d'être de l'Aïkido : « Agir pour la Paix, l'harmonie et le perfectionnement de Soi », selon l'expression chère à Maître Tamura. ●

Jacques Bonemaison
Shihan 7^e dan France
et Aïkikai de Tokyo
Enseigne à Paris 13^e au Dojo
du stade Charléty.