

Paix véritable, Paix intérieure

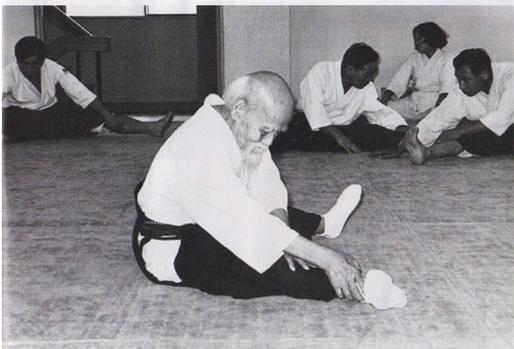
« Un guerrier doit avoir le devoir de mettre fin à toute querelle, à toute controverse ».

Cette parole pour le moins incisive du fondateur, O'Senseï Morihei Ueshiba, ne place-t-elle pas clairement l'Aïkido au niveau le plus noble des arts martiaux ? Seulement, comment ne pas laisser cette onde de sagesse lentement s'étioler, puis la voir peu à peu reléguée au niveau des pieuses théories ? « Vaste programme » en perspective... pour pratiquants et dirigeants de cette discipline.

Jacques Bonemaison shihan, Jacques Bonemaison, *Hors Série ÉNERGIE n°3, Mai/Juillet 2008*
<http://dojoshinkai.org>

Si l'Aïkido est un art de Paix, en réalité, il n'est de Paix véritable sans Paix intérieure. L'aïkidoka serait-il donc convié à épouser ce paradoxe apparent : s'initier à des techniques guerrières avérées et se donner les moyens d'arrêter tout combat. Alors se pose la question fondamentale : comment honorer une telle sollicitation et en faire une réalité vécue ? Vécue en son sein ?

L'Aïkido, Art de Paix, emprunte le chemin du corps



« Pour pêcher les meilleurs poissons, il faut aller au milieu du lac et non rester sur la rive ». Pour pratiquer l'Aïkido, il faut travailler avec le corps, le « pétrir » comme le boulanger pétrit la pâte qui donnera le pain, car le corps est cette pierre qui demande à être taillée sans relâche pour devenir diamant. Ce voyage à travers le corps sera poursuivi inlassablement par l'aïkidoka, sans découragement durant les différentes phases qui jalonnent l'itinéraire.

Mais il existe une limite au-delà de laquelle l'homme peut devenir un meurtrier s'il ne domine pas son mental. Il est donc crucial que, dès le premier pas dans le dojo, l'aïkidoka ait conscience que le corps est à la fois « corps et esprit » et non pas seulement corps matériel, même si on le perçoit comme tel.

D'ailleurs, « l'œil ne voit même pas sa propre pupille » nous dit un proverbe tibétain. Pour se voir, l'œil a besoin d'un objet extérieur, il lui faut un miroir. L'esprit est comme l'œil. Pour s'étudier lui-même, il lui faut aussi son miroir : c'est le partenaire, Aïte grâce auquel Tori pourra vérifier la justesse de son mouvement, ce partenaire qui ne saurait être perçu comme le responsable de nos propres imperfections, voire pis, servir d'exutoire à une quelconque agressivité refoulée...

Il devient notre propre reflet, le miroir avec lequel nous pouvons avancer dans la voie, car, derrière lui, apparaît le guide. Le guide, bien choisi, ne laissera pas l'aïkidoka se contempler tel Narcisse, mais, discrètement, l'invitera à lâcher prise, à se délester de l'ego.

La descente au fond de soi

« Si on retire du budo, l'esprit d'humilité, il ne reste plus rien d'autre que la violence » soulignait avec insistance le grand maître de Iaïdo, Otake Risuke senseï, instructeur de l'école Tenshin Shoden Katori Shinto ryu. Pour pêcher les meilleurs poissons, il faut accepter de quitter la rive et se hisser jusqu'au milieu du lac. Pour pratiquer l'Aïkido, il faut accepter de se dépouiller de l'ego et accéder au vide intérieur.

C'est précisément ici, au seuil de la rencontre avec l'inconnu, que des schémas de pensée volent au secours de l'ego, et, sous couvert de sens critique, se présentent comme les apôtres de notre identité, comme si « **dépouillement de l'ego** » et « **perte de l'identité** » devaient se confondre. Seulement, ces constructions mentales, si rassurantes soient-elles, n'offrent que des regards limités, porteurs de contradictions et générateurs de dualité.

Mais on dit aussi que le monde du moi est bien étroit, à l'image d'un verre d'eau dans lequel on jette une poignée de sel : l'eau devient imbuvable, tandis que sans les barrières de l'ego, l'esprit est semblable à un lac et la même poignée de sel n'aura aucun effet sur la saveur de l'eau. Dès lors, toute crainte de perdre notre identité devrait passer comme une ombre devant le miroir et s'évanouir d'autant plus vite que le vide annoncé est loin d'être stérile : «

Bien que trente rayons convergent au moyeu c'est le vide médian qui permet au char d'avancer, l'argile est employée à façonner le vase mais c'est du vide interne que dépend l'usage » affirmait Lao Tseu. Ce vide, précisément ne serait-il pas l'essence même du mouvement que l'aïkidoka s'emploie inlassablement à esquisser ?

Le point de rendez-vous

Ce vide non encore ressenti suscite parfois, sous le manteau, bien des questions n'y aurait-il pas quelque tendance à exiger, avant d'entreprendre toute démarche, que soient mêlées clarté, visibilité et certitude ? Et en l'absence de certitude préalable, ne risque-t-on pas de se cantonner frileusement à une perception seulement externe de la discipline ?

Alors, on s'agite vaillamment, on virevolte à deux, on transpire éperdument, on torsade quelques poignets pensant être efficace, on s'acharne, on se bloque, on s'entrechoque même, lorsqu'il y a dit-on « trop de pratiquants ».

L'on peut effectivement se limiter à la partie visible de toute discipline, le premier champion du monde de Judo non japonais, à la question « *qu'est-ce que le hara ?* », n'avait-t-il pas répondu « *le hara. je ne connais pas : ici, j'ai l'estomac* » ! Il est vrai que si le hara était aussi visible que la beauté déclamée par les poètes, sans aucun doute, susciterait-il d'incroyables amours...

Mais comment se libérer des chaînes du connu et atteindre la face cachée de l'iceberg ? O Senseï avait déjà répondu sans ambiguïté : « *Pour pratiquer l'Aïkido, vous devez calmer votre esprit et retourner à la Source, nettoyer votre esprit, supprimer malice, égoïsme et désirs. Le mal et le désordre règnent parce que les peuples ont oublié que tout vient d'une seule Source* ».

Il est vrai que l'esprit perturbé, agité, angoissé, demeure totalement inopérant. Une fois devenu calme, l'esprit est clair et agréable pour soi d'abord, puis pour l'entourage qui sera un partenaire, un agresseur éventuel ou... personne. Vous faites calmement la sieste, allongé(e) dans une petite barque au milieu d'un lac. Soudainement, un autre bateau vient brusquement heurter votre barque et vous réveille subitement. Furieux (se), vous pensez qu'un maladroit, voire un malicieux, vous a percuté(e) et vous êtes prêt (te) à l'insulter vertement. Or, vous constatez que l'embarcation en question est vide... Il ne vous reste plus qu'à rire de vous-même et vous rendormir paisiblement.

En premier lieu, vous pensiez tout naturellement que vous étiez la cible de la malveillance de quelque paltoquet. Puis vous réalisez que votre « moi » n'était aucunement visé.



Mokuso (*)

La « porte oubliée de l'Aïkido » ?

Bien qu'il soit dans la nature de l'eau d'être claire, remuer sans relâche une eau boueuse ne permet pas d'en apprécier les qualités ni de la rendre buvable.

Ainsi pour amorcer le processus de transformation de soi, il importe de bien identifier le genre d'activité choisie, les différentes façons de pratiquer, laquelle (ou lesquelles ?) conduit à la paix intérieure, celle qui favorise l'épanouissement et permet d'acquérir une meilleure lucidité.

Ce faisant, il importe d'abandonner et oublier celles qui nous plongent dans le désir de vaincre, de nuire, de se heurter, celles qui, peu à peu, nous mènent vers ces poisons que véhiculent trop souvent les arts martiaux, et nous cantonnent dans l'exécution de mouvements stéréotypés alimentés par les caprices de l'ego triomphant.

Il est des pratiques qui usent l'être, d'autres qui le régénèrent. Comment les identifier ? Il existe quelques signes, tels « *de petits cailloux blancs* » discrètement posés sur le bord du chemin, aux confins du visible et de l'invisible, et qui, pour les découvrir exigent attention profonde et vigilance. Afin d'accompagner cet apprentissage de la découverte par soi-même, il sera permis de suggérer quatre signes fondamentaux sans en agrandir le trait :

- Le mouvement vrai reste sobre, car le simplifier n'est pas l'appauvrir.
- Le but véritable de la pratique est « *Misogi* ». (2)
- La pratique invite le plaisir dans l'instant. sans que rien n'ait besoin d'être rajouté.
- Le vrai Guide ne s'exhibe point, il respicndit.

Éviter le mirage des « budo, New-âge » qui exaltent les passions par des couleurs fiévreuses et opulentes

n'est pas l'abandon de valeurs de notre vie, mais un recentrage qui marquera la fin de la dualité pour devenir intime avec soi-même et ressentir d'autres énergies, respirer autrement et développer une attitude permanente d'éveil.

C'est l'histoire d'un homme qui, à 20 ans, voulait changer le monde afin que celui-ci devienne plus harmonieux ; à 40, il comprit combien vaine était son ambition et décida de seulement changer son entourage ; à 50, et

malgré sa détermination, il y renonça pour tenter, plus modestement, de changer sa femme ; à 60, il comprit que c'était impossible. Il entreprit de se changer lui-même, et s'aperçut que le monde changeait autour de lui...Il suffit parfois d'une seule goutte d'un nouveau parfum pour changer.....tout le parfum !



Notes

1) Mokuso, prononcé [mokso] recherche du calme avant et après l'entraînement

2) Misogi, dans les arts martiaux japonais, recherche d'une valeur morale.