

« Mu » ou la notion de « vide »¹

En réponse à nos questionnements, Senseï nous donne quelques explications sur la notion de « vide ».

Le vide est exprimé par l'idéogramme « Mu » en japonais. Mais, dans la conception japonaise, le vide ce n'est pas rien. Au contraire, dans ce vide il y a tout. Tout l'univers est contenu dans ce vide. Cette conception des choses fait notamment référence au vide primordial de l'émergence de l'univers : c'est un vide qui contient potentiellement tout l'univers.

Donc « Mu » c'est vide et complet à la fois. Dans la culture japonaise, il n'y a pas nécessairement d'opposition entre vide et complet : ce sont deux perceptions de la même notion. Un peu comme en Aïkido vous pouvez réaliser un même mouvement omote et ura. Un peu comme les notions yin et yang qui ne peuvent être séparées de manière dualiste : il y a du yin dans le yang, et inversement.

Dans la pratique de l'Aïkido, on peut faire un lien entre la recherche de relâchement et la notion de « Mu ». Quand on cherche à relâcher le corps en Aïkido, on développe un « vide » de forces, mais cela ne signifie pas être amorphe et vide à l'intérieur. Au contraire, même si effectivement tous les muscles extérieurs sont entièrement relâchés, à l'intérieur le mental, tout comme le corps, reste très solides : le centre (seika tanden) est très dense et solide; l'axe corporel est tonique et souple; l'esprit reste ferme et concentré. Il s'agit d'un relâchement des muscles externes, mais d'une grande concentration à l'intérieur....

Tamura shihan

Extrait de **Shumeikan** N° 3 de juin 2009
la revue de l'École Nationale d'Aïkido

1) On pourrait parler de « vacuité » au sens bouddhique du terme