

L'Aïkido & les huit pouvoirs

Par William Gleason, 7^{ème} dan

(l'original en Anglais [ici](#))

On a dit que l'Aïkido n'est ni «martial» ni «un art» : il s'agit là d'une déclaration très cynique et de courte vue.

L'AiKi est l'étude des principes de la nature. En tant que tel, c'est l'étude de soi, qui est le plus grand art possible. Cette étude nourrit l'adaptabilité, la force de l'esprit et du corps, fondement essentiel d'un bon art martial. Appliquer le principe « AiKi » aux techniques sophistiquées est une étude extrêmement délicate dont la maîtrise nécessite une vie entière. Les techniques n'ont jamais été conçues pour une véritable auto-défense. Elles sont des outils pour le développement d'un corps, fondement même du budo japonais.

Autrefois, l'on disait que la personne qui incarnait l'AiKi était invincible. Si l'on devait suivre la critique selon laquelle l'Aïkido n'est pas un art martial, il faudrait également dire qu'aucune formation à mains nues ne peut être qualifiée d'art martial : contre un couteau, nos chances de succès ne sont certainement pas garanties. Contre une arme à feu, elles le sont encore moins. Contre la force militaire, nous serions instantanément anéantis. Ceci dit clairement, nous devrions commencer par reconnaître que nous étudions un art martial dans le but de gagner en sagesse et de mieux comprendre les principes de la vie et de la nature. Cela a été le cas de tous les Budo, depuis la fin de l'ère Kamakura au Japon, lorsque l'épée et le combat à mains nues ont cessé d'être utilisés pour faire la guerre.

L'objet de notre étude est de nous mettre au défi, comme êtres humains, de créer un environnement et un monde meilleurs, maintenant et pour l'avenir. Dans la société actuelle, souvent malhonnête et totalement concurrentielle, il est devenu difficile de saisir ces concepts. Pourtant, sans eux, nous sommes voués à une grande misère morale, voire à une destruction totale. Enfin, bien qu'il y ait toujours plus à dire sur le principe AiKi, j'aimerais essayer de résumer brièvement ce sujet des Huit Pouvoirs.

L'unité Ciel et Terre crée une vue d'ensemble des huit puissances.

- Ciel est une force créatrice Yang, dont les détails sont exprimés par Tonnerre et Feu, finalement résumés par le symbole Lac.
- Terre régit le Yin, pouvoirs réceptifs de Vent et d'Eau, et s'achève sur le symbole Montagne.

Ciel et Terre représentent l'Individualité et l'Universalité, ils sont UN. Cela rappelle les mots du fondateur, « Wa Soku Uchu, Uchi Soku Wa » : « *L'univers et moi sommes un et le même.*»

Les deux derniers symboles, dans l'ordre où je les ai présentés, sont « Lac et Montagne ».

- Montagne symbolise « fudoshin », esprit et corps immobiles. C'est le niveau de maîtrise. Ce sont les huit puissances enracinées dans la volonté de vie et le pouvoir. Il convient de noter ici que, selon les mots du moine Takuan, « *l'esprit immuable est l'esprit qui est toujours en mouvement* ». La stabilité du corps non plus n'est pas un état rigide; le mouvement intérieur crée le corps. La déclaration « *Mouvement dans le repos et repos dans le mouvement* » pointe également vers cette réalité. La stabilité est le fondement du

contrôle sur lequel repose la maîtrise. L'expression extérieure de cette maîtrise est la douce émanation du Ki, une aura paisible de sagesse qui reflète tout ce qui se présente devant elle. Ceci est symbolisé par Lac.

- Le symbole Montagne représente les huit puissances dans un carré. Le carré est une «variation sans fin», ce que le fondateur a appelé TaKiKi AiKi. Il a ensuite expliqué que «debout sur le pont flottant du ciel », il faut se tenir au centre, ici et maintenant, et équilibrer librement le Yin et le Yang en mouvement. « Montagne » symbolise l'achèvement et la perfection, tout comme « Tonnerre » symbolise le début du mouvement. Tonnerre est l'intention qui s'envole dans toutes les directions, c'est la jeunesse et la vitalité. Lac, en revanche, est l'émanation pacifique du Ki. C'est la différence entre l'énergie de jeunesse et le pouvoir doux d'un maître. Le symbole Lac illustre le kototama Ti, qui est la plénitude du Ki et de la sagesse. Ce sont les huit puissances représentées à travers l'activité du Cercle, le Ki en expansion infinie qui crée toutes choses. Ti peut être vu ici comme une abréviation de Michi, le chemin ou mode de vie d'un véritable être humain.

Je viens d'expliquer les deux premiers ensembles des huit pouvoirs. Avant de poursuivre, il peut être utile de les catégoriser en groupes de Yin et de Yang. Les pouvoirs Yang sont des exemples de Ki en expansion ou créatif. Les pouvoirs Yin sont des énergies réceptives et nourrissantes. Les voici :

Yang		Yin	
Ciel	<i>Unité</i>	Terre	<i>Séparation</i>
Tonnerre	<i>Tension</i>	Vent	<i>Libération</i>
Feu	<i>Mouvement</i>	Eau	<i>Repos</i>
Lac	<i>Expansion</i>	Montagne	<i>Stabilité</i>

Chacun de ces quatre ensembles a une incidence technique, liée à la pratique de l'Aïkido, et une incidence spirituelle, qui concerne notre vie quotidienne. En réalité, les quatre paires se complètent et ne peuvent exister en tant qu'entités séparées.

- Les aspects spirituels de Tonnerre et de Vent sont la santé et la vitalité. L'eau de Vent, nourrie au plus profond de nos reins, crée notre vitalité et détermine la durée de notre vie.
- Le prochain ensemble est celui de Feu et d' Eau, les pouvoirs du mouvement et du repos. L'enseignement est que Feu se déplace et qu'Eau est déplacée. En d'autres termes, c'est l'esprit qui bouge et le corps qui est bougé. Dans la pratique de l'Aïkido, la projection de notre esprit doit passer par notre partenaire avant le contact physique. Ce mouvement d'esprit pur et sans restriction est le kototama Shi et Su. Eau est «repos», pourtant cela ne s'arrête pas. Les techniques d'Aïkido doivent toujours être effectuées en mouvement. Eau symbolise la spirale serrée du principe Ri. C'est la conformité à ce principe qui redirige la force extérieure, la ralentit et crée une forme harmonieuse. C'est Takemusu AiKi. Dans la pratique de l'Aïkido, les principes Feu et Eau se manifestent par un mouvement avant contact et par Kuzushi, en prenant l'équilibre de votre partenaire, au

moment du contact. Si nous ne recevons pas la puissance de notre partenaire par rotation, il y aura collision de force. La tentative de créer une technique directement, force contre force, tue AiKi.

À ce stade, les aspects spirituels de ces deux pouvoirs devraient être un peu plus clairs. Feu est un mouvement libre, l'aspect créatif de l'esprit. Lorsque ce Ki est redirigé selon le principe et la raison supérieure, l'harmonie et un environnement paisible s'ensuivent naturellement. Ceci est impossible si nous sommes égoïstes ou de courtes vues, à l'inverse des mots de Confucius, « à soixante-dix ans, je pouvais faire ce que je voulais et toujours me conformer à la voie ».

Dans les enseignements du fondateur nous trouvons cette citation « *l'Aïkido est un esprit, quatre âmes, trois origines et huit pouvoirs* »... difficile à comprendre. J'ai longuement traité de un esprit, de quatre âmes et de trois origines, mais il reste à clarifier le sens des huit pouvoirs. Les idéogrammes uniques (Kanji) représentent chacune des huit puissances et ont été traduits, littéralement, sans clarification de leur sens réel ou de la manière dont ils se rapportent à notre pratique. Les huit puissances sont un aperçu du pouvoir de la nature. Il n'est jamais unidirectionnel ou manipulateur mais toujours le produit de l'équilibre des forces du Yin et du Yang. Considérés individuellement, chacun des huit pouvoirs est une entité a priori. Ils n'ont aucune existence réelle jusqu'à ce qu'ils interagissent avec leurs contraires. Sans échange de Yin et de Yang, il n'y a pas d'AiKi et donc pas de manifestation. Décrire les huit pouvoirs ici serait trop long et je vais donc commencer par les quatre premiers, puis faire un suivi avec les quatre autres dans un futur exposé. Les implications sont riches et nombreuses, mais il est nécessaire de s'en tenir à une explication simple pour présenter le sujet à ceux qui tentent réellement de comprendre les enseignements de Ueshiba Morihei, O'Sensei.

Unité et Séparation : Ciel et Terre

L'unité est le monde du Ki ou esprit et la séparation est le monde manifesté ou physique. En réalité, ce sont deux aspects inséparables d'une même réalité. Notre mouvement physique doit être indépendant de notre partenaire, mais nous devons être complètement unifiés à travers le Ki ou l'esprit. Ce n'est qu'ainsi que la liberté de mouvement et l'harmonie avec notre environnement pourront être atteintes. C'est parce que nous sommes complètement unis avec tout ce qui nous entoure que nous pouvons nous déplacer de manière indépendante. Faute de cette compréhension, nous ne pouvons éviter les conflits.

Tension et Libération. Tonnerre et Vent

La tension est une intention(et non une crispation), la première manifestation de la vie elle-même. C'est ce qui donne naissance au Yin et au Yang et donc au mouvement et à la forme. C'est la force explosive du Ki créatif. En Aïkido, c'est notre De-Ai qui rencontre les forces de notre partenaire. Au moment du contact, il y a libération, mais le Ki reste étendu. Saotome sensei parle de «*rétroaction biologique*». Cela permet d'absorber et de nourrir le Ki à l'intérieur. Le mouvement en spirale qui dessine le Ki à l'intérieur crée le Ki-musubi. En d'autres termes, envoyer notre Ki vers l'extérieur a pour but de recevoir physiquement et de nous unifier à notre partenaire.

Qu'est-ce que le « développement spirituel » ?

C'est le principal objectif de l'éducation en Aïkido. c'est le développement du Ki. Il a cinq dimensions qui seront discutées plus tard. En dehors de ces cinq dimensions du Ki, le pouvoir interne n'existe pas. Apprendre les mécanismes appropriés du mouvement AiKi n'est efficace que lorsque la connection du corps et du Ki aura été réalisée.

Cela ouvre les dimensions les plus profondes de notre non-conscient et conduit à la croissance et à la transformation personnelles. Quand il n'y a plus aucune division entre chacun et «le monde ici-bas», la sagesse de l'illumination brille en chacun. Peu importe la manière dont cela est réalisé, le développement spirituel ne peut se produire qu'en ouvrant et en renforçant les cinq dimensions de la conscience.

Dans les mots de feu Kisshomaru Ueshiba, « *Quand vous avez atteint un certain niveau en Aïkido, vous aurez déjà subi une transformation psychologique* ». Cela ne se produit pas simplement par la répétition de kata ou de techniques de base. Kata contient la sagesse des maîtres qui l'ont créé, mais il ne se révélera pas à nous sans une grande patience et une recherche diligente.

De plus, même développer notre Ki à un niveau élevé n'est pas une garantie de devenir une meilleure personne. Tout le monde part d'un endroit différent et le pouvoir du Ki peut être mal utilisé. C'est pour cette raison que les anciens maîtres refusaient parfois d'enseigner à un élève tant que son caractère n'avait pas été observé et éprouvé au cours d'une certaine période, parfois fort longue.

En supposant que nos intentions soient correctes et que nous poursuivions cette voie de développement, nous rencontrerons des difficultés continues. Nous serons distraits et le but semblera souvent insurmontable. Les réalités que nous comprenons aujourd'hui se révéleront incompréhensibles demain, pourtant, c'est de cette façon, nous grandissons chaque jour, expérimentant avancées et stagnations.

En fin de compte, le véritable niveau de notre Aïkido sera indiqué par la vision claire du caractère et de l'esprit de décision (*le triangle*). La répétition permet à beaucoup de devenir forts, mais ils ne jouiront jamais des fruits de la réussite spirituelle tant qu'ils n'auront pas rejeté ce pouvoir et cherché la véritable signification du Ki dans la vie quotidienne et sur le tapis.

Le chemin de l'Aïkido est très puissant. Si nous pratiquons avec diligence et sincérité, notre croissance sera profonde et même visible de semaine en semaine, de mois en mois et surtout d'année en année. Toutefois, si nous pratiquons depuis plusieurs années et que la capacité de réaliser la sagesse et le pouvoir nous ont échappé, nous devons rechercher l'obstacle au progrès dans notre vie quotidienne. L'Aïkido ne peut pas être enseigné, pourtant, si la bonne méthode de pratique est suivie, elle sera considérée comme une capacité et une sagesse réelles. Même en saisissant les secrets les plus profonds, si notre cœur et notre esprit ne sont pas disponibles, nous ne pourrions pas le réaliser. Selon les mots du fondateur : « *la réalisation de l'esprit divin est accomplie par la pratique. S'il y a la plus petite séparation de l'Esprit Divin, la voie n'est pas suivie* ». Le chemin de l'Aïkido se dévoile comme fonction de l'esprit et du corps. L'esprit est Makoto, l'honnêteté envers soi-même et les autres, sans

procrastination ni excuses. L'esprit est le pouvoir de l'intention qui manifeste le pouvoir du Ki. Le corps est le sanctuaire ou le temple de notre existence, le véhicule que nous utilisons pour entraîner notre esprit. Le chemin devrait être aussi naturel que de se lever et de poser les pieds par terre. Cependant, sans maintenir la pureté de son corps et de son esprit, cela devient comme les paroles du maître zen Ummon: «*Balaie le jardin qui en est capable* ». C'est une caractéristique unique de l'ordre et du principe universels que la réalité physique la plus simple soit finalement révélatrice de la plus haute sagesse et de la plus grande spiritualité.

En Aïkido, il s'agit bien de devenir le récepteur idéal. Notre réponse ultime ne peut être correcte que dans la mesure où nous avons atteint cet objectif. Ceci est un exploit. Cela commence par ce qu'on appelle l'extension du Ki ; en étirant la colonne vertébrale de haut en bas pour s'enraciner dans les cieux et sur la terre, nous nous installons au centre des six directions. C'est Irimi, l'esprit de l'Aïkido. Envoyer notre Ki dans toutes les directions à l'infini; notre propre intention de rencontrer et de fusionner avec la volonté universelle. O'Sensei l'appelait la « *Croix divine* ». C'est le kototama Tao (*en japonais prononcé Dou*). C'est l'accomplissement de Michi, le plus haut niveau de l'Aïkido. C'est aussi l'élimination de la dualité ou de la séparation. Cela s'appelle Gokui, « *volonté extrême* » ou « *foi radicale* ».