

Extraits du chapitre LE MENTAL

*[Le gestionnaire de site est responsable des coquets, des coupes ou des résumés]*

*«L'univers "phénoménal" n'est qu'une simple  
Création mentale du Tout sujette aux lois des  
choses créées. »*

*(Le Kybalion: Etude sur la philosophie hermétique  
de l'ancienne Egypte et de l'ancienne Grèce)*

*[Au point de départ de notre pratique, il eut une décision. Essayons d'en  
comprendre les mécanismes cachés.]*

.....

En Aïkido, cette intervention de la décision, ce que nous appelons généralement «l'intention», sera sans doute la SEULE et UNIQUE intervention du mental. Mais qu'est-ce que cela signifie? C'est, de façon simplifiée, l'intervention du «JE»: «JE» pense que..., «JE» dis que..., «JE veux..., «JE ne veux pas, Moi... », «JE fais ceci ou «JE fais cela», etc. Son utilisation devrait rester limitée, [...] en Aïkido. Ce besoin de limiter l'activité du mental [...], vient de la nécessité d'empêcher le mental de parasiter [...] l'apprentissage et tout l'ensemble de la construction de la CONCORDANCE. *[Une autre façon d'évoquer le « AI » de Aïkido]*

Donc, au commencement, **«la-chose-qui-se-dit-JE-dans-la-tête-de-chacun »** va décider [...] de s'engager dans la voie de l'Aïkido. Pourquoi l'aïkido ? [...] Parce qu'au départ, cette voie paraît appropriée au but du mental et au contexte auquel l'individu [...] croit être confronté. Le mental parie ainsi pour son propre compte [...] puisque son but n'est autre que de chercher sans cesse de nouvelles voies **de domination et de survie** non seulement pour lui - même, mais aussi des voies **de domination sur l'individu qui le nourrit**, et également sur l'entourage de cet être [...]. L'envie de domination est donc, c'est vrai, l'un des moteurs du commencement de la pratique. Parce que cette essence est frelatée, il faudra la filtrer, la redistiller ou la recomposer. Il y a donc [...] un recentrage ontologique possible grâce à la pratique de l'Aïkido.

En effet, passé un certain temps de pratique (1<sup>er</sup> dan, 2<sup>ème</sup> dan, 3<sup>ème</sup> dan, ou plus parfois, pour ceux «qui n'ont pas encore ressenti» la malignité de l'ego), **le «JE» se trouve piégé par la pratique elle - même**. Une pratique qui n'a pas fortifié la présence et les actions du «JE» mais qui, au contraire, les a mises sur **un plan d'égalité avec ce qu'on nomme généralement notre CENTRE**. Ce centre est lié à notre système nerveux fondamental, voire aussi à notre «intuition » ou notre «relation à l'autre». On pourra admettre ici, pour simplifier, qu'il s'agit du fameux *hara* (le «ventre», région située sous le nombril), c'est-à-dire notre **«réflexion corporelle et énergétique»**, un pur centre d'intuition en action. [...] Le corps apprend enfin, par la pratique et les exercices, [...] **qu'il a lui aussi un pouvoir de décision et de sensation tout à fait autonome et opérant**. Le corps, par la découverte de cette pertinence, **peut se détacher du «JE»**, et cela en tant que «nouveau personnage de l'être».

L'être, à cet instant, devient donc réellement double :

- 1) Un être physique dont les mouvements du corps sont comme la représentation en actes d'une de prise de **CONSCIENCE** instantanée du monde;
- 2) Un être «JE» (celui qui pense et juge) dont la parole est une représentation panique (affolement perpétuel) et l'agent d'une tentative sans cesse renouvelée de domination et de contrôle à la fois sur l'être porteur du «JE » et sur le monde qui l'entoure.

Ici, c'est d'une prise purement **MENTALE** et historique du monde qu'il s'agit.

[...]Le «**mental**» calcule, planifie, structure de façon abstraite et apparemment logique, donne des «on devrait», «il faudrait», «on ne peut pas». Il juge, pose des points de valeurs et de références obligés, [...] **alors que la conscience fait simplement état de présence par l'acte.**

On retrouve ici et dans l'échelle de temps ce qu'on appelle «l'instant» en Arts Martiaux. On devine aisément que **le mental** s'ajuste dans ses différentes stratégies sur des périodes de temps virtuellement stables: sur un passé (expérience, imaginaire, histoire) et sur un futur hypothétique qui en est déduit. **La conscience émerge d'un présent lui-même** en continuel renouvellement (expérimentation, sensation, devenir). Alors qu'elle a besoin d'avancer sans répit dans un temps actualisé, «vivant»), mouvant. Pour éclore, elle a besoin de «surfer» sur la vague du temps. Pour exister<sup>26</sup>, **le mental a besoin [...] de manipuler du temps**, même le temps des autres, s'il le faut, de gérer le temps qui va passer, pour se sentir vivre d'une façon qui se veut justement éternelle...

Donc, dans un deuxième temps (le premier temps était [...] le temps d'un apprentissage mécanique), la pratique physique de l'Aïkido permet à l'être [...] de pouvoir «décoller» le réel, du présent, de ce que le «JE» voulait régir [...]. Mais ce «réel du présent» n'est à ce moment-là encore qu'un très petit réel puisqu'il n'est qu'une succession d'instant de lucidité du corps, une succession d'étincelles de conscience, un clignotement aléatoire de feux follets d'autonomie. Sur cette période qui peut finalement durer, **cette succession d'instant heureux** est confrontée à une permutation continue de fortification réactive et grandissante **de l'ambition et de l'orgueil, deux matérialisations phénoménales directes et claires du mental**. Il ne s'agit pas ici d'une compétition entre la conscience et le mental. La conscience n'est pas rivale, elle a un parcours parallèle, structurel, complexe et mouvant qui peut s'organiser [...] sous diverses modalités. [...] **Par inquiétude**, le mental s'auto-génère en permanence et essaie de toujours se développer davantage, de débouter, de faire déborder le «temps de l'instant» de toute forme de conscience, quelle qu'elle soit. [...] **La conscience**, [...] ne s'oppose pas au mental. Au contraire. Alors que l'on pourrait penser qu'il va y avoir lutte pour une certaine forme de suprématie, allez savoir pourquoi, **la conscience cède toujours le terrain, abandonne et s'enfonce dans le silence [...]**. Le surfeur se met à «réfléchir» (mental); par ce processus, il va se mettre à dérapier négativement dans le temps, l'instant lui échappe: la vague de temps passe soudain sous sa planche, le déborde, le geste du surfeur s'éteint, la planche ralentit. Dans une course à l'agonie, elle s'enfonce dans l'eau en y entraînant son équilibriste: **tout est à recommencer**, sur une prochaine vague, pour la conscience. Le mental, [...] s'est ainsi donné la possibilité de prendre de l'avance, de reprendre le contrôle du monde ou de le faire croire: il peut enfin et à nouveau penser et faire penser, juger et faire juger, gérer et faire gérer et donc, se sentir vivre!

Pourtant, et il faut le savoir, si un éclair de conscience a pu émerger dans un instant donné, il peut très bien lui arriver de «faire éblouissement» à nouveau, n'importe quand, au point de faire basculer l'être vers ce point particulier, par lequel celui-ci s'aperçoit que finalement, il peut très bien choisir entre la conscience et le mental. **Premièrement, comme option d'action et, deuxièmement, comme option de vie.** Autrement dit, et pour reprendre le même exemple, le surfeur se dit à ce moment: «Je suis venu pour faire du surf (vivre) ou pour penser à mes pauvres problèmes existentiels (ressasser)? »

C'est ici qu'intervient la troisième partie de «LA DECISION », pour ceux qui ont déjà réussi à accumuler ces charges d'équilibre. Il y a ici un choix à effectuer:

- **A) Soit laisser la conscience agir**, entière dans ses émergences;
- **B) Soit laisser le mental régir**, entier dans ses manigances.

#### **Concrètement,**

- dans le premier cas (**A**), on commence à vouloir faire de l'Aikido une pratique, de la CONCORDANCE une voie, de la CONCORDANCE un principe réactif de sa propre évolution.
- Dans le deuxième cas (**B**), on s'enfonce peu à peu dans l'image que l'on a de soi et d'autrui et dans les jugements de valeur démagogiques, posés en vérités absolues car souvent démontrables (notion d'ego).

[...] Le mental s'était bien gardé de nous faire découvrir cette vision, et cela à son seul profit. La puissance du mental sombre donc [...] par la découverte de son secret. Mais tout cela n'est pas aussi simple. Notre mental a une telle faculté de récupération et de retournement qu'il ne dit jamais son dernier mot<sup>27</sup> (auto-régénération) ! Regardez autour de vous, sur et hors des tatamis, pour vous en persuader,

Autre effet intéressant: la «CONCORDANCE», c'est-à-dire la «mise en œuvre interne » de la pratique régulière, renforce l'image du monde à la conscience.

#### **Notes**

26 **La conscience de l'être et d'autrui**, on s'en aperçoit ici, c'est donc ce que le mental cherche à abattre !

27 Le mental fonctionne en effet comme une sorte de « pompier de l'âme » qui serait, sans qu'on s'en rende compte, le pyromane professionnel des feux qu'il dit « découvrir et vouloir éteindre» (il existe un proverbe japonais d'où est tirée cette image: « Méfie-toi toujours du pompier de ronde qui découvre autant d'incendies! »).