

# La voie de la sincérité

Jacques Bonemaison, *Hors Série ÉNERGIE n°5, Avril/Mai 2010*

<http://dojoshinkai.org>

***J'ai assisté à votre évolution lors des quinze dernières années passées. Pourriez-vous faire un retour éclair à vos débuts et nous dire, en quelques mots, ce qui vous a attiré vers l'Aïkido ?***

Je vais commencer par être très impertinent : seul le présent me paraît véritablement important, le présent et son parcours, qui porte en lui le germe d'avenir. Mais, si l'on situe hors du temps, l'Aïkido, peut-être, apparaît-il tel une femme : on est attiré par certaines choses (conscientes et inconscientes) puis au cours de la relation, on découvre des aspects insoupçonnés au départ.

A 21 ans, l'âge où j'ai fait mes premiers pas sur le tatami, que voit-on dans les arts martiaux ? L'efficacité, Non? C'est ce que j'ai vu, immédiatement, dans l'Aïkido : un art martial (comme on disait, le terme **Budo** était inconnu) où l'efficacité se conjugait avec une subtilité évidente.

***L'Aïkido revêt de multiples facettes que chacun expérimente à son niveau : art martial, art de vivre et de « relationner » ou art de bien-être...Quelles ont été pour vous les composantes qui ont construit votre Aïkido et votre personnalité ?***

C'est intéressant : vous venez d'employer un terme qui n'existe pas dans la langue française, le mot « relationner » que vous avez dû inventer pour, je suppose, tenter de donner un sens à l'idéogramme « Aï » de Aïkido, et qui ne trouve pas son équivalent en Français. Cela ne révèle-t-il pas chez nous une tendance à séparer, distinguer, segmenter, sélectionner plutôt que rapprocher, coordonner, se mettre en harmonie ? C'est peut-être là le vrai travail auquel nous convie l'Aïkido.

L'Aïkido est UN. Le regarder au travers de « multiples facettes », c'est un peu comme voir dans un corps l'addition de quatre membres, d'un tronc, d'une tête, de différents organes. Seulement, la somme de ces éléments ne suffira pas à constituer un corps n'est-ce pas ? De la même façon, approcher l'Aïkido en références aux multiples facettes que vous énumérez (auxquelles on pourrait ajouter, santé, esthétique) me semble quelque peu réducteur, et laisse de côté peut-être .... l'essentiel.

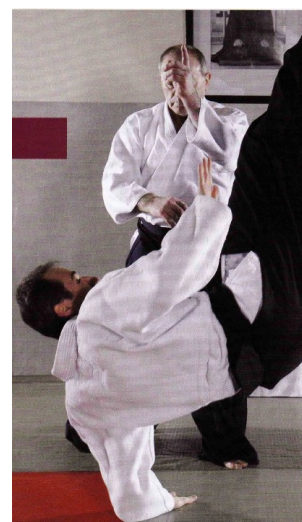
L'Aïkido m'apparaît comme un tout qui englobe ces différents aspects, mais aussi, plus que cela. On ne peut pas limiter, ou diviser. Comme la « Poupée » de Brassens, on prend tout ou on laisse tout. J'observe seulement que ce qui s'est avéré le plus fructueux est ce que je n'avais ni choisi, ni même imaginé au départ.

***A une époque où chacun se spécialise dans une technique afin de devenir expert et se démarquer de son voisin, pouvez-vous nous faire partager votre vision du travail technique en Aïkido ?***

Je n'ai pas à prôner de vision personnelle du travail technique. C'est O'Senseï Morihei Ueshiba qui a créé l'Aïkido ! Qui a montré la voie et en a donné tous les éléments qui permettent au pratiquant de découvrir ce qu'est l'Aïkido. Si, un jour, quelqu'un parvient à dépasser le niveau du fondateur, on verra à ce moment-là, mais à ce jour, je n'ai pas encore entendu parlé d'une telle situation..

Dès lors le moyen le plus sûr pour avancer dans la Voie n'est-il pas d'éviter les pièges de l'ego et, tout simplement, sobrement, suivre le chemin si bien tracé ? Point n'est besoin pour cela de chercher à nous « démarquer » en nous appuyant sur notre propre éclairage du moment qui demeure inévitablement partiel, voire partial. C'est pourquoi je ne retiens pas les termes de spécialiste, technicien, expert. Les bons artisans-menuisiers seraient-ils des spécialistes, l'un du marteau, l'autre du rabot et le troisième du couteau ? Ce qu'on appelle technique (traduction très imparfaite du mot « wasa », n'est-ce pas en fait des outils affinés par le fondateur et utilisés pour vivre et découvrir l'Aïkido plutôt qu'une série de mouvements à apprendre ? Le menuisier utilise le marteau, le rabot, le couteau pour exercer son art. Mais son apprenti ne dira pas « j'apprends le marteau, j'apprends le rabot ». O'Senseï avait magnifiquement tranché le débat sur ce point quand il affirmait : « une technique est juste quand votre cœur est pur ».

Je poserais donc simplement la question : que convient-il de travailler, comment avancer avec l'idée d'atteindre et vivre l'héritage de O'Senseï ?



**Je sais que vous accordez beaucoup d'importance dans vos cours aux notions de centrage, de Shisei et de Misogi. Quels sont pour vous , après ces quarante ans de pratique, les éléments fondamentaux que chaque pratiquant doit travailler ?**

Le *Shisei*, c'est ce qui m'a immédiatement séduit lorsque j'ai découvert l'Aïkido : cette attitude correcte, digne, qui implique le respect de l'étiquette, le respect du partenaire. Aujourd'hui, je réalise qu'en travaillant une bonne attitude, cela permet d'améliorer l'attitude intérieure.

Seulement, pour avoir un shisei correct, il est indispensable de bien se centrer. C'est pourquoi j'insiste effectivement sur le centrage dans mes cours. N'est-il pas donné à l'homme de prendre conscience de sa verticalité ? Dans la pratique de l'Aïkido, nous travaillons sur notre axe. Ne dit-on pas, à l'inverse, que l'homme est désaxé ?

Comment obtenir une posture correcte ? Le corps est une chose extraordinaire qu'il faut apprendre à écouter : il possède en lui la mémoire de la posture juste : ce qui n'est pas naturel impose des contraintes qui ne permettent pas à l'organisme de fonctionner correctement. Si le shisei est juste, la respiration devient légère et tranquille et le corps se relâche. On peut alors approcher le sens de misogi (traduit généralement par *nettoyage*, *purification*).

On dit bien que le **bu**do est la voie de la purification, ce n'est pas la voie de la destruction, c'est une voie qui est au-dessus de la victoire et de la défaite.

En ce sens, O'Senseï disait *Misogi* », ce que Tamura rappelle : « *Il faut élaguer, se et tout nettoyer. Si l'on que le corps et l'esprit en régénérés* ». Dès lors, il ce point : ce sont ces éléments travailler dès le premier jour perception s'en trouve toutes sortes apparaissent, techniques ne seraient d'aucun invité, dès l'entrée dans le dojo, à s'ouvrir sur le fond de l'Aïkido.



clairement : « *L'Aïkido est senseï n'a de cesse de débarrasser de ce qui est inutile applique cette règle, il est certain sortiront purifiés, embellis, convient de ne pas se tromper sur que chaque pratiquant doit car, si le corps est obstrué, la affectée, et des difficultés de difficultés auxquelles les remèdes effet véritable. Le pratiquant est*

**Tantôt Tori ou Aïte, quelles sont les qualités que vous avez pu développer en incarnant ces deux rôles complémentaires ?**

Tori, celui qui « *fait le mouvement* » (littéralement « *prendre possession de...* ») et Aïte, celui qui « *reçoit le mouvement* » ne peuvent exister l'un sans l'autre. Ils sont intimement liés tout comme le fait d'inspirer et d'expirer où l'on pourrait voir deux actions complémentaires, mais en réalité, il y a une seule action, celle de respirer. Si l'on ne faisait qu'inspirer, ce serait l'asphyxie, n'est-ce pas ? Si l'on expirait seulement, ce serait l'étouffement.

C'est le sens de *Musubi* qui transcende la distinction entre soi et l'autre : il réconcilie, unit les opposés, apaise la discorde. Dans la culture japonaise, musubi unit les éléments feu-eau, mâle-femelle, inspiration-expiration, diversité-unité. L'action subtile du feu et de l'eau ne permet-elle pas à la fleur de s'épanouir ? D'ailleurs, musubi a aussi le sens de « *naissance, création* » (naissance à une nouvelle forme de vie). En occident comme en Orient, le feu et l'eau sont considérés comme les deux énergies de la création. Toutes deux sont sources de vie, non pas chacune individuellement mais grâce à leur interaction. Il en est de même, on le conçoit très bien, pour Tori et Aïte.

Si l'attitude de tori consistait à dominer l'autre et créer une douleur, ou celle de aïte de vouloir « *contrer* », cela relèverait d'un **jutsu primaire** car elle générerait une énergie qui entretient le désaccord. Cette pratique est une méthode tournée vers soi-même et ne permet pas de rencontrer l'autre. Par contre, l'efficacité de notre travail en Aïkido est de ressentir le partenaire dans ce qu'il est, dans ce qu'il vit, de cerner tout à la fois ses possibilités et ses limites. En ce sens, s'exercer en étant aïte tout autant que tori me semble indispensable pour avancer sur le chemin et se découvrir soi-même, *chacun devenant le miroir de l'autre*.

**Pensez-vous que la spiritualité que Morihei Ueshiba a intégré dans la genèse de son art soit accessible et puisse être exercée en Occident ?**

« *Si je ne croyais pas en l'Aïkido hors du Japon, je ne croirais pas en l'Aïkido* ». C'est bien en Occident, et plus précisément en Bretagne, à Lesneven, que Tamura senseï a ainsi répondu à la question d'un journaliste lors du grand stage international de juillet 1982, placé sous l'égide de la première Fédération d'Aïkido (la FFLAB). Cette phrase magnifique témoigne de la confiance que ce senseï japonais accorde à l'être humain et à ses élèves du vieux continent. Ne s'inscrit-elle pas parfaitement dans la ligne du fondateur qui insistait sur le fait que « *l'humanité est une grande famille* » ? En fait, l'extrême pertinence du message de l'Aïkido parle à tous les hommes de toutes les régions du monde de sorte que les anciennes notions Est/Ouest se

trouvent transcendées.

Il est d'ailleurs amusant de noter que la distinction Orient/Occident est apparue, non pas de façon naturelle, mais à l'instigation des généraux romains dans le but de partager ces territoires qu'ils appelèrent « *provinces* ». N'oublions pas non plus l'apport de nos Philosophes qui y font référence, tel Montesquieu : « *je suis homme avant d'être français et, si je suis français, ce n'est qu'un hasard* ». Et puis, ne parlons-nous pas aujourd'hui de « *citoyen du monde* » ? En fait, je ne pense pas que les Occidentaux soient plus handicapés pour ressentir et vivre ce que vous appelez « *la spiritualité qu'O'Senseï a intégrée dans son art* ». Face à une montagne cachée dans la brume, on est naturellement attiré par le mystère qu'elle suggère. Même si l'on ne voit



rien, on sait que quelque chose existe. Le nuage cache simplement la plénitude de la montagne. S'il est vrai que la raison n'aime pas le mystère, la spiritualité n'est pas pour autant absente de notre culture. Il est seulement nécessaire de se libérer des schémas « thèse et antithèse » avec leurs flots de certitudes bloquantes et avancer, tels ces oiseaux, qui aiment les forêts inaccessibles.

Si on ne s'intéresse pas à l'environnement spirituel du budo, rappelait Tamura senseï, on apprend juste une technique de combat. Maître Yamada relatait qu'un jour, O'Senseï vit plusieurs de ses élèves pratiquer les anciennes formes d'avant-guerre. O'Senseï en fut très fâché et s'écria : « *Pourquoi pensez-vous que j'ai passé tant de temps à perfectionner l'art ?* »

Et puis, après tout, nous ne sommes qu'à douze heures d'avion de l'archipel nippon avec ses montagnes et ses volcans (comme mon Auvergne natale), sa vénération de la nature (comme savaient le vivre nos aïeux les Celtes). Je me souviens que lors de mon premier voyage au Japon, je séjournais dans un village, et, au détour d'une ascension à flanc de colline, j'ai découvert, sous l'œil amusé de Tamura senseï, un dolmen et un menhir...

Quant à la mythologie Shintô, elle est absolument passionnante y compris pour un non-japonais ! Nous y retrouvons nos propres mythes : regardons l'histoire d'Amaterasu o mi kami, la déesse du soleil et celle de Susano-wo, son frère (<sup>1</sup>). Elles nous permettent de mieux comprendre la culture qui sous-tend l'Aïkido et à laquelle aucun aikidoka ne peut se sentir étranger.

***Le message de paix du fondateur est quelquefois mis en contradiction avec l'aspect martial de l'Aïkido. Quel est votre avis sur ce dualisme ?***

Si dualisme il y a, cela révèle, ou bien que le message du fondateur est mal compris, ou que l'aspect martial de l'Aïkido est perçu de façon erroné. **Art martial** est une traduction française du terme japonais **Budo**, traduction pour le moins curieuse puisque martial vient de Mars, le dieu de la guerre et **Budo** de « **do** » le chemin, « **bu** » le sens « d'arrêter la flèche ». La pratique d'un budo consiste donc à « *apprendre à arrêter la flèche* », à faire en sorte que le combat n'ait pas lieu. La pratique de l'Aïkido conduit à acquérir cette capacité à ne pas créer ni entrer dans le conflit. C'est au moyen de techniques guerrières exécutées avec un dosage subtil d'énergie que le pratiquant peu à peu transcende son agressivité naturelle pour atteindre l'état de non dualité. Dès lors, l'Aïkido est bien un **art de paix** parfaitement en phase avec le concept du **Budo** et si les choses sont correctement perçues, aucune contradiction n'apparaît et le dualisme n'existe pas. Si d'aucuns y voient encore une quelconque contradiction, c'est cette contradiction qu'il importe de lever. Comment ? Le travail en Aïkido ne se pose pas en terme d'exigences sur l'autre, mais sur soi. Cela implique clairement que **la remise en cause est personnelle et permanente**.

***Nous avons la chance, en France, de recevoir l'enseignement d'un des derniers élèves directs du fondateur. Sachant que la transmission peut soit se dégrader, soit se perpétuer, quel est votre souhait pour les 40 prochaines années ?***

Dégradé, de-ci de-là, c'est possible. Perpétuer, c'est en cours. Approfondir, c'est en tain de se faire. Chaque être humain renferme en lui les éléments qui permettent de perpétuer et d'approfondir. Ce que je constate, et qui retient mon attention, est que le contact régulier des pratiquants avec Tamura senseï, qu'ils soient récents dans la pratique ou plus anciens, révèle cette propension à l'épanouissement personnel et au développement d'une très bonne entente entre tous. Cela se mesure jusque dans des actions courantes. Un exemple ? Très récemment, en mars dernier, lors d'un stage fédéral animé par Tamura senseï à Dijon, la ligue organisatrice devait installer 840m<sup>2</sup> de tatami loués et préparer la salle. Or le local offert par la Mairie était disponible seulement le samedi matin à partir de 6h30, tandis que le premier cours débutait à 10h, après que les inscriptions des 200 professeurs attendus soient effectuées...C'est ainsi que sans éclat, dans la discrétion mais dans la joie et la bonne humeur, et avec du café... pas moins de 50 pratiquants de Dijon étaient à 6h30 devant le portail du stade. Tout était prêt lors de l'arrivée des premiers stagiaires qui n'ont rien su de l'opération menée en un temps record. Il restait même du café et des gâteaux pour eux. L'unique commentaire de Philippe, le responsable, fut « *le plus délicat était l'installation du Kamiza* ».

Quand des bénévoles se font spontanément efficaces et généreux, quand ils transforment une tâche rébarbative en un plaisir vécu ensemble dans la joie tout en restant discrets, avec quel ferment une telle justesse de comportement et un tel enthousiasme peuvent-ils émerger ?

C'est grâce à ce même ferment que l'atmosphère se trouve désormais à un niveau de sérénité rarement atteint, où les relations se tissent entre pratiquants deviennent plus amicales, elles deviennent fraternelles, où le plaisir de se retrouver au stage suivant est réel malgré des horizons parfois très divers, le plaisir de se coyer, se découvrir, s'apprécier, s'estimer et la joie de pratiquer ensemble quel que soit le niveau technique de chacun. Force donc est de constater que le contact avec celui que vous nommez « *l'un des derniers élèves du fondateur* » s'avère particulièrement fécond et laisse bien augurer de l'avenir.

### ***Quelle est pour vous la finalité de l'Aïkido ?***

Il n'y a pas de finalité selon moi, il y a la finalité de l'Aïkido. Étudier un budo, « *c'est suivre un chemin vers l'homme qui est en nous* ». Lorsque l'on pratique un budo, il faut savoir regarder dans « *les huit directions* » et apprendre à saisir toute chose intéressante qui passe à notre portée. Il s'agit en fait de voir les choses dans une perspective plus large et plus élevée et cette attention s'exerce dès le début de la pratique.

L'Aïkido est l'art de paix par excellence. Seulement la paix dont O'Senseï a montré le chemin ne se résume pas à l'absence de conflit, même si la victoire ultime est de s'harmoniser avec l'autre, elle est essentiellement le fruit d'un état de plénitude.

Pour atteindre cet état, le plaisir dans la pratique demeure le moyen le plus fructueux. Il fut intégré très tôt par le fondateur et fit même l'objet d'un texte affiché dans son dojo dès 1931. Il importe de remarquer, me semble-t-il, qu'au-delà de son aspect séduisant et bienfaisant, cette notion de plaisir en parfaite cohérence avec la finalité de l'art d'O'Senseï et la référence à la mythologie Shintô en est très limpide (<sup>1</sup>).

On se souvient que, très affecté par le comportement destructeur de son frère Susano-Wo, la déesse du soleil Amaterasu o mi kami s'enferma dans une grotte, plongeant ainsi le monde dans une obscurité totale. Toutes les divinités étaient consternées et se rassemblèrent pour tenter de convaincre Amaterasu de réapparaître afin que la lumière revienne, mais Amaterasu écartait toute demande. La déesse Ame no uzume se mit alors à chanter et à danser des danses ludiques et érotiques, et l'assemblée des divinités explosa en rires joyeux, poussant ainsi la curiosité d'Amaterasu qui pointa son regard hors de son retranchement. Il ne restait plus qu'à rouler la lourde porte de pierre qui obstruait l'entrée, ce que fit Ame no tajakara o. La déesse Amaterasu émergea, baignant à nouveau le monde de lumière.

Les penseurs shintô insistent toujours sur le fait que ce sont les rires qui ont fait sortir Amaterasu de la grotte et non de très sérieuses incantations. O'Senseï, très en lien avec Shintô, présentait souvent la création de l'Aïkido comme « *une nouvelle ouverture de la porte de pierre de l'obscurantisme* », afin que le monde resplendisse à nouveau....

Propos recueillis par Stéphane Fasseta

Note :

1 – Ces éclairages historiques font l'objet d'articles dans la revue Shumeikan, la revue du dojo de Tamura senseï.