

# Aïkido,

## Cette distance qui nous unit

par Franck Noël

**I**l arrive parfois que la pratique prenne l'aspect d'un jeu de rôles trop harmonieux, trop bien huilé, où les conventions, parfaitement respectées, régissent tout l'échange, et d'où tout imprévu, toute impertinence sont bannis.

Une aisance, une facilité outrancière, fruit d'une complaisance excessive de chacun, tant à l'égard de l'autre que de soi-même. Un déroulement sans heurts, inéluctable, programmé. Absence de risque, de problème à résoudre, simplement le doux ron-ron d'une répétition rassurante, comme pour se convaincre que tout marche bien.

Nous sommes alors, probablement, dans le domaine de l'illusion, de l'illusion que tout va bien. De l'illusion entretenue et quasiment proclamée comme valeur; le règne de ce qu'on désire poser en réalité.

A l'inverse, les deux protagonistes s'engagent parfois dans une opposition réelle et systématique, sans souci de nuance ou de négociation. Chacun, résolument, faisant barrage aux ambitions de l'autre, dans une volonté de s'affirmer et de se briser mutuellement les rêves. Comme dans une compétition, mais une compétition faussée, pipée, puisque les règles n'en sont pas édictées et néanmoins transgressées.

Il est bien rare que ce genre de travail, autodestructeur, sorte de négation de lui-même, puisse déboucher sur quelque chose d'intéressant ou de porteur.

Nous baignons alors dans la frustration, mère de tant de violences.

Et la juste mesure entre ces deux extrêmes n'est pas aisée à trouver. Comment se frayer son chemin entre cette illusion et cette frustration, Charybde et Scylla de l'aïkidoka? La voie est bien étroite mais le Sensei, capitaine funambule, a néanmoins pour devoir d'y faire naviguer ses ouailles et d'assurer leur passage.

Il faut voir, dans cette gageure, un sens possible et profond de «Ma».

«Ma», ce vocable japonais si insaisissable, étrange notion faite d'évidences et de paradoxes. On le traduit souvent par «distance», «intervalle». Associé à «Aï» (unification, harmonisation), il devient «Maai» et représente un des concepts les plus importants des arts martiaux: la capacité à gérer «l'espace-entre». Mais ce «Ma», cet entre-deux, désigne tout autant ce qui unit que ce qui sépare, et partant, le lien, la relation, mouvante, fluctuante, obéissant à des jeux d'influences, de pressions et de réactions autrement plus subtils que la simple distance géométrique.



crédit photo: Linda Ferrer-Roca

DIALOGUE ENTRE  
UN MAITRE ET SON DISCIPLE

L'examen de l'idéogramme est encore plus révélateur de son sens profond il se présente comme une raie de lumière entre les deux vantaux fermés d'une porte. Là où, semble-t-il, tout est clos, la lumière s'infiltré, s'installe, illumine le décor, donne à voir, crée tout un monde, que précisément, à cet instant, nous habitons, et qui, pour nous, devient tout l'espace.

Cette possibilité de transformer un fil en espace, de basculer en lumière la fermeture opaque d'une confrontation, faisant apparaître alors tout un paysage insoupçonné.



Idéogramme «Ma», en Japonais.

Forcer cet impossible passage entre illusion et frustration, l'éclairer de cette intrusion, s'y engager comme dans un gouffre de connaissance et lui donner vie et réalité par sa jouissance et sa présence même.

Quelle meilleure définition de la pratique ?

Car c'est bien là qu'elle doit s'installer, dans ce «ma» qu'elle invente et crée. Elle serait stérile et n'aurait aucun pouvoir révélateur si elle ne faisait que balloter entre illusion et frustration. Mais, dans ce lieu qui est le sien, elle saura donner à goûter assez de joies, donner corps à assez de rêves pour ne pas se fracasser sur la muraille de la frustration, mais aussi présenter assez d'obstacles à surmonter, de défis à relever pour ne pas se laisser aspirer par le tourbillon de l'illusion. Il faudra pour cela que, profitant du faisceau de lumière, elle explore systématiquement son domaine, pleinement consciente de sa singularité et de sa fragilité.

Alors, occupant résolument cet «espace-entre» elle est réellement fondatrice d'un univers original et nouveau qu'elle illumine, donnant, à ce qui ne semblait qu'un interstice inaccessible, assez de volume, de relief et de chaleur pour que des personnes y évoluent et se développent dans la plénitude.

Dans un dojo, quelque part au fin fond de votre imaginaire. Le panneau coulisse dans un feulement discret. Le tatami de paille de riz tressée répand sa douce lumière beige. Nul bruit ne vient déranger la tranquillité du lieu si ce n'est la cascade, un peu plus loin, qui s'écoule gaiement, serpentant au travers des arbres et des rochers. Le maître est de dos, assis en zazen sur son zafu. Il est là sans y être. Hiératique, on pourrait le croire statufié si sa respiration ventrale, calme et lente, ne trahissait pourtant un léger mouvement de son kimono gris. Le disciple, trois pas en arrière, tente de maintenir cette position assise, imitant le maître, sa quiétude et sa vacuité. Mais cela est difficile. La pensée se remplit de questions et le corps devient douloureux. Ne pouvant se contenir davantage, il dit :

- Maître, j'ai mal ! Que dois-je faire ?
  - Rien.
  - Ce n'est pas l'échange que vous préconisez habituellement?! Comment puis-je réussir si l'autre me répond : «Rien.» ?
  - Echanger, échanger ! Echanges-tu l'expérience ? Echanges-tu un sentiment ? L'échange n'est qu'une grossière approximation de l'interprétation de sa vérité. Rien d'autre. Alors, est-ce utile d'échanger ?
  - Mais les arts martiaux, par exemple, se travaillent à deux ou plus. Ne sont-ils pas dans l'échange ?
  - Non, car leur fond est trouble !
  - Je ne comprends pas.
  - L'apparence physique est claire. Leur travail nourrit leur corps. Les pratiquants deviennent forts et fiers. Ils sont solides. Malheureusement, leur être caché, leur «cœur», est trouble. Quoiqu'on fasse, mélanger du trouble et du clair donnera toujours du trouble.
  - Comment se défaire de ce trouble alors ?
  - Simplement, en ne jugeant pas. Arrête-toi sur cette phrase : «Juger empêche l'échange vrai».
  - Et le défi, Maître, qu'est-ce donc ?
  - C'est la partie révélée du faux échange, de celui qui s'est construit sur le jugement.
  - Je ne comprends pas !
  - Aujourd'hui je suis fort et pas encore vieux. Tu échanges fausement avec moi, car dans ton cœur naît déjà le défi futur. Tapi au fond de toi, il sera lancé demain quand je ne serai plus tout jeune. Ne te leurre pas. Observe ton côté obscur et ne te ment pas. Trompe les autres si cela t'effraie de te dévoiler, mais ne te ment pas ! En suivant cette discipline, alors un jour, peut-être, tu échangeras réellement.
  - L'amour, n'est-ce pas un échange ?
  - L'amour avec ce petit «a», est un défi lancé à toi-même contre tes propres peurs !
  - Mais c'est quoi l'échange vrai, alors ?
  - (...)
  - Je ne comprends pas votre silence.
  - C'est voir l'autre sans le regarder. C'est l'écouter sans l'entendre. C'est le toucher sans le caresser. C'est le sentir sans le humer. C'est le goûter sans le manger.
  - Est-ce possible ?
  - Sens les saveurs de la lumière par les oreilles de ta peau.
  - (...)
- L'homme est en perpétuel questionnement. Il ne peut faire la part des choses sans s'y appliquer psychiquement et physiquement. Il cherche l'échange du défi (son animalité) et parfois s'approche du défi de l'échange (son humanité).

Jean Motte