

L' Aïkido de la Vie

par Jean Motte



"Attachez-vous à mettre de l'aïkido à chaque instant de votre vie".

Yamagushi Senseï

Yamagushi senseï était un grand maître en aïkido. Tous ceux qui l'ont connu furent fascinés par sa démarche nonchalante, son attitude souple et en même temps vigilante. Son sourire sur les tatamis avait fait le tour du monde. Son enseignement tenait en un mot : fluidité. Il avait dépassé son ego. La voie sur laquelle il s'était engagé était celle du cœur. Travailler avec le cœur demande plus que de la pratique. Cela nous oblige à comprendre et vivre l'aïkido dans la vie. Mais qu'est-ce que cela signifie ? Trois idéogrammes accolés et voilà la définition de la Vie. AI-KI-DO. Lorsque Ueshiba Senseï fonde son art martial; il décide de l'appeler par ces trois caractères.

**Ai = amour, Ki = souffle,
et Do = voie**

Comment traduire alors, le plus précisément possible, la pensée cachée derrière ces traits ?

La langue française a besoin de mettre en mots des conjonctions, des prépositions, des articles. Ceux-là peuvent être fort utiles dans la compréhension d'un texte, mais peuvent aussi dénaturer un contenu original. Ainsi la voie du souffle par l'amour n'a pas la même signification que la voie par le souffle de l'amour.

Nous pourrions nous poser alors de nombreuses questions linguistiques et philosophiques. C'est inutile car nous prendrions une position intermédiaire qui satisfera tout le monde. Nous garderons les traductions telles quelles sans les adjonctions de mots supplémentaires. Nous obtenons donc cette "phrase" : Voie, souffle, amour. Alors nous comprenons mieux la notion enseignée dans l'incipit.

La vie est un cheminement, une voie que chacun crée et en même temps explore. Pareillement le mouvement fluide créé par le travail commun dans la technique est à redécouvrir à chaque fois.

*percevoir
les pleins pour
les transformer en
vides, et les vides
pour les muter
en pleins.*

Le souffle correspond à cette respiration individuelle de l'être qui s'unit à la respiration universelle. Tout dans le monde est vibration. La respiration est une alternance de plein et de vide. Chaque pas dans la voie est une alternance d'excès et d'insuffisance. C'est par la connaissance de ce principe que l'homme sage marche dans la voie avec la circonspection d'un renard passant un gué gelé. L'essence même de l'aïkido est de percevoir ces

pleins pour les transformer en vides, et les vides pour les muter en pleins. C'est à cette condition fondamentale que la fluidité existe.

L'amour fut, est, et sera maintes fois interprété et décrit. Par contre, ce dont on parle peu sur ce sentiment, c'est de savoir qui le possède. Les yeux reflètent exactement qui nous sommes dans notre moi profond. Nous pouvons nous farder, être un boute-en-train ou froid et rigide. Seul

l'œil nous trahira. Celui qui est sur le chemin de cet amour a les yeux pétillants, malicieux et humides. Quand nous rencontrons ce genre de personne, alors c'est un devoir que de les observer. Ils ont un point commun : être dans le juste milieu, tant du point de vue des émotions que celui des actions.

C'est ainsi que le bon pratiquant se reconnaît, pas seulement à sa rigueur technique, mais aussi à sa capacité d'agir dans la vie comme il le ferait s'il avait un partenaire en face de lui. Respect, adaptation, altruisme et célérité dans ses actes. "Faire ce qui est juste au moment juste" devient alors sa réelle nature.

 www.generation-tao.com

Notre carnet d'adresses page 60

- Gtao n° 13, 14, 15 : Portraits de 3 maîtres d'aïkido

- Gtao n° 16 : L'esprit de l'aïkido P. 52

- Gtao n° 18 et 19 : la métamorphose de la violence