



# AÏKIDO 22

*DÉFENSE ET ILLUSTRATION*

*DE*

*L'AÏKIDO TRADITIONNEL*

**Bernard COATANHAY**

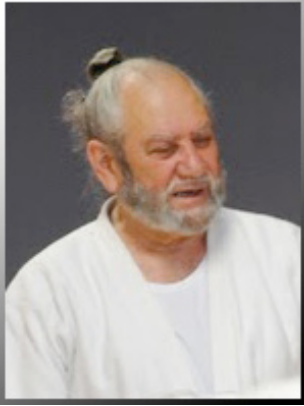


-----

« Jusqu'à présent, afin d'édifier un pont d'or  
qui puisse l'unifier entièrement, je suis resté au Japon.  
A Hawaï, je construirai un pont d'argent que  
je souhaite pouvoir lancer sur le monde entier  
afin de réunir harmonieusement  
les divers pays dans l'Amour,  
essence même de  
l'Aïkido »

O Senseï

**AÏKIDO TRADITIONNEL**



Pour n'être jamais allé au Japon il m'est difficile de définir ce qu'est réellement l'aïkido traditionnel. Cependant, eu égard au bien-être que j'éprouve à enseigner dans un collectif se réclamant de cette tradition, qu'il me soit permis malgré tout, d'exprimer l'idée que je m'en suis faite à la lumière de mon expérience personnelle et de saluer ici le noble état d'esprit que Maître Alain Peyrache nous apporte.

**Le Maître japonais** – Trop souvent, vu de nos lointaines régions, le Maître est assimilé à une sorte de despote, jaloux d'un savoir qu'il ne dispense que parcimonieusement, après de longues années de mise à l'épreuve, à des disciples dévoués au delà du raisonnable.

Je ne m'inscrirai pas dans cette illusion. Le Maître, pour moi, est un guerrier accompli. C'est lui-même qui, tout au long de cette formation, rarement menée à son terme, passe une à une toutes les épreuves. Il donne tout ce qu'il peut utilement donner. Sa souffrance est de ne pas pouvoir donner plus, dans la mesure où la demande n'existe pas, ni la capacité à recevoir utilement ce qu'il tient à la disposition de tous. Pour ce qui est de l'attitude des étudiants, rien n'interdit de penser que ce qui mérite d'être fait, mérite d'être bien fait.

En la circonstance, ce que propose le Maître est bien trop simple, bien trop important et bien trop délicat pour permettre la précipitation ou une accumulation inutile de techniques. Il ne s'agit rien moins que de tout faire pour que la pratique conduise à une réflexion personnelle, à une introspection, ce que tout le monde n'est pas disposé à faire « ici et maintenant ». En attendant on fait de la belle technique ce qui, malgré tout, peut être passionnant et permet de ne pas s'éloigner du sujet puisque, comme le dit Lanza del Vasto « Le Beau est plus Utile que l'utile ». Toujours plus subtiles, toujours plus puissantes, ces techniques peuvent, pendant très longtemps voire pendant toute une vie, satisfaire notre ego tout en maintenant enfoncé, dans la plus profonde des oubliettes, notre Moi profond. On comprend mieux la nécessaire patience des Maîtres.

Objet de tous nos soins, l'attitude d'esprit de chacun de nos étudiants, nous conduit à adapter, créer, inventer, des approches toujours nouvelles tout en maintenant une ligne directrice d'ensemble immuable, paisible, rassurante capable de rendre évidente la nécessité d'un travail assidu sur une longue période.

Pour ma part, je suggère que chacun parte de son propre centre, apprenne à s'y sentir chez lui et, successivement, sans se prendre la tête, rejoigne quelques points de repère qu'il se donne à lui-même ou que, ne serait-ce que provisoirement, il choisit dans ceux que l'enseignant ne manque pas de mettre en lumière.

En ce qui me concerne j'aime à proposer :

- la VIGILANCE qui, une fois acceptée l'évidence que ce monde n'est pas parfait, n'a jamais été voulu parfait et ne sera jamais parfait, permet malgré tout de se sentir ici chez soi, tout en étant immergé dans un univers qui, somme toute, n'est ni bon ni mauvais. Cette vigilance permet, le plus simplement du monde, d'être sensible à ce qui se passe en soi mais aussi, aux joies, aux souffrances de tout un chacun autour de soi et, le cas échéant, aux pensées belliqueuses alentour. Elle permet en outre de ne jamais être surpris dans la mesure où, compte tenu de ce qui vient de se passer et de ce qui est en train de se passer, rien n'interdit de voir venir le proche immédiat avec un peu d'entraînement.
- la PLENITUDE, présence totale à soi-même, nécessite de prendre conscience de forces en nous, qui ont toujours été là, mais que nous avons laissées en sommeil pour la bonne et simple raison que nous n'en avons pas l'emploi, que c'est une responsabilité de gérer de telles forces et surtout que cela implique pour nous un certain éveil. Le rêve, que l'on peut modifier selon sa fantaisie, est beaucoup plus séduisant que la réalité qui demande à être construite. Se construire soi-même et, par résonance, construire autour de nous la part de ce monde qui nous incombe est pourtant une chose passionnante. En définitive, la plénitude dont il est ici question est un ressenti consécutif à la désincarcération de notre Moi profond et au fait de l'accepter pour Maître d'Œuvre de notre vie.

- la SERENITE, aboutissement d'un travail de longue haleine, réservée semble-t-il à quelques bonzes chenus du monastère Shaolin, est l'harmonisation de la plénitude, simplifiée à l'extrême, tant pour soi-même que pour le monde alentour. C'est fort heureusement beaucoup plus simple qu'il n'y paraît bien que simplicité ne soit pas synonyme de facilité. Élément constitutif essentiel de la sérénité, la patience, qui dans un premier temps doit être maîtrisée, semble quelque chose de trivial, de trop facile et d'immédiatement accessible. La notion elle-même est effectivement facile à appréhender et aisément mise en œuvre pendant de courtes périodes. Il en va tout autrement lorsque, après avoir trouvé notre Voie, nous prenons la décision irréversible et toujours renouvelée de la suivre aussi longuement qu'il sera nécessaire et même un peu plus. Fruit de la patience, la sérénité devient alors un élément indissociable de notre manière d'être. Elle élimine toute précipitation inutile synonyme de cafouillage et en définitive de perte de temps. En symbiose avec la vigilance et la plénitude présentées plus haut, la sérénité nous permet de relativiser toute chose. Elle se construit petit à petit et s'avère être le plus sûr moyen de s'affranchir progressivement et définitivement de la Peur et de ses avatars dont l'angoisse, le doute et le stress ordinaire. Le bien être ressenti dès les premiers pas dans cette direction, inévitablement, donne envie d'aller vers toujours plus de sérénité.

Cette promenade autour de trois balises placées dans notre vie est à vrai dire assez plaisante, exaltante et gratifiante mais tournée vers l'intérieur presque exclusivement. En définitive elle tourne en rond. Nous n'avons à l'évidence résolu que la moitié du problème. Il est temps de se remémorer le bon vieux dicton des marins : « une main pour l'homme, une main pour le navire ». Trop occupés à régler nos problèmes de machinerie interne nous en avons oublié le navire. Revenus à une réalité globale, il nous appartient de prendre en compte la seconde partie du problème : moi, toi, l'autre, les autres, tous les autres !!!!

Quelques instants de méditation semblent ici les bienvenus.

Si, à l'évidence, la voie que nous avons choisie nous rend impossible toute violence faite à autrui, il n'apparaît pas toujours aussi clairement que la violence faite à soi-même soit tout aussi répréhensible. De nobles buts, enluminés d'oriflammes et de belles paroles, peuvent nous fasciner et nous faire oublier que chacun est son propre juge et que nos actes sont nos jugements. La violence faite à soi-même est le résultat, la plupart du temps, d'une confusion des différents plans de la conscience. Serviteur à la place du Maître, notre tyrannique petit ego se croit obligé, pour asseoir son pouvoir et drainer, autant que faire se peut, l'étonnement et l'admiration des foules en délire, de donner des ordres déraisonnables et de nous faire faire des « n'importe-quoi » toujours très voyants. Cette débauche d'énergie et ce temps gaspillé ne sont, dans un premier temps, pas répréhensibles malgré tout, dans la mesure où ils restent ludiques et permettent d'appréhender nos forces. Ça n'est que plus tard, lorsque l'intellect suggère de

rechercher la perfection dans la stricte matérialité des choses que cela commence à se gâter. Rechercher fébrilement quelque chose qui n'existe pas et ne peut pas exister rend fou et conduit à des comportements dangereux tant pour soi-même que pour autrui. Il est temps ici de remettre le serviteur à sa juste place et de rétablir le Maître dans son autorité. Ainsi, conscient des limites qui existent dans un monde limité, le Maître laisse alors du temps au temps et ne demande rien qui ne soit réalisable, ce que l'on peut résumer en quelques mots : « grandissez en âge et en sagesse, prenez grand soin de vous-même et aidez, autant que faire se peut, tout un chacun autour de vous ».

- La BIENVEILLANCE - Quelque chose se met ici en place qui est la relation à soi-même, une foi les folles illusions démasquées. Une claire vision de nos propres limites indépassables, mais aussi, de ce que le « CONNAIS TOI TOI-MÊME » nous permet d'apercevoir d'illimité en nous-même, nous conduit à une respectueuse acceptation de soi. Une nécessaire bienveillance s'installe tranquillement tant envers nos efforts, plus ou moins couronnés de succès, qu'envers nos nécessaires erreurs, voire même envers les grosses blagues dont nous ne sommes pas très fiers. Somme toute, pour un juste équilibre, on se lâche un peu la bride sans pour autant faire la moindre concession à ce qui, en permanence, tente de nous embringuer dans un piège ou dans un autre. On accepte finalement de s'aimer soi-même. C'est à partir de là que notre regard sur « toi, lui, l'autre, les autres, tous les autres » commence à changer.

Ce qu'une manière nouvelle de regarder nous a permis de voir en nous-même, nous pouvons aussi le déceler, chez tout un chacun. Nous sommes amenés, à partir de là, à mettre par terre la plupart des frontières qui nous séparent « de toi, de lui, de l'autre, des autres, de tous les autres ». A l'inverse de la gentillesse, toujours un peu condescendante, la bienveillance est avant tout du respect, de la compréhension et de l'amour. Notre pauvre ego lui-même, destitué, déconcerté, incapable dans un premier temps de comprendre le rôle qui lui échoit, ne trouve la paix et le bonheur de servir que grâce à la bienveillance dont on sait l'entourer.

-----  
Le guerrier accompli utilise librement

tous les éléments du ciel et de la terre.

Le guerrier accompli perçoit les mouvements de l'univers,

il transforme les techniques martiales en véhicules

de pureté, de noblesse et de beauté.

L'esprit et le corps du guerrier accompli sont

perméables à la sagesse lumineuse,

au calme profond.

-----  
O Senseï

**Le guerrier accompli** – Au dessus de l'Art de la Guerre il y a l'Art de la Paix. Au dessus du bruit et de la fureur des combats extérieurs il y a le pur, le noble le seul combat digne de l'homme, le combat intérieur, impitoyable, interminable semble-t-il mais que pourtant, quelque chose en nous remporte un jour, pour peu que, à l'issue de chaque défaite, nous ayons, à chaque fois, le courage de remonter en première ligne. Ainsi, forgé, débarrassé des fausses valeurs et des faux problèmes, pacifié, le guerrier accompli va paisiblement plus avant son chemin, protège, partage et enseigne.

**Kenavo**

**Bernard**

En fin de compte  
vous devez oublier la technique.

Plus vous progressez  
moins les techniques importent.

Le Grand Chemin est en réalité  
le Non-Chemin.

O Senseï