

« L'AÏKIDO, C'EST ZEN EN MOUVEMENT »

Cette formule lapidaire chère à Me Kisaburo Ozawa peut paraître paradoxale et même provocatrice. Pour autant, M^e Osawa fut un éminent disciple du Fondateur de l'Aïkido, et Directeur Technique du Centre Mondial de l'Aïkido de Tokyo. Dans le même temps, il fut pratiquant de Soto-Zen et disciple de Kôdô Sawaki, lequel est considéré comme le plus grand Maître Zen du 20^e siècle.

Dès lors, entre Zen et Aïkido, quelle corrélation ? Seraient-ils reliés à une même source ? Quel regard cela implique-t-il alors pour l'aïkidoka notamment, et quels sont les outils proposés pour la pratique ?

ZEN ET AIKIDO : MÊME GENESE ?

Nous sommes sur les champs de bataille lors de la guerre entre Russie et Japon en 1905. L'Aïkido n'était pas encore là. Mais l'on disait déjà de Morihei Ueshiba que, lorsqu'il était attaqué, le calme de ce jeune soldat augmentait, ce qui perturbait terriblement son adversaire. Plus tard, une fois l'Aïkido créé, le Fondateur insistait particulièrement sur les points suivants : « *Si vous vous concentrez sur le mouvement de votre partenaire, vous serez absorbé par lui. Si vous regardez son sabre, c'est lui qui vous coupera. Si vous voulez échapper à son attaque, le résultat sera le même. Ne placez votre esprit sur aucun endroit* ».

Il est commun de dire que l'Aïkido repose sur l'absence de conflits, la non-dualité, l'union et l'harmonie, harmonie avec la Nature, que la pratique (keiko) est essentielle et qu'elle consiste à combattre l'ennemi qui, en fait, est en Soi. Mais observons les préceptes dont le Zen est porteur.

Le Zen ne prône-t-il pas le « *non attachement* », le « *non-moi* » (muga), l'union des contraires ? Dôgen, le fondateur du Soto Zen enseignait que « pour rencontrer le non-moi, il faut descendre au tréfonds de soi-même » (cf son principal ouvrage, le *Shôbôgenzô*). Dôgen considérait la Nature comme Le Maître de la Voie, celle-ci étant l'expression parfaite de l'adaptation à l'impermanence des choses.

Mais, là aussi, la réalisation réside dans la pratique elle-même. « *Une fleur éclot et le monde se lève* » écrivit dans son poème d'adieu le Maître Prajnâtâra qui transmet l'enseignement du Zen en Chine. En effet précise Dôgen, l'éclosion d'une fleur est un éveillé à la résonance. Et pour le percevoir, il faut et il suffit de



Maître Tamura dans le dojo de Bras (photo Bruno Germain).

faire zazen. Et il explique longuement, avec moult précisions, l'indispensable manière d'être assis sur le zafu.

SE DECONSTRUIRE SOI-MÊME

Le « Aï » dans Aïkido pose déjà le premier point fondamental : il invite à la recherche de l'union avec le partenaire. Pratiquer en respectant ce premier fondement permet progressivement de ressentir que l'esprit de défense est en

fait aussi violent et offensif que celui de l'attaque. On découvre que tout part du centre (le seikatanden) et revient au centre. On reste centré. Si à l'inverse, notre attention est portée hors de soi, on perd ipso facto le contrôle de soi, donc du mouvement, donc du partenaire. Une telle situation génère des conflits qui, au lieu d'être gérés, sont entretenus, voire nourris.

Un travail particulièrement sur le Ma Aï, « *le placement juste* », aboutit à une pratique sans effort ni crispation. Alors le mouvement surgit de lui-même, tout naturellement, rendant insignifiants le temps et la vitesse. C'est ainsi qu'apparaissent et sont ressentis les aspects autres que physiques de l'Aïkido.

Mais pour cela, il demeure tout aussi fondamental de respecter l'étiquette (Reishiki), ceci dès l'entrée dans le Dojo juste qu'à la sortie en saluant. « Au sein d'une société qui fait facilement grand cas des techniques, de la force et de la puissance, (écrivait Tamura Sensei dans son ouvrage « *Etiquette et Transmission* »), les règles de l'étiquette permettent de sentir qu'il existe des valeurs supérieures qu'il importe de respecter, et sans avoir à se forcer ».

Finalement, si Maître Deshimaru insistait sur le fait que le Zen, c'est la pratique de zazen, « *Être simplement assis* » disait-il, on peut préciser que l'Aïkido, c'est « simplement le respect et l'approfondissement des fondamentaux ».

A suivre ●

Jacques Bonemaison
Shihan 7^e dan CSDGE France
et Aïkikaï de Tokyo
www.ffabaikido.fr
Enseigne à Paris 13^e au Dojo
du stade Charléty.

« Ce n'est qu'après avoir calmé l'esprit et être retourné à la Source que la pratique peut commencer ». (M^e Ueshiba, fondateur de l'Aïkido).