La lettre du Birankai Europe

MUSUBI むすび

Issue 5 Juillet 2012

Sommaire

1 Entraîner la conscience

2 Editorial

3 Une visite à Saint-Pétersbourg

4 La pratique au dojo Ichikyukai

6 L'occasion d'une renaissance avec la crise grecque

7 Étapes psychologiques dans la pratique des budo

11 Reportage photo

12 L'antidote aux problèmes de la Grèce

14 Jenny Curran répond

14 Le coin des livres

15 Annonces

La date limite de soumission des textes pour le numéro de janvier 2013 est fixée au 1 décembre 2012.

Chiba Sensei montre comment

La conscience naît d'une autoréflexion approfondie

Chiba Sensei

Croire que consacrer toujours plus de temps à l'entraînement va obligatoirement résulter en de meilleurs résultats dans l'apprentissage de l'Aikido est infantile. Une telle attitude, fondamentalement matérialiste, ne peut que mener à un problème insoluble. La marche vers la mort est malheureusement inéluctable.

Nombreux sont ceux qui pensent que l'entraînement va leur permettre de mieux contrôler et diriger leur corps ; d'en avoir une meilleure commande. Je ne nie pas que cela constitue une part importante de l'apprentissage. Néanmoins, il n'en s'agit que d'une partie. Une partie qui n'est que relative par rapport au principal dont tout un chacun devrait être plus conscient. À mon avis, il est plus important de développer une attitude introspective dans l'entraînement avec un regard plus centré vers une auto-analyse. Il s'agit là d'un point qui relève de la qualité de l'entraînement.

Savoir identifier le déséquilibre, l'absence d'harmonie ou le désordre en soi, le ressentir dans son propre corps, en reconnaître l'existence entre le corps et la conscience, doit constituer le point de départ de notre développement. C'est le point à partir duquel va s'établir un dialogue entre le corps et la conscience, le point où le corps et la conscience vont s'engager dans une conversation. Au fur et à mesure que ce dialogue va se développer, la sensibilité va s'intensifier et le pratiquant va commencer à prendre conscience d'une puissance naturelle ou d'une habilité

suite en page 3

Photo: Tim Mannle

Chiba Sensei, Stage d'été 2012 du BNA, Bronxville, NY

BIRANKAI EUROPE

Directeur technique
TK Chiba Shihan 8e dan

Shihankai Birankai Européen
Norberto Chiesa 6e dan, Birankai France
Gabriel Valibouze 6e dan, Birankai France
MIke Flynn 6e dan, Birankai Royaume-Uni
Chris Mooney 6e dan, Birankai Royaume-Uni
Dee Chen 6e dan, Birankai Royaume-Uni
Daniel Brunner 6e dan, Birankai Suisse
Patrick Barthélémy 6e dan, Birankai France

Pays membres
Birankai Autriche
Birankai France
Birankai Allemagne
Birankai hellénique
Birankai Israël
Birankai Pologne
Birankai Portugal
Birankai Suisse
Birankai Royaume-Uni

Le Musubi BE est publié deux fois par an en janvier et juillet. L'édition en anglais est disponible sur www.britishbirankai.com et l'édition en français sur www.birankai.eu/shiun_fr.html

Les articles personnels reflètent les opinions de leurs auteurs. Toute soumission doit respecter les contraintes de place, et doivent être envoyées à la rédactrice, à la rédactrice assistante ou au secrétaire de rédaction.

Rédactrice : Dee Chen
deechen@aol.com
Rédactrice assistance :
Didier Boyet dboyet@gol.com
Secrétaire de redaction : Chris Howlin winfaxlite@hotmail.com
Conseiller en graphisme :
Franco Chen

© Copyright 2012
Tous droits reserves. La reproduction est interdite sans autorisation expresse écrite.

Photo: Franco Chen

Editorial

La date du deuxième stage d'été du Birankai Europe, organisé sur le campus de l'Université de Worcester du 21 au 27 juillet 2012, approche et j'ai le plaisir d'annoncer que plus de 130 participants se sont d'ores et déjà inscrits. Chiba Sensei, 8e dan, et Miyamoto Sensei, 7e dan, du Hombu Dojo, seront assistés de trois shihan du Birankai Europe, Mike Flynn 6e Dan, GB, Chris Mooney 6e dan, GB et Daniel Brunner 6e dan, Suisse ainsi que des professeurs principaux du Birankai. Les dates du stage d'été de cette année ont été avancées d'une semaine en raison des Jeux Olympiques 2012 qui doivent se tenir à Londres à partir du 27 juillet, jour de clôture de notre stage.

J'ai par ailleurs le plaisir d'annoncer que Didier Boyet Shihan a aimablement accepté d'assumer le poste de Rédacteur adjoint de notre bulletin – l'une de ses principales responsabilités consistant à en rédiger la traduction en français. Suzanne Brunner s'est avérée une excellente collaboratrice et son approche méticuleuse du travail va me manquer. Je lui souhaite tout le succès qu'elle mérite dans la rédaction et la publication de ses propres œuvres.

Peu avant le départ à la retraite de Chiba Sensei, Edward Burke, un ancien membre de l'Aikikai de Londres, s'était retrouvé à l'Aikikai de San Diego, parmi les derniers uchi-deshi. Il a écrit un ouvrage fort intéressant sur son séjour qui décrit les rigueurs de l'entraînement quotidien. Une lecture à ne pas manquer pour ceux qui n'ont pas eu la chance de suivre un tel entraînement. Mooney Shihan a lu 'The Swordsmaster's Apprentice' (L'apprenti du maître-d'armes) et nous fait part de ses impressions (page 14).

Notre prochain bulletin à paraître en janvier 2013 comprendra une section intitulée 'Annonces' réservée aux informations relatives aux diverses annonces concernant les associations membres du Birankai Europe et les promotions aux différents grades. N'hésitez pas à nous envoyer vos annonces.

Nous acceptons avec plaisir toute suggestion et tout commentaire sur l'orientation que vous souhaitez voir prendre notre bulletin. Photos, articles et comptes rendus des stages sont toujours les bienvenus. ☯

Dee Chen

Traduction : Didier Boyet

Entraîner la conscience…

suite de la page 1

potentielle qui jusqu'à présent demeurait cachée.

Avant d'ajouter un élément externe au corps, il est important de reconnaître ce que le corps contient déjà. Qui plus est, la conscience même (la façon de percevoir les choses) commence à changer avec la découverte du corps vrai (par opposition au corps que chacun souhaite se fabriquer).

Le point majeur et spécial qui confère son unicité à l'Aikido est que les progrès dans sa pratique sont proportionnels à la découverte de la puissance naturelle inhérente à chaque individu, mariée au noyau organique et dynamique qui participe au fonctionnement harmonieux général du corps.

C'est exactement le chemin par lequel le moi véritable se fait jour avec enthousiasme et bonheur. Le « moi inconnu », avec son potentiel infini, demeure enfoui chez la plupart d'entre nous qui allons disparaître sans même connaître son existence.

Par bien des aspects, en bien ou en mal, notre corps est le produit de notre conscience. Découvrir ce dont il retourne exactement requiert le recours à une auto-analyse dans notre entraînement. Et il ne s'agit pas d'un chemin au long duquel il va s'agir d'ajouter, depuis l'extérieur et interminablement, toujours plus d'informations, de détails, de puissance et autre, au « trop » qui se trouve déjà là.

Dans ses commentaires, Dogen Zenji, le fondateur de la secte Soto Zen, note ceci sur le sujet qui nous préoccupe : « La pratique bouddhiste par le corps est plus difficile que la pratique par l'esprit. L'appréhension intellectuelle de l'apprentissage doit s'effectuer en même temps que la pratique par le corps. Cette union est dite SHINJITSUNINTAI, le vrai corps de l'être. Elle représente la perception de l'esprit de tous les jours via le monde phénoménal. L'harmonisation de la pratique de l'Éveil et du corps va révéler la véritable forme du monde. »

Finalement, la découverte du corps véritable de l'être, avec ses valeurs et sa beauté, ne souffre pas la comparaison avec d'autres valeurs mais s'affirme avec force chez tous les individus. La seule voie ouverte pour l'Aikido est donc la non-compétition. Et je voudrais ici terminer en citant un autre maître zen – un maître vietnamien dont j'ai eu la chance d'assister à la conférence (donnée au Smith College de New Hampshire dans le Massachusetts). Pendant la session de questions-réponses qui suivait la conférence, une femme lui a demandé ce qu'il pensait du système de méditation pratiqué par les Quakers. Il a répondu : « Comment pouvez-vous comparer la beauté des fleurs de cerisiers à celle d'une rose ? » ☯

Shihan TK Chiba 8e dan
Le fondateur du Birankai
San Diego
Traduction : Didier Boyet
Cet article a été publié dans le numéro d'avril 1987 de Sansho

L'Aikikai de Saint-Pétersbourg emménage dans de nouveaux locaux avec détermination et courage. Par Paul Goatman

Paul Goatman

L'école Kimusubi Aikido de Saint-Pétersbourg est le premier dojo de Russie à joindre le Birankai.

Andrey Gunyashov a créé le dojo en 2008, année depuis laquelle il s'est développé avec régularité avant de s'installer dans de nouveaux locaux au début de l'été. Le dojo compte désormais une quinzaine de fidèles pratiquants.

Depuis le mois de septembre de l'an dernier j'ai, à trois reprises, accompagné Mike Flynn Shihan à Saint-Pétersbourg où il a dirigé des stages tous fort bien reçus. Le dernier de ces stages s'est tenu dans le dojo même du 15 au 16 juin 2012 en présence d'environ seize élèves. Des pratiquants venus de Moscou, d'Ukraine, de Sibérie et du Kazakhstan ont assisté à un ou plusieurs de ces stages pour manifester leur soutien au nouveau dojo. Tous les élèves ont désormais une bonne maîtrise de taisabaki et des techniques de base, tous pratiquent avec enthousiasme, montrent un grand attachement à leur dojo et savent accueillir les visiteurs avec chaleur et générosité. ☯

Paul Goatman 5e dan
Thistle Aikikai, Écosse
Birankai Royaume-Uni
Traduction : Didier Boyet

Source : www.richmondaikikai.com

Shihan Mike Flynn avec Andrey Gunyashov (à gauche) et Paul Goatman (à droite), 2012

Ichikyukai ne se limite pas à psalmodier et à agiter des cloches en rythme. Paul Goatman explique

Paul Goatman

Carl Baldini a écrit au sujet de misogi au dojo de Ichikukai au Japon. Son article se trouve au site de Brooklyn Aikikai *(http://www.brooklynaikikai.com/training/misogiArticle.html)* et nous donne un aperçu clair et net qui évoque l'esprit du dojo et de sa formation. Comme nous dit Carl, pendant shogaku shugyo les initiés se chargent de quatre jours de formation pendant lesquels ils s'asseyent en seiza et ils chantent les huit syllables 'To Ho Ka Mi E Mi Ta Me' de toute la force et avec l'encouragement des doyens. Des exercices de respiration se font au début et à la fin de chaque séance. Afin d'être à même de supporter cet entraînement, les étudiants mangent trois fois par jour des repas de riz et d'orge mélangé, du miso, de prune umeboshi et des conserves takuan et ils boivent de l'eau tiède. Maints Aikidoka ont suivi l'entraînement *à* Ichikukai et, quoique le perfectionnement de notre pratique d'Aikido n'est pas en définitive le but principal de la formation, à mon avis nous en profitons énormément sur notre chemin Aikido.

Le dojo lui-même est beau. C'est un immeuble de béton massif et vu de l'extérieur il donne une impression redoubtable, même d'une forteresse. A l'intérieur l'arrangement est traditionnel et fonctionel avec des halls d'entraînement et des appartements. Au deuxième étage il y a le zendo où on fait du zazen et une fois par mois du sesshin. En bas se trouve le hall de misogi, une grande cuisine et des chambres où peuvent manger, dormir, travailler et se reposer les membres du dojo. Les appartements d'uchideschi sont à l'écart du bâtiment principal et les candidats shogaku shugyo se couchent dans une autre chambre à côté du hall principal de misogi pendant leur séjour. Lors de leur arrivée au dojo le jeudi soir il se débarrassent de leurs objets de valeur et de leurs portables et ils les reprennent le dimanche une fois le shogaku soit terminé.

Il semble que le dojo soit branché à une source élémentale d'énergie de fond. Pendant mes jours d'assistance (tsudoi) au shogaku shugyo j'arrivais tard le jeudi après la journée de travail et tout le monde s'était déjà endormi. Cette tranquilité et cette énergie de fond au dojo me permettaient un sommeil profond et je me sentais toujours rafraîchi dès mon reveil. La fermeté et la sincérité des membres s'imposent tout au début ainsi que leur gentillesse et leur franchise. Au dîner d'adieu à la fin du shogaku un des doyens s'est mis debout et s'est adressé aux nouveaux initiés en disant en anglais: "je vous prie de revenir à Ichikukai, il y a bien de choses à apprendre ici." Heureusement, comme j'habitais à Tokyo, je pouvais rentrer et aider aux initiés ainsi qu'assister aux sesshin et travailler dans le dojo. Si moins de trois personnes s'inscrivent au *shogaku* on le décommande et les membres font un *harai* le dimanche – chacun sonne un clocher (tzuzu) et chante pendant une certaine période. Parfois j'assistais à l'entraînement du matin – un harai court et un zazen. Il me plaisait travailler au dojo en faisant

suite en page 5

Photo : Milena Kremakova

Chiba Sensei avec Paul Goatman (à gauche), Stage d'armes du BB, Coventry, Coventry, octobre 2008

la campagnie des membres qui, comme nous dit Carl, semblent personnifier leurs années de formation pénible.

Une fois accompli le shogaku, la majeure partie de la formation des membres revient à sonner le tsuzu et de chanter. Quoiqu'il existe très peu de formation formelle les doyens me donnaient des conseils et m'aidaient beaucoup. Une fois, malgré son manque d'anglais et ma faiblesse en japonais, un doyen m'a fait comprendre qu'il fallait utiliser toutes mes forces à la descente du bras pour que les cinq billes du tzuzu sonnent ensemble (un pan très fort) ; de cette façon le bras se lève tout seul. Tout l'effort concentré à la descente quand elle est bien coordonnée avec le chant et la respiration nous pousse à nous efforcer davantage. L'entraînement n'est guère confortable mais, au fur et à mesure qu'on le pratique, le corps et la respiration s'harmonisent et on peut préciser la source de cette respiration au fond du hara, en dessous du nombril. En harai le hara et le corps se remplissent de kokyu et le hall d'entraînement devient plein d'énergie. Pendant que j'assistais au harai les doyens se sont levés et ont retiré les écrans shoji ce qui permettait la perfusion de cette énergie à l'intérieur du dojo et même dehors aux environs. A Ichikukai je me suis rendu compte que la respiration misogi et celle d'Aikido (et même du zazen) sont pareils et que cette respiration est indispensable pour qu'on exécute comme il faut la technique Aikido.

La discipline à Ickikukai m'a impressioné. Assister à harai, travailler, manger ou rester assis, le mot japonais qui me venait toujours à l'esprit était '*kibishi*'. La traduction simple est 'sévère' ou 'stricte' mais une traduction approximative peut se faire – 'de ne pas ménager sa peine'. J'essayerai de faire montrer mon expérience à Ickikukai en donnant des exemples. L'entraînement peut être pénible ; il se fait pour permettre un état d'éreintement. Les doyens et leur exemple nous donne de la force. Au fur et à mesure qu'on se fatigue il faut suivre de plus près leur exemple. Pendant la sonnerie de cloche on reste ensemble en se réglant aux doyens qui sont assis aux coins du hall. Ossa, à la gauche du kamiza mène le train et les deux membres à droite se règlent de suite. L'impératif est de rester ensemble et malgré une fatigue extrême il ne faut pas se laisser aller à une sonnette abandonée. Plusieurs fois en sonnant ensemble c'était comme si on faisait d'ukemi ; on suivait l'éxemple et le train des doyens. Pendant shogaku les doyens veillent aux assistants qui encouragent à leur tour les nouvels initiés. Qu'il s'agit de porter des coups au dos des initiés ou de pousser des cris d'encouragement tout s'arrange qu'on se décharge complètement et que l'entraînement continue.

Source : www.ichikukai.com

Il y a de la méthode partout au travail du dojo. Dès le réveil les membres s'occupent de simples tâches d'une manière devenue constante. Balayer, faire la vaisselle, ranger les zabutons, cuisiner ou servir du thé – tout se fait par habitude et de la même façon. Mais il ne restreint pas. Personne n'est obligé d'y contribuer mais tout le monde s'adonne au travail avec une générosité d'esprit. Or, d'une part c'est parce que le travail se fait pour toute la communauté mais de l'autre, il me semble que'une vertu spontanée se laisse épanouir du travail discipliné et de la méthodé habituelle. Parfois on me corrigeait discrètement – une table mise de manière incorrecte ou de l'eau gaspillée lors de la vaisselle – mais on me montrait tout simplement la méthode qu'il fallait. Les doyens m'orientaient de la même façon pendant le *tsudoi* en me réglant ou en me montrant la sonnerie correcte dans le hall d'entraînement.

Cette année au mois de février Chiba Sensei a presidé à un séminaire de maîtres Birankai à San Diego. Là il a décrit la technique Aikido en tant qu'une manifestation spontanée de la vertu, l'expression volontaire d'une vie menée vertueusement. J'avoue que ces paroles m'ont touché au fond et je me suis rendu compte que : "oui, voici ce qu'on est en train de faire" – quoiqu'il m'a surpris de ne pas y arriver plus tôt. A mes yeux Ichikukai a de valeur énorme. C'est là où, à travers d'un entraînement dùr, nous pouvons cultiver l'Aikido du corps en nourrissant la vertu à l'intérieur de notre vie personelle. ☯

Source : www.ichikukai.com

Paul Goatman 5e dan
Thistle Aikikai, Écosse
Birankai Royaume-Uni
Traduction : Marianne Goatman

George Heliotis prépare son corps, son esprit et son âme

La crise grecque – l'occasion d'une renaissance

George Heliotis

Je vais donc me présenter à l'examen de shodan à Athènes, capitale de la Grèce, un pays qui traverse une période de crise économique où tout semble s'écrouler. Période qui risque de mener à une transformation radicale des structures politiques et morales. En d'autres termes, nous traversons une crise majeure qui devrait nous conduire vers une renaissance psychologique, mentale et structurelle. C'est dans un tel contexte, et après réflexion, que j'ai pris conscience de la chance que j'ai d'avoir choisi la voie de l'Aikido.

L'Aikido est un art martial qui nous enseigne la vie du guerrier et nous prépare au combat. Non pas le combat physique, mais celui qu'il faut livrer chaque jour de notre vie quotidienne, avec ceux qui nous entourent et avec nous-mêmes. Dans ce combat, le corps joue un rôle essentiel, mais l'esprit et l'âme doivent aussi être prêts pour la bataille. Le corps se comporte comme un véhicule. Il va où l'esprit lui ordonne d'aller. La direction qu'il prend, la qualité du chemin qu'il suit dépendent de la profondeur des idées et des émotions exprimées.

L'être humain n'est pas seulement constitué de ces simples trois éléments : le corps, l'esprit et l'âme. Il est également habité par la peur, elle-même une réaction réflexe. Il est difficile pour le corps de surmonter la peur et d'en contrôler les réactions. Quand le corps est prêt à exécuter l'ukemi approprié, un pas de géant a alors été effectué vers la confrontation des réalités de la vie. Dans son livre 'Passes magiques', Carlos Castaneda fait dire à son personnage Don Juan :

> « La seule pensée de se trouver face à l'inconnu – je ne parle même pas d'y entrer – réclame des tripes d'acier et un corps capable de les soutenir. À quoi te servirait-il d'avoir des tripes si tu n'as pas la vivacité mentale, la forme physique et les muscles adéquats ? »

Et Nietzsche ajoute : « L'esprit solide charge sur lui toutes ces lourdes choses: pareil au chameau qui court chargé dans le désert ainsi il court dans son désert. »

L'Aikido, avec le Zazen et le Iaido, aide l'être humain à faire la différence entre les charges qu'il doit porter, lui qui souvent n'en connaît pas l'origine.

La pratique continue aide l'être humain à vivre en l'aidant à confronter d'une manière différente ses difficultés et ses problèmes quotidiens, en l'aidant à se créer des tripes d'acier qui le protègent de la douleur et une vivacité mentale qui lui permet de confronter les réalités de la vie. L'Aikido prépare l'esprit au combat contre les difficultés de la vie.

Qui plus est, l'Aikido nous prépare au grand combat : le combat contre nous-mêmes, celui de Saint George et du dragon, le combat contre 'soi-même'. En nous concentrant sur le pouvoir de la conscience du présent par les divers sens, nous développons sensibilité et émotion, nous canalisons nos désirs et nous contrôlons l'égo qui oppose résistance. L'égo nous aveugle et nous empêche de voir la véritable valeur de l'adversaire, que celui-ci soit un être humain ou une difficulté à surmonter. L'Aikido nous enseigne la modestie et c'est par la modestie que nous apprenons à voir la vie de manière plus transparente.

Je crois personnellement que la voie de l'Aikido m'a permis de créer une âme équilibrée, un esprit serein dans un corps sain. Un état qui permet de détourner les forces négatives qui me sont adressées et de les utiliser pour devenir plus fort.

En fin de compte, la crise que traverse la Grèce peut être une chance de renaissance. Tous ceux et celles qui en prendront conscience auront la possibilité d'échapper à cette crise et de recommencer à zéro. Voilà l'espoir que l'Aikido a fait naître en moi. ☯

George Heliotis 1er kyu
Aikikai d'Athènes
Hellenic Birankai
Traduction : Didier Boyet
(Essai soumis pour l'examen de shodan, mai 2012)

Photo : Beata Darowska

George Heliotis, Stage d'été de Pologne, Wroclaw, Août 2009

Étapes psychologiques dans la pratique des budo par Andrew Stones

Introduction

Andrew Stones

Dans cet article, je vais essayer de décrire les sept étapes psychologiques que j'ai moi-même observées dans la pratique des *budo*. Je n'ai encore fait qu'entrevoir les deux dernières étapes (« Intégration » et « Sagesse ») mais je suis sûr qu'elles existent car je les pressens. Engagé dans la pratique des *budo* depuis maintenant près de 40 années, j'ai pu constater que nombre de mes collègues et autres pratiquants passent par des étapes apparemment similaires, ce qui m'a conduit à écrire cet article. Je ne peux toutefois affirmer catégoriquement que nous passons tous par ces étapes, ni que nous sommes tous censés le faire. Mais je crois que le passage par ces différentes étapes est fréquent. Ces étapes sont des plateaux psychologiques, autrement dit des phases dans le développement de notre rapport à la pratique des *budo*, de notre rapport au maître, de notre rapport avec nous-même et finalement de notre rapport à Dieu (ou aux Dieux, à la Mère-nature, à l'Éternel selon le nom qu'on lui donne).

Elles sont, dans une certaine mesure, indépendantes du développement de notre savoir technique et de notre compétence dans la pratique des *budo*. Je pense que ces étapes qui ponctuent le rapport que nous entretenons avec Dieu existent également dans divers autres contextes et en particulier dans tous les types de rapports amoureux, de rapports d'apprentissage, d'amitié et de pratique spirituelle. Je les classe de la manière suivante :

Étapes 1 et 2 : Aimer la pratique
Étape 3 : Aimer le maître
Étapes 4 et 5 : Se libérer du maître pour apprendre à s'aimer soi-même et à aimer Dieu
Étapes 6 et 7 : Apprendre à s'aimer soi-même et à aimer son maître et Dieu en même temps

1) L'impulsion

Où cette urgence de s'engager dans la pratique des arts martiaux trouve-t-elle sa source ? Besoin de savoir se déplacer sans hésitation et de manière efficace ; besoin de ménager un espace autour de nous, de poser des barrières ; mettre à contribution le sens du timing avec l'affectivité et la puissance ; savoir contrôler le temps et l'espace ; savoir définir *son* temps et *son* espace : « ceci est *mon* domaine – tu *ne dois pas y pénétrer* », « ceci est *mon* corps – tu ne dois ni l'attaquer, ni le blesser – si tu déroges, je réagirai et t'éliminerai. Besoin personnel non seulement de me *défendre*, mais également de me *définir*, de faire face et de triompher des difficultés de la vie, tout en établissant des limites et un espace qui me soit propre. N'y-a-t-il ici rien de plus primal ? N'est-ce pas comparable à cette impulsion que le poussin connaît de briser la coquille qui l'enferme ? « Je ne me laisserai pas définir par cette coquille ! Je vais m'en libérer et devenir moi-même ! Je vais la traverser ! » Autodéfense et autodéfinition sont deux impulsions très similaires. Si nous refusons ne nous auto défendre, nous risquons d'être dominés, contraints et manipulés par les autres. La première autodéfense est le « NON ! » que découvre l'enfant quand il réalise enfin qu'il existe séparément, distinctement de la mère. Cette impulsion à s'auto défendre et à s'auto définir est aussi primale que la vie elle-même. Il ne fait aucun doute qu'il s'agit là du tremplin final vers la liberté et vers une auto actualisation finale – la véritable réalisation que : « Je suis moi ! J'agis ! Je crée ma propre vie ! Je peux décider de qui je suis et de qui je veux être ! »

Alors que cette impulsion fondamentale passe par les différentes strates de notre programmation neurologique interne, elle prend une forme différente chez tout un chacun tout en se combinant avec d'autres impulsions, je veux dire les diverses raisons conscientes qui nous conduisent à commencer la pratique des *budo*. Peut-être avons-nous rêvé d'être un *Samouraï* ou souhaité poursuivre le plaisir de jouer aux « cowboys et aux indiens ». Ou bien le sentiment d'une insuffisance physique nous pousse-t-il peut-être à devenir plus solide – et nous venger de ceux qui nous ont malmenés dans le passé. Peut-être sommes-nous spécialement attirés par les cultures d'Extrême-Orient et souhaitons-nous pratiquer quelque chose considérée rare et exotique. Peut-être avons-nous déjà l'idée d'une voie spirituelle et sommes-nous attirés par une discipline qui intègre dimension spirituelle et dimension physique. Peut-

Photo : Tim Mannle

Chiba Sensei avec Manolo San Miguel (uke), Stage d'été 2012 du BNA, Bronxville, NY

suite en page 8

Étapes psychologiques…

suite de la page 7

être essayons-nous de plaire à notre père ou sommes-nous à la recherche d'une nouvelle figure paternelle représentée par le maître. Peut-être sommes-nous à la recherche d'une communauté fraternelle. Peut-être exerçons-nous simplement un métier qui va éventuellement requérir de se défendre physiquement : forces armées, police ou services de sécurité. Peut-être souhaitons-nous uniquement être en forme. Ou peut-être simplement nous amuser. Peut-être s'agit-il d'une simple coïncidence. Les raisons conscientes menant à la pratique des arts martiaux sont innombrables. À ce niveau nous entamons une première exploration ou, si nous possédons déjà une certaine idée de ce que à quoi nous aspirons, nous commençons notre recherche. Cette recherche est celle de la satisfaction de notre désir de développement personnel, par une exploration ou par la perfection d'une idée déjà concrétisée, quelle que soit la manière personnelle selon laquelle ce désir se manifeste dans notre conscience. Nous sommes à la recherche du *dojo*.

2) Satisfaction

Cette étape est celle au cours de laquelle la pratique apporte une certaine satisfaction – une certaine réalisation de nos désirs. Il devient plaisant d'être en meilleure forme, de progresser en technique, de s'amuser. Nous avons le sentiment de satisfaire notre besoin. La pratique s'avérant agréable et semblant satisfaire notre recherche, nous continuons. Pour certains, toute la carrière de pratique des *budo* va se satisfaire dans cette étape, ce en quoi il est difficile de trouver quoi que soit à redire. Si l'on oublie les enseignements de Bouddha cela va s'en dire. Je n'ai rien à priori contre la satisfaction des plaisirs. Je pense même que c'est une bonne chose ! (Dans la mesure où personne n'en souffre physiquement.) Il est gratifiant d'être en forme, d'apprendre à se défendre, d'appartenir à une communauté spirituelle et de maîtriser une discipline esthétiquement plaisante. Autant de choses qui peuvent incroyablement nous aider et améliorer notre vie. La pratique peut faire de nous de meilleurs citoyens : des individus plus dynamiques, plus sensibles à leurs propres besoins et à ceux des autres, capables de faire preuve d'allant et d'un plus grand courage physique et émotif. Le *dojo* nous permet non seulement de développer notre propre habileté mais également d'aider les autres, d'apprendre à devenir plus attentifs aux besoins des autres car il nous faut à tout moment nous adapter dans notre rôle d'*uke* à des partenaires tantôt plus avancés, tantôt débutants, tantôt forts et lourds, tantôt faibles comme des enfants. Cette activité aide à créer un sentiment de communauté et nous conforte. Si notre pratique ne dépasse pas les limites de cette étape, tout est pour le mieux. Notre activité est déjà positive. Mais, pour certains d'entre nous, un déclic va se produire et nous conduire à l'étape suivante – celle de la dévotion.

3) Dévotion

Cette étape est celle durant laquelle nous passons par un plateau émotionnel au cours duquel nous tombons littéralement « amoureux » du maître et de son enseignement et nous retrouvons entièrement dévoués à l'un comme à l'autre. Que dire de cette phase « amoureuse » ? Qu'elle est celle au cours de laquelle nous identifions un être humain à Dieu. Nous découvrons alors que ce maître, par sa persévérance et sa dévotion spirituelle a atteint et *manifeste* des niveaux de spiritualité, d'être, d'intensité, de compassion, d'amour dont nous n'avions pas encore conscience. Cette découverte et son effet de surprise nous conduisent à faire preuve d'une véritable dévotion à l'encontre de ce maître et d'un engagement dans la pratique qui va nous surprendre nous-mêmes. Nous nous trouvons alors étroitement attachés avec la voie de la pratique elle-même et avec l'enseignement de ce maître en particulier, sentiment qui s'accompagne d'un désir irrésistible de consacrer notre vie entière à la pratique. Cette pratique est alors conduite avec une toute nouvelle intensité, une nouvelle vigueur, parfois même dans « l'aveuglement de l'amour », pour devenir presque évangélique, avec un soupçon d'arrogance pour les « pauvres fous » qui eux ne pratiquent pas. La pratique est alors un bijou précieux que l'on vient de découvrir et le maître resplendit d'un éclat somptueux qui illumine la nuit. Nous nous efforçons de ressembler à tout prix à notre maître – au point même de copier ses traits personnels et ses maniérismes, ses goûts musicaux et culinaires et toutes ses petites habitudes personnelles. Les membres de votre famille et vos amis commencent à vous trouver un peu bizarre ! Tout ce que l'on veut c'est un sourire du *maître* ou, en tout cas, son approbation. Tout ce que l'on veut entendre c'est : « Oui, c'est mon élève et c'est un bon (ou une bonne) élève dont je suis très satisfait. » Certes, le maître ne proférera pas forcément un tel compliment, mais à ce niveau, l'entendre ainsi s'exprimer est notre souhait le plus grand. Pendant la pratique, nous sommes uniquement intéressés à copier tout mouvement exécuté par notre maître avec la plus grande précision. Cette phase de dévotion peut durer plusieurs années et peut même parfois se poursuivre pendant toute la vie de certains pratiquants. Nous ne sommes déjà plus des élèves mais des « disciples » dans le sens le plus strict du terme. C'est avec joie que l'on cuisinera ou que l'on fera le ménage pour et au service du maître, que l'on deviendra, si l'occasion en est offerte, un ou une « *uchi deshi* », que l'on se consacrera totalement au *dojo* qui nous est si cher. Et pourtant cette phase d'amour ou de relation maître-disciple va, à un certain moment céder le pas à une nouvelle étape…

4) Séparation

L'amour (après tout, ce dont il est question dans la pratique des *budo* si l'on en croit les grands maîtres), fleurit puis s'étiole, s'estompe et se tarit. L'amour est continu mais pas continuel ;

suite en page 9

Photo : Tim Mannle

Chiba Sensei, Stage d'été 2012 du BNA, Bronxville, NY

en d'autres termes sa qualité se modifie tandis que nous vieillissons et changeons. L'amour inconditionnel démontré par le pratiquant débutant n'est pas le même que l'amour de la pratique contrôlée et éprouvée du vieux maître. Non que l'un soit meilleur que l'autre, simplement différent. Souvent, toutefois, comme dans l'amour romantique, on cherche à perpétuer cette dévotion inconditionnelle. Alors (et cela est souvent le cas), va se produire à un certain moment de notre vie de pratiquant ce que je nomme « la séparation ». La séparation est similaire à la naissance et, de même, peut être traumatisante. Elle fait aussi penser à la mort. À un certain moment, l'univers nous fait savoir qu'il est temps de nous tenir sur nos « deux pieds » spirituels et de ne pas nous accrocher plus longtemps aux basques du maître. Cette opération va se produire de différentes manières : elle peut résulter d'un processus naturel et organique fonction de la maturation interne du disciple résultant des développements de la vie elle-même – le disciple, en prenant progressivement conscience de sa personne va alors réaliser qu'il ou qu'elle est « responsable » et une relation plus mure, moins du type parent-enfant va finir par s'établir entre le maître et le disciple. Ceci n'est toutefois pas aussi fréquent qu'on pourrait le croire. Certains maîtres, pouvant eux-mêmes manquer de maturité, vont tenter de maintenir une relation de type parental avec leurs élèves, avec les risques que cela encourt. D'ailleurs, il me semble que dans la tradition orientale que la phase de dévotion est considérée comme la relation maître-élève la plus souhaitable. Son dépassement n'est pas systématiquement encouragé. Je crois pour ma part qu'il est sain de procéder à cette séparation et, que le maître ou la tradition l'encourage ou non, la vie elle-même va *forcer* le disciple à faire le pas nécessaire. Nul n'est autorisé à demeurer un enfant toute sa vie. Il nous faut grandir. Il me semble de ce fait que, dans les cas suivants, la vie va « forcer » la résolution du conflit :

i) Le maître meurt. Il s'agit du cas le plus évident de « séparation ». Lorsque le maître disparaît, il ne nous reste qu'à trouver nous-mêmes la voie et à devenir notre propre maître.

ii) Le maître demande à l'élève ou au disciple de partir et d'aller, par exemple, enseigner dans un autre pays. Le maître lui-même peut unilatéralement quitter le pays. Nous sommes alors livrés à nous-mêmes.

iii) Le maître « perd son prestige » et montre soudainement des traits de caractère inacceptables qui choquent le disciple et qui effective ment ne sont pas sociale ment acceptables. Le maître trahit alors la confiance du disciple.

iv) Le disciple tombe en disgrâce, se comporte mal et est exclu par le maître.

Photo : Tim Mannle

Chiba Sensei, Stage d'été 2012 du BNA, Bronxville, NY

La séparation du maître et du disciple peut se produire de cette manière et de bien d'autres façons et peut s'avérer douloureuse. Elle s'accompagne souvent d'un certain sens de perte, de dépit et de deuil. La pratique n'est plus le paradis sur terre qu'elle était jusqu'alors. Le disciple se retrouve face à lui-même et se doit désormais de repenser les choses. Je pense que le fait que la séparation passe par un processus relativement indolore résultant d'une maturation normale et progressive ou par un traumatisme particulièrement douloureux, dépend du rapport que le disciple entretient encore (si l'on peut dire) avec son enfant intérieur. Quand nous sommes encore à la recherche du père (ou de la mère) idéal pour apaiser les angoisses de notre enfant intérieur, l'idée même de la séparation du maître (qui joue souvent le rôle parental) peut sembler catastrophique. Certains disciples peuvent parfois simplement refuser de « grandir » et même, des années après la mort du maître, continuer à se consacrer à sa mémoire, comme des enfants dévoués à leurs parents, sans jamais quitter l'enfance. Un disciple peut tenter et s'efforcer de ne pas grandir, de s'opposer à toute séparation, un autre peut déclencher cette séparation trop vite ou trop radicalement – comme un enfant impatient de grandir, qui agit aveuglément dans une tentative désespérée de gagner son indépendance. Les résultats peuvent s'avérer tout aussi traumatisants et paralysants à ce stade.

À ce propos, je pense que la Grande Bretagne et le Japon sont probablement les deux pays du monde les plus refoulés affectivement. C'est pourquoi il nous est peut-être plus facile de nous comprendre – flegme britannique d'un côté et esprit de patience et d'endurance japonais de l'autre. Par contre, ce refoulement affectif n'augure rien de bon quant aux rapports émotionnels adultes, c'est-à-dire ce vers quoi doit tendre la formation du disciple. Pour ma part, je n'ai pas très bien réussi la phase de séparation du maître. Pendant des années, j'ai vécu dans la confusion. L'essence de la séparation, je le comprends maintenant, est la réalisation que ce je cherchais réellement était *l'amitié* – une amitié d'adulte avec le maître. Et toute amitié, pour être sincère, doit inclure une forme d'*expression* – même quand c'est difficile – des hauts et des bas de cette relation. Selon moi et d'après l'expérience que je possède, tenter de maintenir avec le maître la relation du type idéal « disciple parfait ou rien » c'est aller vers la catastrophe. Nul n'est parfait et la vie est compliquée : est-il possible de nous aimer les uns les autres *malgré* cette complexité ? Je crois que c'est là que réside le véritable accomplissement de *l'aikidoka* (et de l'être humain).

5) La traversée du désert

Que la séparation se soit déroulée sans heurts ou qu'elle ait été problématique, il semble qu'elle soit toujours suivie, dans une plus ou moins grande mesure, par ce que j'appellerais la « traversée du désert ». Ce sont des années au cours desquelles l'élève tente d'intérioriser ce qu'il/elle a appris et, en même temps, tente de justifier et de comprendre la séparation qui vient de se

suite en page 10

Étapes psychologiques…

suite de la page 9

produire. Ces années sont souvent marquées par un sentiment de solitude, d'égarement et d'isolement, et souvent par un sentiment de regret du « bon vieux temps », des années passées avec le maître, même quand ce « bon vieux temps » a été une période difficile, parfois douloureuse à bien des égards. Arrivé à ce point l'élève risque même de s'arrêter de pratiquer, à la manière d'une relation amoureuse qui s'étiole quand les premiers feux de la passion de sont éteints. D'autres continuent, réalisant que même si bien des choses ont changé – plus rien n'est comme avant et leur relation au maître ne sera plus jamais la même – le chemin n'en demeure pas moins ouvert et la pratique comme la propre « Nature originelle » (le moi véritable) de l'élève peuvent montrer la voie. Cette traversée du désert est en somme identique à la phase que traverse le héros dans l'archétype « Voyage du héros » alors qu'il doit quitter sa communauté pour se rendre, seul, dans un désert réel, à la recherche du véritable trésor – la relation profonde avec le moi véritable, avec la Nature originelle.

6) Intégration et retour

La traversée du désert peut durer plusieurs années. Elle peut être la plus longue de toutes les phases. Si, pendant cette période, l'élève arrive à établir une relation plus profonde avec son Moi véritable, il/elle va alors pouvoir réaliser deux choses : d'une part revenir vers le maître sur de nouvelles bases d'équité – peut-être pas au niveau de la maîtrise, mais certainement en termes de dignité et de moi véritable, si il/elle le souhaite – dans une relation désormais plus amicale que hiérarchique. Ceci peut ou non fonctionner, selon le degré de maturité affective du maître (certains ne sont pas en effet aussi adultes qu'on pourrait le penser) ; d'autre part, le moi véritable étant maintenant, dans une certaine mesure, devenu le maître, atteindre des niveaux de plus en plus hauts d'authenticité et de créativité véritablement originale qu'il sera possible de mettre au service de la communauté, c'est-à-dire du dojo, ou, bien évidemment, au service du dojo que l'élève aura lui-même créé. L'élève a ainsi atteint l'étape où il peut enfin faire preuve d'une assurance véritable dans sa pratique, sachant qu'il en est désormais le maître et que celle-ci ne peut plus être remise en question.

7) Sagesse

Cette phase de sagesse est une étape que nous franchissons à plusieurs reprises pendant le déroulement de notre vie. C'est une sorte d'éveil. Si cette phase devient graduellement plus évidente avec l'expérience, elle apparaît aussi sous la forme d'un effet stroboscopique, tantôt visible, tantôt invisible, au début occasionnellement uniquement, puis de plus en plus souvent au fur et à mesure que nous nous familiarisons avec sa présence et que nous supportons sa lumière intense. Cette phase naît de notre moi véritable, de notre nature originelle dont elle est le manifeste et l'émanation. Elle est la symbiose de toutes les autres phases. C'est dans cette phase de sagesse que nous devenons conscient et que nous apprécions ce besoin permanent d'épanouissement – autodéfinition et auto-*redéfinition*, car, comme le dit Bouddha, tout est en perpétuel changement. Le *moi* est bien là, mais il ne cesse de grandir, de changer, de se redéfinir, de se développer tout comme Dieu/l'Être Suprême continue de grandir, de changer, de se redéfinir, de se développer. Le processus est certainement plaisant, alors que nous assistons et savourons cette suite continue de désirs et de nouveaux désirs, de satisfactions et de nouvelles satisfactions. Nous devenons en quelque sorte le jardinier d'un jardin dans lequel nous pouvons chaque année non seulement planter de nouvelles plantes mais assister également au miracle de la nature quand de nouvelles plantes et de nouvelles fleurs que nous avions semées et oubliées grandissent et s'épanouissent de nouveau ! Sans parler de celles que nous n'avons même pas plantées ! (Un cadeau, sans doute, de Mère Nature !) Et nous voici de nouveau amoureux, d'une nouvelle manière, avec la vie elle-même, avec notre épouse ou notre époux ou avec le maître. Nous « tombons amoureux » de nos enfants, pas de manière vénale bien entendu, mais de manière sincère, car ils sont soudain si attendrissants dans leur développement et leur découverte du monde ; et si nous dirigeons un dojo, nos élèves deviennent « nos enfants ». La séparation devient alors non plus un traumatisme effrayant mais un processus superbement profond et rafraîchissant – un processus mûrement réfléchi – quand nos élèves nous quittent pour suivre leur propre chemin. Si la phase « d'amour » peut être comparée à la chaleur que dégage la lave en fusion, la « séparation » devient alors la phase de refroidissement de cette lave qui se transforme en statues majestueuses d'une grande beauté et d'une grande originalité tandis que nous et nos élèves grandissons pour nous séparer, toujours dans le respect les uns des autres, mais désormais adultes et indépendants.

L'intégration et le retour célèbrent la réunion de deux vieilles statues qui se retrouvent pour rire et se souvenir du bon vieux temps, se féliciter l'une l'autre et s'étonner du merveilleux processus tout entier. Avec chaque nouveau pratiquant le processus est remis de nouveau en branle et d'une nouvelle manière, l'amour éclatant à nouveau ses bourgeons à chaque éclosion du printemps. Les vieilles statues fondent de nouveau pour devenir de la lave tandis que le cycle tout entier se reproduit toujours plus riche et toujours plus intense. Ce cycle sans fin de fusion, soudure, transformation en amour puis séparation et réunion de nouveau, pour de nouveau fondre et se transformer est le chemin que nous suivons dans notre pas-de-deux perpétuel avec Dieu, dans la danse que nous effectuons *en tant que Dieu*. Car si Dieu est effectivement Dieu, homme ou femme ou Être suprême, alors nous en sommes partie ; nous sommes part de cette danse glorieuse que rythme l'Être Suprême, car le Moi définit le Moi, disparaît et redéfinit un nouveau moi, disparaît de nouveau et définit encore un Moi toujours plus intense, et ainsi de suite dans la gloire, la Lumière de l'Amour. Et si le voyage est intérieur, vers le cœur de l'Amour et le cœur de Dieu, son émanation est extérieure… car plus nombreux tous les jours sont les humains qui trouvent leur cœur véritable, leur humanité véritable qui fait un avec le cœur de Dieu, pour rendre le Paradis encore plus palpable sur terre et réaliser le rêve des grands anciens, des Morihei Ueshiba, Onisaburo Deguchi et Hiroyuki Aoki.

☯

Andrew Stones
Ancien élève du regretté
Mick Holloway Shihan
Traduction : Didier Boyet

Photos sur cette page : Viktor Nickel

Reportage photo

Stage des enseignants du Birankai Europe 2~4 mars 2012

sous la direction du Birankai Europe Shihankai
à Edenkoben, Allemagne
Organisé par Alexander Broll
Gen Ei Kan, Landau
Birankai Allemagne

Zazen et Aikido comme antidote aux difficultés rencontrées par la Grèce - John Ioannou s'éveille

John Ioannou

J'ai découvert l'Aikido alors que j'étais encore très jeune. Comme la plupart des enfants de mon âge, j'étais friand de films d'action et d'arts martiaux qui, dans les années 80 et 90 étaient particulièrement populaires. C'est à cette époque que j'ai vu pour la première fois des images de O-Sensei et de son art. Le choc fut tel que je ne cessai de penser, pour le reste de la journée, à O-Sensei et aux dojos au Japon. Je savais, bien que n'étant encore qu'un enfant, que si un jour je choisissais de pratiquer un art martial, ce serait l'Aikido. Et c'est exactement de cette manière que cela c'est passé. Je m'en souviens comme si c'était hier, de ce 15 mai 2006 (6 ans ont passé déjà) jour où je suis monté pour la première fois sur le tapis de l'Aikikai d'Athènes, au dojo Halandrini, premier jour de cette aventure qui aujourd'hui me conduit à mettre mes pensées sur le papier.

J'ai commencé à pratiquer environ un an après les Jeux Olympiques d'Athènes, juste après avoir trouvé mon premier boulot, après presque un an et demi de recherche, alors que la Grèce profitait encore des retombées du succès des Jeux et envisageait l'avenir avec espoir et sérénité. Personne ou presque n'avait idée de la tempête qui couvait, bien que les premiers nuages pointaient déjà à l'horizon. Peu nombreux étaient ceux capables d'une telle vision. C'est dans ces conditions que mon aventure dans le monde des arts martiaux a commencé et allait se poursuivre d'année en année tandis que la situation dans mon pays se dégradait peu à peu et que les mots crise, faillite, FMI, etc. prenaient place dans le langage quotidien. Notre vie a commencé à changer progressivement, les effets du changement se sont faits de plus en plus visibles, s'accompagnant d'une tension permanente et d'une anxiété profonde sur l'avenir ou même le lendemain. La plupart des gens allaient perdre leur emploi et sombrer dans la dépression et l'isolement social.

J'étais le témoin de cette catastrophe, à une plus ou moins grande échelle, dans mes relations quotidiennes avec mes collègues, mes proches et mes amis. Avec le temps, j'ai pris conscience de ma position et de ma réaction par rapport à cette situation. Je vais donc essayer ici de traduire mes pensées et mon expérience et de décrire l'effet que l'Aikido a eu dans ma vie personnelle en particulier dans le cadre des conditions économiques et sociales dans lesquelles nous vivons actuellement.

Dès mes premières chutes et mes premiers jours d'entraînement, n'ayant pas d'expérience préalable des arts martiaux, j'ai compris que la pratique de l'Aikido allait s'avérer difficile et exigeante tant physiquement que mentalement et allait me demander un engagement total si je voulais tenir le coup et progresser. Selon la vision de la pratique de l'Aikido prônée par Chiba Sensei, Aikido – Iaido – Zazen, qui est celle mise en œuvre dans les dojos du groupe Birankai, l'Aikidoka doit former son corps (Aikido) et son esprit (zazen) et perfectionner l'art de la concentration et du détail (iaido).

La pratique de l'Aikido (aussi bien en tant qu'uke que nage) requiert une bonne condition physique générale et une certaine souplesse pour maîtriser les chutes et subir les immobilisations. Au début, la plupart des uke semblent juste tenter de survivre aux techniques qui leur sont imposés par nage. Puis, petit à petit, par une préparation et une pratique quotidiennes, uke parvient à se maîtriser et à contrôler son centre pendant toute la durée de la technique et à maintenir le contact jusqu'à l'immobilisation.

Cette approche de l'étude et de l'entraînement physique facilite également la force de caractère nécessaire pour confronter les difficultés de la vie. L'Aikidoka possède une acuité mentale lui permettant, à tout moment et quelle que soit la situation, de saisir l'occasion (l'ouverture), de modifier sa position (son centre), de changer son statut et d'exécuter un ukemi (en réaction à une action ou une situation réelle) en toute conscience et autant que possible sous son contrôle. Dans la situation économique et sociale actuelle, ceux qui pratiquent l'Aikido ont, je pense, la chance de bénéficier de cette possibilité de mieux juger et de pouvoir s'adapter aux conditions auxquelles ils font face. L'essence même de la pratique de l'Aikido repose sur une non-résistance à la force ou à l'énergie imposée et met en exergue l'exploitation du moment pour en tirer avantage. Le pratiquant est non seulement familier des difficultés physiques mais il les encourage afin de progresser. Dans les périodes comme celle que nous traversons aujourd'hui, une force de plus en plus grande et une approche encore plus appropriée sont nécessaires pour affronter les difficultés qui se multiplient tous les jours.

Une des premières choses que j'ai apprises dans l'Aikido c'est de me relever immédiatement après la chute, que celle-ci résulte de l'ukemi ou soit le fait du mouvement exécuté – une qualité que la pratique physique finit par incruster dans l'inconscient. L'Aikidoka est prêt à accepter les difficultés de la vie et à affronter les obstacles mais il sait se relever et continuer, une réaction que l'entraînement physique a transformée en instinct naturel. Comme je l'ai noté précédemment, il est clair que le corps et l'esprit dialoguent et collaborent. La pratique physique requiert un esprit sain et vice-versa. Comme le dit la maxime antique « un esprit sain dans un corps sain ». L'un ne va pas sans l'autre.

Nous vivons une époque où notre tension mentale est mise à rude épreuve. Le travail comme la famille sont chaque jour la source de fortes pressions comme le sont les stéréotypes sociaux et les forces du consumérisme. La situation économique actuelle et l'incertitude du futur créent des tensions et des pressions mentales extrêmes qui deviennent insupportables ou incontrôlables. Zazen offre à chacun la chance de se vider l'esprit et de marier une posture physique à un défi spirituel qui permet au pratiquant de se concentrer et de reprendre le contrôle de son propre esprit.

En nous concentrant sur la respiration pendant les séances de Zazen, nous apprenons progressivement à contrôler notre état d'esprit et à nous détendre. Nous devenons conscients de notre environnement au sens large et donc capables de mieux contrôler ce qui nous entoure. Une respiration lente et régulée augmente l'entrée d'oxygène et développe la résistance du corps, et

suite en page 13

dans les périodes de stress et d'anxiété, cette faculté nous aide à contrôler nos réactions. Dans cet état Zazen de « penser sans penser » j'ai souvent visualisé des solutions ou des réponses aux problèmes auxquels j'avais pu me trouver préalablement confronté. Qui plus est, l'état de décontraction qui suit une séance de Zazen est, je crois, particulièrement bénéfique surtout dans la période que nous traversons et face à la crise que nous connaissons.

Tout ceci, je crois, est encore renforcé par la pratique du laido. Un travail sous contrôle total, avec des mouvements parfaitement synchrones et des coupes précises, exécutés avec force mais centrés et gracieux, une pratique dans laquelle l'esprit doit identifier les mouvements permettant l'action la plus efficace. Compte tenu des conditions socio-économiques actuelles, chaque jour différente, c'est un grand avantage que de pouvoir identifier et sélectionner instantanément toute perspective possible et surtout toute action efficace pour l'obtention du résultat escompté. Je crois que tout ceci est admirablement résumé dans la maxime « respirer, couper, vaincre dans un seul et même souffle ». Une approche qui, appliquée dans la vie quotidienne, permet de gagner du temps et de la peine dans les situations où elle s'avère applicable bien que dans les rapports entre personnes elle puisse paraître agressive et elle puisse requérir une plus grande délicatesse.

En effet, dans l'Aikido, les rapports entre les personnes s'établissent effectivement de manière très particulière. Au cours de mes années d'entraînement, j'ai rencontré et pratiqué avec des personnes très différentes. Les pratiquants qui s'entraînent ensemble tous les jours finissent par établir un certain rapport via le contact physique, le rythme de l'entraînement et le fait de prêter son propre corps à l'autre pour lui permettre de pratiquer. Une certaine confiance s'établit et les partenaires ainsi assemblés deviennent solidaires. Les membres d'un dojo, en tout cas c'est l'expérience que j'en ai (l'exception confirmant la règle), tendent progressivement à former une équipe et finalement à créer des liens similaires à ceux d'une famille. Quand l'Aikido est le point d'intérêt commun, les rapports entre les personnes et même les discussions s'établissent et se déroulent dans un cadre commun qu'il est rare de retrouver dans d'autres types d'activités. Ce lien et cette amitié que crée l'Aikido aboutit, dans une perspective plus large, à l'établissement d'une communauté dont la dynamique peut devenir, à mon sens, un point de ralliement dans les années difficiles que allons vivre.

L'Aikido donc influe sur notre vie par des moyens spécifiques mais recouvre tous les aspects de la nature humaine. Plus nous nous dévouons à la voie martiale (par la pratique), après avoir d'abord confronté et fait face à notre propre faiblesse, plus les forces et les qualités résultantes se font apparentes. Il nous est alors possible de former notre corps et notre esprit pour affronter et approcher les difficultés de manière martiale. La pratique elle-même devient une soupape de détente du stress et une soupape mentale et, souvent, de la mise à l'épreuve du corps résulte une purification de l'esprit, aboutissement espéré d'un entraînement de longue durée ou des séances brèves et 'spéciales' de la pratique du misogi reprises sans interruption. Il ne fait aucun doute que tous ces avantages offerts par l'Aikido sont le fruit de la voie martiale définie par O-Sensei et que nous a transmise Chiba Sensei.

Je suis heureux de pouvoir pratiquer cet art en particulier dans ces temps difficiles que connaît la Grèce (et bien d'autres pays également). ☯

John Ioannou 1er kyu
Aikikai d'Athènes
Hellenic Birankai
Traduction : Didier Boyet
(Essai soumis pour l'examen de shodan, mai 2012)

Chiba Sensei, Stage d'été 2012 du BNA, Bronxville, NY

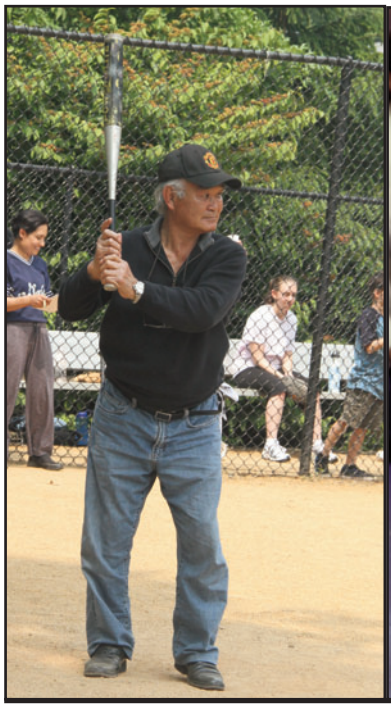


Photo : Olga Esina

Photo : Tim Mannle

Réflexions de Jenny Curran sur ses années de vidéographe

À tous les membres du British Birankai

Je voudrais profiter de l'occasion qui m'est donnée pour vous remercier très sincèrement tous et toutes du très beau portait de O-Sensei en cristal qui m'a été offert lors de la clôture du Stage d'Été 2011.

Comme vous le savez presque tous, j'étais la vidéographe des Stages Nationaux du British Birankai. J'ai commencé à faire mes premiers films des cours du British Aikikai/British Birankai en 1966/67. J'étais bien entendue une novice complète dans ce domaine et il m'a fallu quelque temps avant de dominer mon sujet. Ce rôle de photographe avait parfois ses difficultés, surtout quand il fallait esquiver un bokken à la course incertaine et la chute de circonstance des pratiquants. Mon intuition du danger s'en est trouvée considérablement améliorée. Tout en filmant les cours, j'avais certainement l'impression de faire partie du groupe et de ne pas être le simple appendice d'un Shidoin vieillissant dont nous tairons le nom !!

Aujourd'hui, alors que je n'assume plus ce rôle, je repense à ces jours heureux et à ces personnes formidables de j'ai connus pendant toutes ces années. J'ai participé à de nombreuses soirées (les banquets bien sûr) et ri joyeusement des sketchs présentés lors des fêtes de fin de stage. Il est vrai que le Birankai, ici comme ailleurs, ne manque pas de talents de toutes sortes.

En espérant que nous nous reverrons bien sûr un jour, il me reste à vous souhaiter, membres du Birankai, le plus grand succès dans la vie et dans vos études d'Aikido.

Très sincèrement

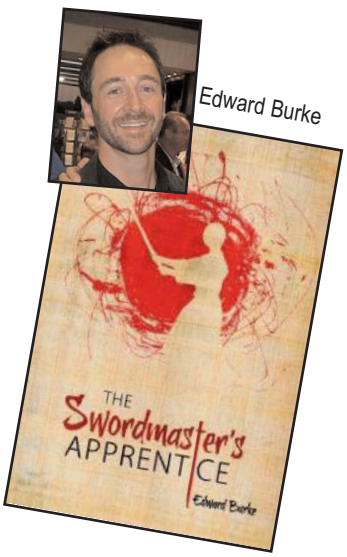
Jenny

Traduction : Didier Boyet

Le coin des livres : The Swordmaster's Apprentice

« *'NE T'ÉCROULE PAS !'*
Il me traite comme une poupée de chiffon, me secouant de haut en bas et de droite à gauche, sans jamais me laisser de répit. Je ne peux que tenter de garder les pieds sous moi tandis que mon corps danse dans l'espace comme une marionnette. Je lui abandonne le haut du corps tout en essayant de me faire lourd sans jamais rompre le contact établi. J'ai les muscles du dos et du ventre en feu et le cœur qui bat la chamade, mais j'en prends à peine note, l'esprit seulement occupé par la volonté de survie… » Edward Burke

'The Swordmaster's Apprentice' ou 'l'Apprenti du maître d'armes' qui narre le voyage entrepris par Edward Burke dans le monde des arts martiaux, offre un éclairage particulier sur une tradition dont la flamme est entretenue et transmise de génération en génération. La brève rencontre entre Edward Burke et Chiba Sensei met parfaitement en lumière les exigences et les rigueurs de l'entraînement physique et mental requises de quiconque s'engageant sur la Voie. Devenir l'apprenti d'un maître de l'envergure de Chiba Sensei demande courage, détermination et humilité, autant de vertus requises de tous ceux qui suivent la voie martiale. J'ai aimé les observations d'Edward Burke à propos des uchideshi, montrant la camaraderie naturelle et les tensions qui naissent dans le feu de l'action.
Une lecture intéressante. ☯



Chris Mooney Shihan 6e dan
Ei Mei Kan, Central Aikikai
Birankai Royaume-Uni
Traduction : Didier Boyet

ANNONCES

Adieu et Bienvenu

C'est avec plaisir que nous saluons ici le travail effectué par Suzanne Brunner au poste de Rédactrice adjointe depuis notre création en juillet 2010. Suzanne s'est avérée d'une aide précieuse dans la mise en place de notre bulletin grâce aux deux années d'expérience dont elle bénéficiait à la rédaction de Shiun. Elle doit malheureusement nous quitter afin de se consacrer à l'écriture, l'illustration et l'édition de ses livres pour enfants.

Suzanne Brunner

Nous lui souhaitons tout le succès qu'elle mérite. ☯

Didier Boyet Shihan, 6e dan, a accepté de relever le défi et d'assurer la position vacante de Rédacteur adjoint. Personnage familier des cours et autres stages d'été du Birankai North America et du Birankai Europe, Boyet Shihan réside à Tokyo, Japon où il agit en tant qu'officier de liaison Hombu-Birankai International . ☯

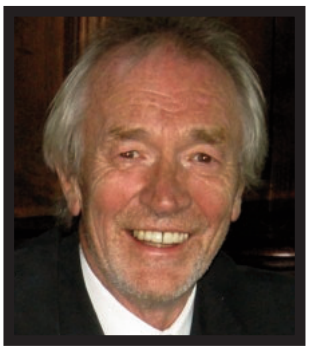
Shihan Didier Boyet

Traduction : Didier Boyet

Shihan Mooney se souvient

Shihan Chris Mooney 6e dan
Ei Mei Kan, Central Aikikai
Birankai Royaume-Uni

À la mémoire de Phil Savage



5 février 1949 - 17 juin 2012

Phil était membre de notre Dojo (Ei Mei Kan, Central Aikikai) depuis plus de 15 ans, période durant laquelle il a fait preuve de sa loyauté et de sa fidélité envers moi comme envers le reste de la communauté. Vers le milieu des années 90, il avait accueilli et organisé les stages de printemps et d'automne dirigés par Chiba Sensei au St Philip's College. Tous ceux qui ont participé aux Stages d'été se souviennent de son talent de chanteur, révélé lors des fêtes de fin de stage.

Phil était mon élève, mon professeur et mon ami. Merci, Phil, pour ces bonnes années passées ensemble autour d'un feu, à boire de la bière et à entonner des chansons. Merci pour ton énergie, ta passion et ta ténacité, toi qui savais toujours comment remettre ça en état, comment faire ça. Je salue ton courage, dont tu ne t'es jamais départi même face à l'adversité,

tu as maintenant passé la « porte sans porte ».

Entonne enfin ton ode à la mort et rentre chez toi un héros. ☯

Traduction : Didier Boyet