

Découvrir le corps

Cet article de **Chiba Sensei** est paru dans la revue "**Sansho**" (permission **Birankai International**)



Celui qui pense que s'entraîner de plus en plus d'heures aboutira nécessairement à un meilleur accomplissement en Aikido, celui-là pense comme un enfant. Fondamentalement, cette attitude matérialiste ne conduit nulle part ailleurs qu'à un problème insoluble. Peu importe le nombre d'heures de pratique que nous accumulons, nous ne pouvons pas nous empêcher, jour après jour, de nous rapprocher de la tombe.

Beaucoup d'élèves pensent que par l'entraînement, ils peuvent rendre leur corps sensible et maîtrisable, capable d'être mû comme ils le veulent. Je ne nie pas qu'un corps sensible soit une part importante de l'apprentissage. Cependant, cela n'en est qu'une partie, une partie relative à un facteur encore plus important, qui est le développement d'une attitude introspective à l'entraînement, avec un oeil très critique vis à vis de soi-même. De multiples façons, positives ou négatives, notre corps est le produit de notre conscience, et

pour découvrir en quoi il l'est, une attention soutenue est nécessaire dans notre pratique. Cela ne sert à rien d'ajouter de plus en plus d'information, de détails, de puissance, etc., de façon extérieure et sans fin, au trop-plein qui est déjà là.

La reconnaissance d'un déséquilibre, d'une dysharmonie, ou d'un désordre de son propre système, sentis dans son corps autant qu'entre le corps et la conscience est le point de départ de la croissance. On pourrait caractériser le développement de cette reconnaissance comme étant une conversation, ou un dialogue, qui apparaît entre le corps et l'esprit. Comme le dialogue se développe, la conscience devient plus claire, et on commence à percevoir la puissance naturelle ou la capacité potentielle qui étaient cachés jusqu'à présent. Au lieu d'ajouter un élément extérieur au corps, le changeant pour répondre à un désir ou une volonté, on voit simplement ce qui est déjà là.

Plus important, la conscience elle-même, la façon qu'a un individu de percevoir, commence à changer comme on découvre le "vrai" corps, en opposition au corps que l'on change selon sa volonté. L'élément essentiel et unique qui fait de l'Aikido ce qu'il est, est que ce progrès dans l'art croît en proportion de la découverte de ce pouvoir naturel qui, de pair avec un noyau organique et dynamique, existe déjà en chaque individu. C'est ce vrai corps qui aide au fonctionnement du corps, en harmonie comme un tout. Comme on suit le chemin de l'Aikido, on rencontre progressivement, avec émerveillement et joie, le véritable soi-même, caché, "individu séparé", qui, avec son potentiel inépuisable, gît, ignoré par tant de gens qui meurent sans savoir qu'il existe.

Ce passage de Dogen Zenji, fondateur du Zen Soto, rejoint d'une manière profonde le sujet de mes propos de ce matin. "La pratique bouddhiste par le corps est plus difficile que celle par l'esprit. La compréhension intellectuelle de l'apprentissage par l'esprit doit être jointe à une pratique par notre corps. Cette unité est appelée 'SHINJUTSUNINTAI', le véritable corps de l'homme. C'est la perception de la pensée quotidienne, par le monde des phénomènes. Si nous harmonisons la pratique de l'éclaircissement avec notre corps, on pourra voir le monde sous son véritable aspect. Pour terminer, la découverte du corps vrai, avec sa valeur et sa beauté, ne doit pas être sujette à comparaison ou discrimination concurrentielle, mais réside plutôt en chaque individu. Il en découle, comme une conclusion naturelle, que l'Aikido est et doit être non-compétitif.

Il y a quelques années, j'ai eu la chance d'assister à une conférence donnée par un Maître Zen vietnamien au Smith College, à Hampshire, Massachussetts. Lors des questions-réponses, une femme se leva et lui demanda ce qu'il pensait de la méditation pratiquée par les Quakers. Il répondit : "Comment voulez-vous comparer la beauté d'une fleur de cerisier à celle d'une rose?"

