Telle la fleur de prunier…

Kangeiko

Dojo Shumeïkan, Bras

Du 09 au 14 février 2020

Jacques Bonemaison Shihan, 7e Dan Aïkikai

Jean Pierre Lafont, 6e Dan Aïkikai

A Monique

Merci.
Rien de nouveau, me direz-vous ; mais chaque année, lors de ce stage de Kangeiko, on se rend compte combien il est important de le dire, et de reconnaître que sans les autres nous sommes bien peu de choses.

Alors merci à Madame Tamura, gardienne des traditions de ce dojo, de le maintenir en vie pour nous.
Merci à Jacques Bonemaison et à Jean Pierre Lafont pour tout ce savoir-être, mâché depuis X années, qu'ils nous ont offert, fait vivre et transmis.

Merci à tous, car sans vous, ce stage n'aurait pu être : à celui qui a usé son quota de patience pour l'organisation de ce stage, aux petites mains quittant le dojo en silence pour préparer les repas, à celle qui a fleuri le Kamiza, au préposé aux armes (quel enseignant entrera en dernier ??), à ceux qui ont préparé le thé et/ou le café, à ceux qui ont entretenu le feu, aux réchauffeurs de plats et aux plongeurs, à l'encenseur du dojo, à ceux qui ont amené leurs spécialités culinaires sucrées ou gouleyantes à partager, aux manieurs de balais et épousseteurs en tous genres, au lève-tôt qui a mis la table tous les matins aux aurores, aux ronfleurs qui ont permis à d'autres d'observer le ciel étoilé…

Ensemble, nous avons vécu une semaine hors du temps, où nous avons pu profiter de l'énergie de ce dojo pour nous ressourcer ; en l'intériorisant, c'est maintenant à nous de la faire fructifier et de l'offrir aux autres, comme une petite lumière qui se propage en rayonnant autour d'elle…

Ou comme la fleur de prunier, qui émerge la première au milieu du chaos, dans l'adversité imposée par les rigueurs de l'hiver…

Tout au long du stage, Jacques et Jean-Pierre nous ont proposé un jeu de pistes, tels les cailloux semés à la manière du Petit Poucet. Lesquels ? Vers quel chemin ? Quelques indices à deviner ici…

Au diapason dès le dimanche soir…

Le premier cours laisse entendre les premières notes de la semaine : l'accent porté sur la respiration pendant la préparation permet de commencer à relâcher le corps… Etre simple, juste monter et descendre son sabre, garder son centre sur celui d'Aité sans le perturber ; avancer, couper. Le ton est donné.

Au démarrage…

A quel moment démarre le stage ? A chacun de le sentir.
Pour certains, le stage commence dans les embouteillages, gardant les vivres dans la voiture, ou un bras tenant la cafetière d'un côté et le coussin collé à la vitre dans l'autre ; déjà, on aborde le subtil travail sur la route vers le dojo : patience, centrage, bienveillance.

Sous un soleil qui nous boudait depuis longtemps, le rendez-vous est fixé chez Paul, à la sortie de la gare d'Aix-en-Provence ; la famille s'y retrouve, au fil des arrivées des trains et des voitures garées en tous sens.

Comptez-vous, les voitures… Le convoi se cherche, se trouve et se met en route pour rendre visite à Sensei sur ces collines lumineuses qu'il aime tant.
Un moment de silence, où des mots silencieux lui sont offerts et portés par les vents ; une petite bougie, tombée non loin, a été remise dans sa lanterne à son chevet, pour que Sensei, en ces temps troublés, puisse continuer à nous éclairer tous.

Quelques dizaines de kilomètres plus tard, non loin de la Sainte-Victoire, le dojo se (re)découvre enfin ; le temps de ranger ses chaussures et ses soucis sous le radiateur et de monter ses valises, la déconnexion peut enfin s'opérer… Un coup d'œil dans le dojo tant attendu : à trente pratiquants, il va falloir apprendre la pratique minimaliste. Ce qui tombe bien, non ? Sensei ne se contentait-il pas d'un seul tatami pour faire un mouvement ?
De même, étrangement, dans ce dojo, le dos se redresse tout de suite.
Il y a vraiment quelque chose ici…

Aux aurores…

Même avant les aurores, d'ailleurs ; le début de chaque journée démarre la veille au soir… Tel un capital santé à maintenir, une bonne nuit est conseillée pour ne pas « grignoter » sur la méditation du matin.
Réveil dès 6h15 voire plus tôt, le hakama bien noué, rendez-vous au dojo 15 minutes avant l'heure ; déjà, Misogi s'opère, balai ou chiffon à la main. C'est le premier cours de la journée, et le plus important.
La respiration est calme, profonde ; l'esprit s'éveille pendant la préparation. Au fil de la semaine, les doigts passent de mieux en mieux sous les côtes… Puis chacun, trouve sa place près d'une fenêtre ou au milieu des autres et pose son zafu pour la méditation.

Laissons-nous respirer quelques minutes chaque matin… Ecoutons les cloches de l'Eglise, ressentons les vibrations du bol tibétain (doux ou volontaire, c'est fonction de l'état réceptif de chacun…), leur puissance, leur prolongation dans le temps, l'espace et le corps ; prêtons attention aux effluves d'encens, aux frissons dans la nuque alors qu'une brise fraîche nous caresse, écoutons les corneilles se disputer le bout de pain, le glouglou des radiateurs, ou la perruche locale chantant les premières lueurs de l'aube…

Les ressentis sont divers et propres à chacun :
- Se trouver dans un état parfois second, l'axe vertical libéré et redressé, donnant une impression d'unité pendant quelques secondes ; s'en rendre compte et le perdre…
- Aller au-delà de soi : ressentir le lien qui nous unit dans le dojo, dans la région, dans le monde entier ; d'autres méditent en même temps ; il n'existe pas de frontières, nous sommes tous connectés, une seule et même famille…

- Constater avec désespoir et humilité que son esprit est toujours aussi vagabond…

- Se rendre compte que cette parenthèse, ce laps de temps est finalement assez court
- Se concentrer sur sa respiration, le plus longtemps possible ; alors oui, c'est vrai, on se sent descendre doucement, et le « conduit » de la colonne vertébrale semble se déboucher peu à peu comme une cheminée en cours de ramonage

- Profiter simplement de la nuit finissante alors qu'on ferme les yeux, et accueillir le soleil lorsqu'on les ouvre de nouveau… Telle une énergie qui se renouvelle chaque matin et qui peut se ressentir durant la méditation (une oreille avertie peut entendre certains oiseaux chanter à l'aube…)
- Ressentir comme une vague de chaleur instantanée alors que quelqu'un semble pleurer

- Avoir un moment à soi, enfin ! Foutons-nous la paix ! Et avoir envie de dire « merde » au temps qui passe ; alors que la routine, les tâches quotidiennes et les mails au travail nous oppriment, s'arracher de son emprise pour vivre quelques minutes sans lui, le laisser couler…

- Se souvenir d'un murmure soufflé si justement par l'ami Christian Bobin : « Pour l'instant, je me contente d'écouter le bruit que fait le monde lorsque je n'y suis pas… » ; Matthieu Ricard mentionne aussi que dans la méditation, au lieu d'être emporté par le courant, on s'assied au bord de la rivière d'où l'on regarde l'eau couler…

La méditation soulève également plusieurs questions :
- Seika Tanden, où es-tu ? Cherches, mais ne cherches pas…

- « Descendre lentement dans le Seika Tanden » … Comment visualiser cette descente ? Suivre sa respiration, mais avec une concentration au-delà d'un simple aspect physiologique : à chaque expiration, on vide tout le corps, jusqu'au Seika Tanden et au-delà… Ainsi, suivre un ruisseau pour remonter jusqu'à sa source.
Rester « en haut », c'est la dualité, l'état superficiel des choses, c'est être bloqué dans sa tête et ses épaules ; alors qu'en respirant, on fait le vide, et tout le reste est libéré ; le Ki peut alors passer et rayonner vers Aité…

- Une impression de méditation réussie ? Attention aux satisfactions de l'égo… Une impression de méditation ratée ? Justement ! Bien ou pas bien, peu importe, ne nous jugeons pas ; dans une méditation, pas d'objectifs, pas de pression, pas de comptes à rendre. Etre gentil avec soi-même, s'accorder de la bienveillance… En résumé, juste s'asseoir, respirer et surtout ne rien en attendre.

- La méditation, pourquoi faire ? L'esprit est constamment trouble, comme une bouteille d'eau de mer ; si on la dépose, le sable se décante et l'eau devient plus claire… Alors, grâce à une pratique régulière, l'esprit s'habitue à cette descente, devient plus conscient, plus clairvoyant.

- Comment atteindre cet état ? On ne l'atteint pas, il advient. Comme la propreté du corps, qui est naturelle mais plus ou moins recouverte… Misogi…

- Les idées négatives reviennent planer sur ma tête comme des vautours ! Comment faire pour ne plus y penser ? Rien n'oblige à les appeler, ne leur favorisons pas le terrain ! Tourner son esprit vers un état plus positif de son mieux, sans ruminer les anxiétés qui n'existent justement pas dans le moment présent.

- Se remémorer des morceaux de musique, n'est-ce pas l'égo cherchant à combler le vide par tous les moyens, ne faisant de la méditation qu'un espace/temps d'attente ? Non ; si on en a besoin, il n'y a pas de souci. Juste ressentir et respirer.

Et au final, ce ressenti, cette conscience du moment présent, gardons-les au mieux durant notre journée, et pratiquons encore et encore…

Au cœur du sujet…

Quels sont ces cailloux semés sur ce chemin arpenté cette semaine ? Vers quelle thématique mènent-ils ?

L'étude de cette semaine s'est portée sur les mouvements de base, mais contenant tout l'Aïkido : Ikkyo, Nikkyo, Irimi Nage, Kokyu Nage, Kote Gaeshi, sur saisies et coupes Shomen… Mais aussi étude au sabre, ou simplement saluer en seiza ou balayer le tatami.

Attention : les mots sont figés, réducteurs, et font appel à l'intellect ; ces cailloux sont plutôt à toucher du doigt… Et du cœur. De même, ces relevés personnels ne relèvent pas l'ensemble des ressentis, et si certains ont été oubliés, veuillez m'en excuser ; n'hésitez pas à compléter et à transmettre à votre tour…
De même, de par leur polyvalence, tous ces cailloux s'assemblent à l'infini…

GARDER SON AXE
Dans le sens de verticalité, les mains devant son centre.
Aité vient se placer sur l'axe de Tori (Tori ne subit donc pas celui d'Aité).
Garder son axe, c'est aussi saluer correctement : le salut en seiza part du centre, le dos bien droit…

TROUVER « SA LIGNE »
A la manière d'un rayon de lumière s'infiltrant par l'espace infime d'une porte entrouverte…
Laisser passer sans esquiver, en restant sur son axe, sur son centre, créer sa ligne avec son sabre sur le centre d'Aité ; ne pas chercher à comprendre, juste faire confiance.
Construire sa ligne : être centré sur Aité, en permanence, sans tension, être juste sans imposer… Etre présent à elle. Elle part de nous ; la construire, et une fois trouvée, la présenter comme on est… Mais si on tente de la garder, elle deviendra fausse et déconnectée ; en s'y enfermant, on l'impose, et le conflit resurgit.

HARA PLEIN ET FORT, STABILITE ; LE RESTE EST VIDE
Descendre le seika tanden, ce qui libère tout le haut ; et si le corps est vide, l'énergie passe…

LE CENTRE AVANCE, POUR PRENDRE LE CENTRE D'AITE
Le centre, et non les bras… Ne pas désolidariser le bas et le haut du corps…

ETRE LA, ETRE PRESENT, ETRE ENSEMBLE
Etre dans l'état de « juste être » (que l'on perd si on tente de le décrypter…) ; être, simplement, sans violence, sans angoisse, sans crispation, sans force ni pesanteur, pour « ressentir » au lieu de « comprendre » ; et accepter que ça se passe comme ça se passe.
Suivre le rythme de l'enseignant au diapason, en harmonie, être ensemble et prêt ; lâcher l'idée de perdre ou de gagner…

NE PAS SE FIXER SUR AITE ; TOUT SE PASSE AVANT, EN CONNEXION
Les yeux ne voient que la surface des choses… Ne pas attendre, ne pas réfléchir.

RELACHEMENT, LEGERETE
Le relâchement est aussi dans la saisie : saisir, ce n'est pas empoigner… Dans le plus vieux roman japonais, « le coupeur de bambous », l'idéogramme de la coupe est identique à celui qu'utilise O'Sensei pour parler de la saisie… Et, au-delà, on coupe AVANT la saisie.

IMPORTANCE / OMNIPRESENCE DE LA COUPE
Le sabre coupe la soie là où un gourdin l'écrase et la déchire…

NE PAS VOULOIR, NE PAS CHERCHER A FAIRE, NE PAS FORCER, NE PAS SAISIR
Lorsque le vent souffle, se préoccupe-t-il du rideau qu'il rencontre ?
Ne pas gêner Aité, le laisser passer devant soi ; la main se pose mais n'appuie pas… Comment accueille-t-on quelqu'un chez soi ?
C'est une délivrance de ne pas forcer ; sinon, on force, on se bloque, on se restreint, on se frustre. Le relâchement permet l'union avec Aité, et être libre…

CHERCHER AVEC LE CENTRE ET PAS LA TETE
Ah, si seulement on pouvait la déconnecter…

OSER, EXTENSION : J'AI LE DROIT D'EXISTER !
Oser couper, oser lâcher prise… Un enfant a-t-il peur de chuter ? Son état est naturel, non formaté…
« Garder l'esprit du débutant »

RESPIRATION, FLUIDITE
« 1 cours, 1 respiration », disait Sensei. 1 mouvement, 1 respiration…
Ne pas désolidariser le bas et le haut du corps, ni dans l'espace ni dans le temps ; en résumé, ne pas réfléchir…

Au gré de nos envies…

Instants privilégiés entre les repas et les échanges dans la salle commune. Ce temps libre est laissé au bon vouloir de chacun ; l'un se retire dans sa chambre pour lire, l'autre s'allonge sous un arbre du jardin pour compter les nuages et écouter le clapotis de la rivière ; certains partent marcher et grimper sur les monts, d'autres se rassemblent autour d'un café…

Au Shumeïkan Café…

Le milieu d'après-midi est consacré aux questions-réflexions entre les enseignants et les pratiquants : comment faire passer le message ? Comment s'affirmer sans s'imposer? Et s'il n'y a pas de respect de l'autre côté ? Que signifie Maai ? Quid de la transmission de l'Aïkido demain ? Quelle est l'importance du mental ? Comment ne pas forcer ? Qu'entend-on par concentration ? Comment être ensemble ? Entre autres…

A titre personnel…

Nous parlons de transposer l'Aïkido au quotidien… A l'issue de ce stage, de plusieurs discussions et de la méditation de ce matin, pour ma part, j'ai eu envie de me composer un « mantra » comme suit…

- Je me redresse, je suis là, j'ai le droit d'être ici et d'exister ; ne plus se comporter comme une victime
- Hara fort, le reste vide ; laisser glisser, rien ne peut m'atteindre ; le centre bouge, rien n'est figé ni dans l'espace ni dans le temps
- Etre connecté à l'autre et au monde, se sentir prêt, être dans le moment présent, tout se passe avant
- Tenkan pour « laisser passer », Tai Sabaki pour « changer le mouvement à mon avantage »
- Je ne suis pas seule !
- Faire preuve de bienveillance vigilante : elle est une force, non une infériorité ni une serviabilité
- S'affirmer sans s'imposer, savoir dire non en souriant
- Avoir confiance dans la force de la vie (quel que soit le nom que nous lui donnons)
- Comme un mouvement d'Aïkido est une offrande, offrir des sourires aux autres
- Respirer ; regarder le soleil se lever et se coucher…

A vive voix… Les mots des enseignants

* Durant cette semaine, nous n'avons pas perdu notre temps ; même en n'ayant pas fait de choses extraordinaires, grâce aux efforts de tous pour être ensemble, tout était justement extraordinaire…

Travailler ensemble : essayons de garder cela, prendre le temps de le mâcher jusqu'à l'année prochaine… Meilleur, pas bon, compétitif, enlever tout ce qui peut empêcher d'aller vers l'harmonie, s'entraîner dans ce sens, et continuer de s'améliorer les uns les autres. L'Aïkido, c'est tout le monde ; et le dojo de Sensei est là pour cela.

* A cette croisée des chemins, avançons ensemble : enlevons les étiquettes, évitons la dispersion derrière les « pro », les « amateurs », les « gradés », les « débutants », … Les responsabilités, c'est ensemble sous le label Aïkido.
« Shumeikan, encore 20 ans, ça va », a dit Sensei avant de s'en aller. Ainsi missionnés, nous en sommes à la moitié. L'unité, elle existe déjà par notre salut à O'Sensei à tous les débuts de cours à travers le monde entier. Et se ressourcer ici, à Shumeikan, est fondamental ; Sensei y a déposé une graine, pour tout pratiquant, à nous de la faire germer.

Au final…

Alors, à l'épilogue de ce stage, qu'en retient-on ? Quel est notre rôle d'Aïkidoka ? Un extrait de la revue Shumeikan (n°1, juin 2008, page 4) nous éclaire :
« O'Senseï affirmait que l'Aïkido, qu'il représentait par la fleur de prunier, symbole de renouveau, donne les moyens de forcer la porte de pierre de l'obscurantisme et de l'ignorance. Ainsi, grâce à l'effort de chacun, le monde, assombri par la destruction, sera à nouveau baigné par les rayons de la Lumière. Ce sens apparaît très nettement dans un «dôka» composé par le Fondateur:

Sanzen sekai	*Au milieu des trois mille mondes*
Ichido ni hiraku	*Une humble fleur de prunier*
Ume no hana	*S'épanouit*
Nido no iwato wa	*La porte de pierre*
Hirakare nikeri	*S'ouvrira une seconde fois ».*

Notre engagement, notre responsabilité est là : ne pas s'arrêter à l'intellect, mais **pratiquer, ensemble**. Pourquoi ? Pour recevoir, faire passer, bonifier, distribuer l'énergie dans la bienveillance. Comment ? Un Aïkidoka est un filtre à dépolluer l'air, celui qui nettoie les vitres pour laisser la lumière entrer. S'harmoniser avec Aité ; et le dojo, c'est le monde entier. Alors, l'on verra éclore une fleur, puis deux, puis trois, puis dix, puis mille. Telles les fleurs de lotus qui émergent de la fange de l'étang, qui la transforment ; elles offrent des fragrances, des couleurs vives en expansion… Rayonnons !

Citons également l'effet papillon d'Edward Lorenz, matérialisé par une chaîne d'évènements qui se suivent les uns les autres, et dont le précédent influe sur le suivant : l'Aïkido ne permet-il pas de travailler sur soi, pour passer du Chaos à l'Ordre comme le souhaitait O'Sensei ? Changer le monde commence par ranger sa propre chaise…

Tout comme O'Sensei et Sensei, prendre soin d'Aité pour le protéger…

Rédaction : Marie Beaugrand, Correspondante ENA pour la Normandie.

LETTRE DU DOJO-SHO, année 2020

" Cher responsable d'une organisation d'Aïkido

Le Fondateur de l'Aïkido, O Sensei Morihei Ueshiba a déclaré que l'Aïkido est une façon, grâce à un entraînement quotidien, d'améliorer la nature humaine et de contribuer à créer des rapports harmonieux dans la société. C'est pourquoi aucune forme d'opposition ou de compétition n'est nécessaire ni ne devrait exister dans l'Aïkido.

Si le combat ou la compétition sont introduits dans l'Aïkido, alors ce n'est plus de l'Aïkido.

A travers chaque génération de Doshus, l'Aïkikaï a poursuivi ses activités fondées sur ce principe immuable établi par O Sensei.

Le Hombu Dojo attend des organisations d'Aïkido et des pratiquants individuels du monde entier qu'ils rappellent une fois encore la philosophie de l'Aïkido exprimée dans les paroles du Fondateur et qu'ils s'y conforment."

Mitsuteru Ueshiba
Dojo-sho du Hombu Dojo
(traduction Michel Pons)