

# Principes fondamentaux

Comme tous les systèmes philosophiques, l'aïkido se définit par un ensemble de principes fondamentaux.

L'aïkido met l'accent en tout premier lieu sur les « quatre grâces ».

## 1. Gratitude envers l'univers

Il est question ici de la gratitude pour le don de la vie, un état de l'être précieux mais difficile à atteindre. Selon la croyance bouddhiste, l'âme transmigant possède à peu près autant de chance de trouver la vie humaine qu'une tortue aveugle de sortir la tête dans le trou d'une souche dérivant au hasard, elle qui dans l'immense étendue de l'océan ne fait surface qu'une fois tous les cent ans. Et bien que les dieux bénéficient de circonstances plus favorables, leur existence facile les rend léthargiques, aussi, seuls les êtres humains ont l'espoir d'atteindre l'état de Bouddha – il est nécessaire de posséder un corps pour connaître la douleur de *samsara*, pratiquer le *dharma* et faire l'expérience du *nirvâna*. La gratitude pour le don de la vie est suprêmement importante, car elle porte l'espoir. Comme le disait Maître Ueshiba :

Les saints et les sages ont toujours révééré le caractère sacré du ciel et de la terre, des montagnes, des rivières, des arbres et de l'herbe. Ils ont toujours été attentifs aux immenses bienfaits de la nature. Ils avaient conscience que l'objet de la vie n'est autre que de refaçonner le monde en permanence, de faire de chaque jour un jour nouveau. Si vous comprenez les principes de l'aïkido, vous serez vous aussi heureux d'être vivant, et vous

accueillerez chaque jour avec une grande joie.  
Lorsque vous vous inclinez profondément devant l'univers, à son tour il s'incline devant vous ;  
Lorsque vous appelez le nom de Dieu, il fait écho à l'intérieur de vous.

Un écrivain indien Assiniboin fit ce récit du rituel de gratitude pratiqué par son grand-père :

Il n'oubliait jamais, tôt le matin, de remercier le soleil levant. Il appelait le soleil « L'œil du Grand Esprit ». À la nuit tombante, il s'arrêtait quelques secondes pour le remercier et recevoir sa bénédiction. Lorsque le soleil se couchait, il le regardait avec vénération jusqu'à ce qu'il disparaisse.

Dans le même esprit, dès le lever du soleil, Maître Ueshiba n'omettait jamais de faire ses dévotions au sanctuaire du *dōjō* et de saluer le soleil du matin. Au cours d'un voyage, s'il lui arrivait de passer à proximité d'un sanctuaire, il s'arrêtait pour adresser une prière à la divinité locale, et chaque fois qu'il découvrait un paysage extraordinairement beau, il remerciait les dieux de lui offrir un tel plaisir. Maître Ueshiba accueillait une brise rafraîchissante flottant à travers le *dōjō* par ces mots : « Bienvenue, Madame la brise, comme c'est gentil à vous d'entrer ici pour nous rafraîchir ! »

## 2. Gratitude envers nos ancêtres et nos prédécesseurs

Cela implique d'être reconnaissant envers les femmes qui ont exercé l'autorité matriarcale et les hommes l'autorité patriarcale dans notre propre clan, et envers les nombreux et merveilleux guides, professeurs, innovateurs, artistes et pionniers qui sont venus avant nous et qui ont façonné la culture humaine. Même si nos parents s'opposent et font obstacle à notre quête personnelle, nous devons demeurer reconnaissants pour le don de notre corps physique. Le grand Maître de judo Kyuzo Mifune (1883-1965) disait souvent :

Je suis reconnaissant à mes parents de m'avoir donné un corps aussi petit. De cette manière, j'ai dû m'entraîner deux fois plus dur pour battre ceux qui étaient beaucoup plus forts, et ma technique est devenue efficace. Je suis même reconnaissant des blessures que j'ai subies – elles m'ont appris comment utiliser

judicieusement les parties de mon corps qui n'étaient pas blessées.

### 3. Gratitude envers les autres êtres humains

Nous ne pouvons pas vivre sans le soutien des autres. Ceux qui construisent les immeubles, les villes et les routes; ceux qui font que les choses fonctionnent; ceux qui font pousser et préparent nos aliments; ceux qui payent nos salaires; ceux qui nous aiment, nous nourrissent et nous aident; ceux avec qui nous jouons, nous combattons et nous nous entraînons. Maître Ueshiba dit un jour à ses élèves :

Je n'ai pas réellement d'élèves – vous êtes mes amis, et j'apprends de vous. C'est parce que vous vous entraînez dur que j'en suis arrivé aussi loin. Je vous suis toujours reconnaissant de vos efforts et de votre coopération. Par définition, aikido signifie coopérer avec chacun, coopérer avec les dieux et les déesses de toutes les religions.

Comme le quatorzième Dalai-lama l'a souvent souligné, nous devrions même être reconnaissants à nos ennemis en ce que la confrontation avec eux nous aide à rendre notre esprit plus fort :

Le Tibet vit aujourd'hui la période la plus sombre de son histoire. Je considère comme un grand honneur et un privilège d'être celui qui le conduit à travers cette épreuve. Peut-être que si nous parvenons à réussir, non seulement, nous nous serons sauvés nous-mêmes, mais nous aurons fourni aux autres pays un exemple déterminant, démontrant comment la non-violence, la patience et la confiance dans le pouvoir de la vérité peuvent se révéler être des outils tout à fait efficaces dans les relations humaines.

Et le Mahatma Gandhi (1869-1948) soulignait, « les vertus de la miséricorde, de la non-violence, de l'amour et de la vérité qui se retrouvent dans chaque homme ne peuvent être réellement mises à l'épreuve que lorsqu'elles se mesurent à la cruauté, la violence, la haine et le mensonge. »

#### 4. Gratitude envers les plantes et les animaux qui sacrifient leur vie pour nous

Nous existons aux dépens d'autres existences qui appartiennent aux royaumes des plantes et des animaux, et nous devons être reconnaissants pour chaque bouchée de nourriture que nous absorbons.

Le moine zen Ryokan (1768-1831) s'inclinait profondément et demandait la bénédiction du Bouddha chaque fois qu'il passait auprès de fermiers travaillant dans les rizières, et il consacrait de nombreuses heures dans son ermitage à chanter des sutras en leur nom. Il était connu pour ne pas gâcher la moindre miette de nourriture, et pour partager son maigre repas avec les oiseaux et les animaux sauvages. Il composa ce poème :

Les pluies printanières,  
les averses estivales,  
l'automne aride.  
Puisse la nature nous sourire  
et nous partagerons l'abondance.

Dans les temps anciens en Amérique, les chasseurs ne manquaient jamais de remercier les animaux qui les avaient généreusement autorisés à les tuer. Les esquimaux Iglulik l'exprimaient dans une prière :

Bêtes de la mer,  
venez, offrez-vous dans la lumière du matin,  
bêtes de la plaine,  
venez, offrez-vous dans la lumière du matin.

Ils s'adressaient à leur proie comme à une « amie », avec respect : « Nous te prenons la vie par nécessité non par avidité. » Certaines tribus organisaient un rituel et chantaient avant de commencer la moisson. Les hommes se rassemblaient en carré et décidaient d'oublier toutes les dettes et les querelles de l'année passée pour restaurer l'harmonie dans la communauté et s'assurer ainsi que la récolte soit faite dans l'état d'esprit qui convient.

Il est également possible de penser aux quatre gratitude en termes de dettes : (1) nous sommes redevables à l'univers pour le don de son grand dessein ; (2) nous sommes redevables à nos ancêtres pour le don de l'existence physique ; (3) nous sommes redevables aux hommes et femmes avisés des temps anciens pour le don de la culture humaine ; et (4) nous sommes redevables à tous les êtres sensibles pour le don de subsistance.

La gratitude est un antidote efficace au ressentiment que nous pouvons éprouver envers les autres et le mal que nous abritons en gardant rancune aux autres. (Bouddha définissait un être faible comme « une personne qui n'éprouve pas de gratitude et dont l'esprit ne perçoit pas le bien qu'il lui a été fait. ») Les êtres reconnaissants évitent de s'apitoyer sur eux-mêmes et réfrènent toute envie de se plaindre du sort que la vie leur a réservé. Un autre aspect de la gratitude est le respect.

Les Indiens d'Amérique insistent beaucoup sur le principe de respect : respect pour Wakan Tanka, le Grand Esprit ; respect pour la terre nourricière ; respect pour les autres êtres humains ; respect pour la liberté individuelle. Dans le Bouddhisme, il existe un être connu comme le « Bodhisattva toujours respectueux, » dont le seul devoir est de s'incliner profondément en signe de gratitude devant tous les gens qu'il rencontre, donnant à chacun une bonne mesure de respect pour le simple fait d'être vivant. Nous devons avoir du respect pour les dieux et les déesses, les Bouddhas, du respect pour les objets physiques, et, par-dessus tout, du respect pour les autres êtres humains. Le respect n'est pas simplement de la considération, il inclut une identification avec, et de la sympathie pour toute autre position. Comme l'affirme le proverbe chinois, « une peine partagée est divisée par deux ; une joie partagée est multipliée par deux. »