

# TABLE DES MATIÈRES

Avant-propos – 9

## CHAPITRE I

L'aïkidō

– 21 –

L'aïkidō, la Danse Cosmique de la Paix • Nature et origine de l'aïkidō • Les grandes étapes de l'accomplissement spirituel • L'accomplissement existentiel par la Danse Cosmique • Les techniques, synthèse des lois universelles • Le mystère des 5 techniques de base de l'aïkidō • Quelques notions complémentaires • Remonter jusqu'à l'Origine Unique

## CHAPITRE II

Une progression balisée

– 101 –

De la notion de grade • De grade en grade vers les premières expériences spirituelles • Les phases de l'instauration de la Voie de l'aïki • Significations profondes de l'épreuve du passage de grade • Conseils pragmatiques pour se préparer aux passages de grade

## CHAPITRE III

Les étapes de l'accomplissement

– 141 –

Jusqu'au 1<sup>er</sup> dan, l'intégration de l'aspect formel de la voie • Quelques écueils à éviter, avant le long chemin • Du 1<sup>er</sup> dan au 5<sup>e</sup> dan, la quête du Centre • Après le 5<sup>e</sup> dan, au Centre du Monde, vers l'accomplissement ultime

Conclusion – 189



Shugyo 修行 : l'entraînement intense, l'ascèse

## AVANT-PROPOS

Les motivations premières qui nous poussent à emprunter le chemin menant à un *dōjō*<sup>1</sup> sont très variables. Je me souviens de celles qui furent les miennes, le désir de m'aguerrir face à un monde dur et dangereux. Je me remémore encore mes pensées du moment : « Je ne peux pas continuer à ne pas pouvoir me défendre ». Pourtant, cette motivation n'était pas suffisante pour justifier le choix que je fis de me tourner vers l'*aïkidō*. J'aurais tout aussi bien pu faire de la boxe, de la lutte, entrer dans une salle de musculation, apprendre à me servir d'une arme, accepter mon état de faiblesse et m'en remettre à la société. J'avais d'innombrables perspectives. Avec le recul dont je dispose maintenant, après plus de cinquante ans de vie sur Terre et trente ans de pratique sur les tatamis, je vois très clairement qu'il y avait une motivation beaucoup plus profonde que ce simple désir de devenir plus fort physiquement. Quelque chose m'interpellait sur la possibilité de découvrir une réalité qui se tiendrait cachée dans les profondeurs de l'être et qu'il semblait possible d'éveiller, comme cela paraissait être le cas pour les sages et les maîtres.

Lorsque j'ai foulé la première fois les tatamis, tout était très confus. J'ignorais absolument tout de l'enseignement traditionnel. Je ne savais même pas que cette possibilité existait. Il faut dire que j'avais reçu une assez longue éducation scientifique et technologique, loin de tout enseignement religieux, ce qui me faisait voir le monde à travers un entendement profondément matérialiste. Aujourd'hui je ne suis nullement chagriné par ce cursus, parce que contrairement à ce que j'avais imaginé initialement, les lois du monde substantiel que dévoilent les sciences physiques modernes s'intègrent avec une précision remarquable dans la représentation existentielle formulée par la pensée traditionnelle. Ce fut là une découverte stupéfiante qui, bien qu'allant à l'encontre de mes convictions premières, me permit d'entrevoir et d'identifier les différents

---

1. Littéralement « Lieu de la Voie ». Lieu orienté et aménagé conformément aux principes traditionnels japonais pour permettre la pratique d'une discipline spirituelle (*dō*).

degrés de l'existence participant d'une Réalité embrassant des possibilités visibles et invisibles: domaine substantiel, domaine psychique, domaine mental, domaine spirituel. D'autre part je pus découvrir qu'il existait des enseignements bien différents de ceux que j'avais suivis jusque-là et qui promettaient une possibilité tout à fait singulière de mise à l'unisson de l'être avec tous les degrés existentiels.

Ces premiers constats me contraignirent à me défaire de la représentation du monde que j'avais élaborée jusque-là et de nombre de mes préjugés afférents. Puis il fallut devenir capable de discerner, dans tous les discours qui me parvenaient, à quel système de représentation du monde ils faisaient référence, à quels degrés de l'existence ils s'adressaient, mais aussi que je puisse reconnaître ceux qui engendraient de grandes confusions dans l'entendement que l'on pouvait avoir des différents degrés de la réalité.

C'est lors de cette recherche, poursuivie sur de longues années, en rassemblant ce qui était éparé, que tout à fait fortuitement me parvinrent les vénérables paroles de la doctrine primordiale de l'Unité. Je ne compris pas tout de suite qu'il s'agissait de cette très précieuse et très sacrée doctrine. Ce n'est qu'*a posteriori* que je réalisai que ces paroles développaient, dans une explication considérable, ce qui n'était plus qu'une évocation anecdotique dans les traditions de notre époque. Cette doctrine décrivait l'incommensurable complexité des lois mystérieuses qui rendent possible « l'existention » de la multitude des êtres, sous la forme de la subtile et tentaculaire histoire qui préside à l'émergence des puissances spirituelles, de l'archétype humain androgyne – désigné par le terme Adam pour les traditions abrahamiques – puis des hommes et de la diversité des êtres. Ce n'est qu'*a posteriori* que je compris que ce qui avait été éparpillé dans de multiples documents, l'avait été sciemment par les sages de la tradition détentrice de cette doctrine qui refermaient ainsi les pages du livre de leur propre histoire pour laisser s'ouvrir celle d'une future aventure humaine. Ce n'est qu'*a posteriori* que je pris conscience que ces paroles sur la Tradition Primordiale ne devenaient un Verbe actif – engendrant une résonance intérieure profonde – que grâce à la vivification que leur procurait la pratique de l'*āikidō*, sans doute en raison de la nature particulière de cet art qu'il faut envisager comme une véritable Danse Cosmique, c'est-à-dire la Geste dansée de l'enfantement perpétuel du Monde.

L'extraordinaire cohérence de l'apparent désordre des mouvements contemporains de la connaissance traditionnelle, la profonde unité de toutes les doctrines traditionnelles que je prenais jusque-là pour des

inventions humaines disparates, m'ébranla bien au-delà de ce que je pouvais soupçonner. Cette détonation intérieure me fit effleurer la réalité de ce que le Fondateur appelle l'Origine Unique, 一見, *ichigen*<sup>2</sup>, d'où procèdent simultanément l'origine de la matière et l'origine de l'esprit.

C'est ainsi, en considérant l'entendement, l'intelligibilité, la faculté de conceptualisation, la conscience d'être d'un assemblage de composés substantiels, la faculté de réflexion, l'empathie, la volonté, qu'une question se fit jour. Comment toutes ces facultés existentielles non physiques pourraient-elles être filles de ce qui est absolument inintelligent et totalement plastique, c'est-à-dire du Pôle substantiel ?

Parce que le domaine des substrats indéterminés – domaine que l'on peut identifier à celui partant du domaine moléculaire et s'étendant jusqu'à l'infra-atomique – par sa nature plastique, c'est-à-dire par cette qualité qui fait qu'il n'y a rien en ces composés qui puisse faire choix pour induire un mouvement ou une transformation visant à perpétuer l'intégrité d'un ensemble auquel ils participeraient, dévoile par là même sa nature dénuée d'intelligibilité, de faculté d'entendement, de possibilité de se faire son propre objet de contemplation, de développer une volonté.

Je mettais là le doigt sur un questionnement qui m'obligeait à me confronter aux différents modèles de conception de l'existence et aux différents modes de transmission de la connaissance choisis par ceux-ci pour définir qu'elle est la raison d'être de l'homme et ce que peut être son devenir ultime dans un univers organisé et perdurant.

Finalement, ce sont trois conceptions existentielles qui se proposaient à moi, chacune offrant sa propre hypothèse sur l'origine de l'existence, du devenir ultime de l'homme et des moyens de l'y conduire. En simplifiant à l'extrême, on peut dire que la première considère que l'origine de tout est purement substantielle. Toutes les modalités et facultés des êtres vivants prennent leur source dans son unique dimension substantielle et émergent lorsqu'un degré de complexité suffisant est atteint ou parce que des propriétés encore inconnues de la matière les rendraient possibles. Le devenir des hommes est quant à lui entièrement limité à la manifestation de son corps, ne laissant à la postérité que ce que les actions de sa vie auront gravé dans le souvenir des survivants.

La deuxième conçoit l'origine du monde sous la forme d'une entité personnelle suprême. Cette entité créatrice est la source du bien qui s'oppose

---

2. Le concept d'Origine Unique est en relation très étroite avec le concept coranique *KUN* (« Soit ») que l'on peut considérer comme le principe d'existence. Voir Ibn Arabi, *L'Arbre du Monde*, Éditions Les Deux Océans.

à une entité maléfique qui échappe à sa volonté. Dans cette représentation, l'homme devient l'agent du bien ou du mal et accède à une vie posthume d'ordre individuel, se polarisant positivement ou négativement suivant les mérites accumulés de son vivant.

Enfin, la dernière énonce que tout ce qui se manifeste distinctement et transitoirement procède d'un Principe Suprême immuable. Ce Principe, atemporel, non localisable, non conditionné, paraît être, pour les êtres impliqués dans la Manifestation, une Origine des temps <sup>3</sup>, un Point primordial<sup>4</sup>, l'Ancêtre du vivant <sup>5</sup>. Sous un autre point de vue, il est l'Origine de l'Origine du spirituel (le Céleste) et de l'Origine de la Matière (le Terrestre). Il semble détaché de nous, alors que ce détachement ne résulte de rien d'autre que de notre faculté de conscience distinctive qui nous offre la possibilité de nous extraire spéculativement de la Totalité Universelle et de nous faire notre propre objet de contemplation. Ce Principe est sans intérieur, sans extérieur, sans partie. C'est dire que tout ce qui existe, existe par lui, bien qu'il ne participe pas activement à l'existenciation des êtres <sup>6</sup>. Il ne peut pas être nommé, puisque ce serait le rendre extérieur à nous, ce qui est une impossibilité. Il ne peut pas être atteint, puisque ce serait le situer hors de nous, ce qui est la même impossibilité. Il ne peut pas être envisagé comme la somme de tous les êtres, puisqu'il est infini <sup>7</sup>.

*« A. En regardant, on ne le voit pas, car il est non-visible. En écoutant, on ne l'entend pas, car il est non-sonore. En touchant, on ne le sent pas, car il est non-palpable. Ces trois attributs ne doivent pas être distingués, car ils désignent un même être.*

---

3. « Avant les temps, fut un être ineffable, innommable. », Lao-Tzeu, *Tao-Te-King*, chapitre 1-A dans *Les Pères du Système Taoïste*, Léon Wieger, Éditions Cathasia, Série culturelle des hautes études de Tien-Tsin. Dans la suite de l'ouvrage, tous les extraits de Lao-Tzeu, Lie-Tzeu et Tchoang-Tzeu sont tirés de cette édition.

4. « Ce point est le pivot de la norme. C'est le centre immobile d'une circonférence, sur le contour de laquelle roulent toutes les contingences, les distinctions et les individualités; d'où l'on ne voit qu'un infini, qui n'est ni ceci ni cela, ni oui ni non. », Tchoang-Tzeu, 2-C.

5. « Gouffre vide, il paraît être (il est) l'ancêtre (l'origine) de tous les êtres. », Lao-Tzeu, *Tao-Te-King*, chapitre 4-B.

6. « Le Principe est toujours non-agissant (n'agit pas activement) et cependant tout est fait par lui (par participation inapparente). », Lao-Tzeu, *Tao-Te-King*, chapitre 37-A.

7. « Le Principe produit cette succession, mais n'est pas cette succession. Il est l'auteur des causes et des effets (la cause première), mais n'est pas les causes et les effets. Il est l'auteur des condensations et des dissipations (naissances et morts), mais n'est pas lui-même condensation ou dissipation. Tout procède de lui, et évolue par et sous son influence. Il est dans tous les êtres, par une terminaison de norme; mais il n'est pas identique aux êtres, n'étant ni différencié ni limité. », Tchoang-Tzeu, 22-F.

B. *Cet être, le Principe, n'est pas lumineux en dessus et obscur en dessous, comme les corps matériels opaques, tant il est ténu. Il se dévide (existence et action continues). Il n'a pas de nom propre. Il remonte jusqu'au temps où il n'y eut pas d'êtres autres que lui. Superlativement dépourvu de forme et de figure, il est indéterminé. Il n'a pas de parties; par-devant on ne lui voit pas de tête, par-derrrière pas d'arrière-train.*

C. *C'est ce Principe primordial qui régit tous les êtres, jusqu'aux actuels. Tout ce qui est, depuis l'antique origine, c'est le dévidage du Principe.* »<sup>8</sup>

L'être humain est susceptible de développer des états de conscience unis plus ou moins intimement à la Cohésion Universelle. Lorsqu'il accède à l'état où il est en union avec le Principe Suprême, il participe existentiellement à la fois à la multitude au sein de l'Unité et à l'Unité de la multitude. Suivant un autre point de vue, il participe tant par son aspect substantiel que par son aspect essentiel à la Vertu – principe désigné par *te* dans le taoïsme – de la Réalité Ultime. Il peut s'identifier totalement à cette Vertu – on peut dire aussi qu'il peut s'y annihiler intégralement – par une transformation existentielle lui faisant abandonner sa dimension individuelle grâce à l'éducation particulière proposée par les voies traditionnelles.

*« Le Principe un et universel subsiste dans la multiplicité des êtres, dans leurs genèses et leurs destructions. Tous les êtres distincts sont tels par différenciation accidentelle et temporaire (individuation) d'avec le Tout, et leur destinée est de rentrer dans ce Tout, dont leur essence est une participation. De ce retour, le vulgaire dit que les vivants qui étant morts n'en trouvent pas le chemin, errent comme fantômes; et que ceux qui étant morts ont trouvé le chemin, sont défunts (éteints). Survivance, extinction, ce sont là deux manières de parler d'un retour identique, qui proviennent de ce qu'on a appliqué à l'état d'être non-sensible, les notions propres à l'être sensible. La vérité est que, sortis par leur génération du néant de forme (l'être indéterminé), rentrés par leur trépas dans le néant de forme, les êtres conservent une réalité (celle du Tout universel) mais n'ont plus de lieu; ils gardent une durée (celle du Tout éternel) mais n'ont plus*

---

8. Lao-Tzeu, *Tao-Te-King*, chapitre 14.

*de temps. La réalité sans lieu, la durée sans temps, c'est l'univers, c'est l'unité cosmique, le Tout, le Principe. C'est dans le sein de cette unité que se produisent les naissances et les morts, les apparitions et les disparitions, silencieuses et imperceptibles. On l'a appelée la porte céleste ou naturelle, porte d'entrée et de sortie de l'existence. Cette porte est le non-être de forme, l'être indéfini. Tout en est sorti. L'être sensible ne peut pas être en dernière instance issu de l'être sensible. Il est nécessairement issu du non-être de forme. Ce non-être de forme est l'unité, le Principe. Voilà le secret des Sages, le pépin de la science ésotérique. »<sup>9</sup>*

*« Chaque être a sa manière de faire, qui constitue sa nature propre. C'est ainsi que les êtres descendent du Principe. Ils y remontent, par la culture taoïste mentale et morale, qui ramène la nature individuelle à la conformité avec la vertu agissante universelle, et l'être particulier à l'union avec le Principe primordial, le grand Vide, le grand Tout. Ce retour, cette union, se font, non par action, mais par cessation. Tel un oiseau qui, fermant son bec, cesse son chant, se tait. Fusion silencieuse avec le ciel et la terre, dans une apathie qui paraît stupide à ceux qui n'y entendent rien, mais qui est en réalité vertu mystique, communion à l'évolution cosmique. »<sup>10</sup>*

Ces trois modèles correspondent aux trois modes de pensée que l'on retrouve dans le monde contemporain, à savoir la pensée matérialiste, la religiosité, la pensée traditionnelle. Toutes proposent des représentations existentielles particulières, mais ce qui les distingue plus radicalement, c'est la façon dont elles conçoivent le devenir ultime de l'homme et les moyens qu'elles proposent pour l'y conduire. Les deux premières cependant, si elles diffèrent quant à leur représentation existentielle et à leur formulation du devenir de l'homme, sont très proches quant à leur mode d'enseignement puisque celui-ci vise principalement l'éducation de l'intellect. L'enseignement traditionnel pour sa part propose une éducation intégrale (corporelle, bio-énergétique, psychique, intellectuelle et spirituelle) qui lui permet, non pas de s'arrêter à l'apprentissage médiat d'un modèle de l'existence, mais de transformer méthodiquement la conscience d'être et la participation au monde pour devenir existentiellement Un

---

9. Tchoang-Tzeu, 23-E.

10. Tchoang-Tzeu, 12-H.



avec la Réalité Ultime. Par cet enseignement, l'homme évolue de l'état de croyant en une représentation théorique à celui de Connaisseur de la Réalité Ultime.

*« Depuis que je suis votre disciple, j'ai passé par les états que voici : Au bout d'un an, j'eus retrouvé ma simplicité native. Au bout de trois ans, je perdis le sens du moi et du toi. Au bout de quatre ans, je fus indifférent et insensible. Au bout de cinq ans, je commençai à vivre d'une vie supérieure. Au bout de six ans, mon esprit, entièrement concentré dans mon corps, ne divagua plus. Au bout de sept ans, j'entrai en communication avec la nature universelle. Au bout de huit ans, je cessai de me préoccuper de la vie et de la mort. Enfin, après neuf années, le mystère s'accomplit ; je me trouvai uni au Principe. »<sup>11</sup>*

À propos de tout ceci, le Fondateur dit :

*« C'est-à-dire qu'il nous faut comprendre comment sont nées les origines de l'esprit et de la matière, c'est-à-dire la dualité à partir de l'Origine Unique de ce monde. »<sup>12</sup>*

*« Cependant à la source de l'origine de la matière et de l'origine du spirituel, il y a l'origine unique. Si l'on remonte à la racine du Pont Flottant qui est principe d'harmonie, il n'y a rien d'imparfait. Il ne faut pas oublier l'origine. »<sup>13</sup>*

*« Cette puissance vertueuse, l'extrême vérité de ce monde, l'extrême bienfait, l'extrême sagesse, l'extrême puissance vertueuse scintillent de façon sacrée ; le fait de ne faire qu'un avec soi-même doit être regardé comme éminemment bénéfique. Cela ne peut être exprimé avec des mots. Il n'y a pas de mots pour exprimer le vrai, le bon et le beau. En ce monde, la gloire de l'extrême vérité et de l'extrême bienfait de l'être humain s'accomplissant, on peut faire l'expérience de cet état supérieur dans le monde humain. »<sup>14</sup>*

---

11. Tchoang-Tzeu, 27-D.

12. Morihei Ueshiba, *Takemusu Aiki*, Vol III, pages 69-70, Éditions du Cénacle. Dans la suite de l'ouvrage toutes les citations faisant référence à *Takemusu Aiki* sont extraites de ces Éditions.

13. Morihei Ueshiba, *Takemusu Aiki*, Vol II, pages 76.

14. Morihei Ueshiba, *Takemusu Aiki*, Vol III, pages 48.