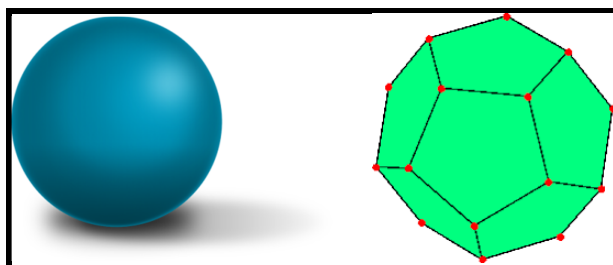


L'essence de l'Aikido et ses implications

Soke Pierre Chalmagne Hanshi



**Le polyèdre est le symbole
de l'harmonie et de la confluence entre l'identité et la diversité.**

Dans l'Aikido, la recherche de la voie (Dô) est axée sur l'harmonisation ou l'union (Ai) des énergies (Ki) en présence.

Ce sont d'abord **nos énergies intérieures**, celles qui proviennent du conscient et de l'inconscient, qui sont trop souvent en opposition, ce qui réduit notre énergie intérieure disponible (Ki). Nous devons travailler sur nous-même (**l'introspection**) pour mieux nous connaître et harmoniser nos énergies intérieures, pour les utiliser à bon escient.

Mais nous ne devons pas négliger les progrès réalisables au contact avec les autres (**l'extrospection**), le but étant d'améliorer notre relation avec la société et bénéficier de la précieuse expérience des autres.

Dans notre monde globalisé, de plus en plus multiculturel, il convient de cultiver non seulement notre **IDENTITE**, mais aussi la **DIVERSITE**. Le polyèdre symbolise bien ces deux aspects.

Dans le polyèdre, chaque point (personne ou groupe) conserve son identité, mais le polyèdre comporte aussi des facettes différentes qui expriment la diversité entre les hommes et les cultures.

Dans la sphère par contre, tous les points en périphérie sont identiques : c'est le formatage des identités qui nie la diversité.

Le polyèdre forme une unité qui conserve à la fois identité et diversité.

En Aikido, la recherche de l'union avec les autres doit se faire grâce à l'esprit du cercle, qui évite les oppositions des forces en présence et permet la résolution des conflits avec l'Autre.

Les traditions comme le Bouddhisme et le Confucianisme ont développé la « **règle d'or de traiter ton prochain comme tu voudrais qu'il te traite** ».

Mais l'empathie nous permet de dépasser cette règle d'or et de nous tourner vers la « **règle de platine de traiter ton prochain comme il voudrait être traité** ».

Notre cerveau est câblé pour faire de nous des êtres sociaux, capables d'empathie pour les autres.

L'opposition des êtres humains engendre une non-compréhension de l'Autre et induit un manque de respect qui débouche parfois sur l'agressivité, la violence, la guerre et la destruction.

L'Aikido n'est pas seulement un outil de défense (axé sur l'union des énergies), mais c'est surtout un outil de respect et de pacification de l'esprit.

N'oublions pas non plus que notre personnalité se construit petit à petit au contact des autres, en créant à chaque rencontre de nouvelles liaisons dans notre cerveau qui déterminent notre évolution.

Chaque rencontre peut être une chance d'apprendre, de progresser, de devenir meilleur et d'améliorer la société, comme l'illustre la devise Ichi-e-Ichi-go :



Ichi-e Ichi-go : une rencontre, une chance peut être unique...

La voie, c'est cheminer, rencontrer et dialoguer. C'est construire des ponts et pas des murs. Communiquer, ce n'est pas informer, c'est dialoguer, ce qui exige une capacité de silence pour écouter et chercher à comprendre l'Autre.

Quand je serre la main, je crée un pont. La clé de la communication, d'égal à égal, c'est d'avoir une attitude d'humilité, car notre ego est un obstacle à l'union avec l'Autre.

Mais la communication n'est pas seulement orale. On communique aussi par l'écoute, avec les yeux, par le sourire, avec des gestes comme l'accolade ou le toucher respectueux.

Nous recherchons trop souvent ce qui confirme nos idées et nos choix idéologiques. Nous sommes notre propre obstacle à l'ouverture aux autres. Or la vérité et la réalité se construisent en dialoguant avec l'Autre.

Je terminerai par une citation de Frank Zappa : « **L'esprit est comme un parachute : il ne fonctionne que lorsqu'il est ouvert** ».