

Aïkido & Bouddhisme

Réflexion sur deux voies spirituelles d'un altruisme universel

Martin GAUMONT, Mai 2021

Enseignant d'Aïkido - Dojo Montgermontais, Rennes
Collège Technique Régional - Ligue Bretagne FFAAA

Introduction

Par son principe d'éducation, son orientation non violente affirmée, et son caractère philosophique et spirituel sous-tendu par le développement des vertus du *Budô*, l'aïkido porte les préoccupations de la plupart des grands mouvements religieux : préserver la paix, développer l'amour et la compassion.

Le bouddhisme partage largement ces préoccupations et s'intéresse lui aussi de très près à la compréhension et à l'évolution altruiste de l'esprit humain. Sans parler de religion, il peut donc être utile de faire un pas de côté, et de s'intéresser à ses nombreuses correspondances avec l'aïkido et aux apports potentiels de ses concepts fondamentaux.

Il existe de très nombreuses branches et autant d'évolutions du bouddhisme¹ qui se sont diffusées à travers le monde depuis ses origines, vers le VI^e siècle avant notre ère. Pour limiter le propos, nous n'évoquerons ici que le bouddhisme Mahayaniste d'origine Indienne, transmis dans la tradition Tibétaine et porté par l'actuel dalai-Lama.

L'aïkido, art martial d'harmonie universelle

On définit souvent l'unicité de l'aïkido en ce sens qu'il propose un principe de non-violence constitutif à la fois de son sens et de sa pratique martiale. Face à une situation d'agression, il s'agit très concrètement de s'opposer à la loi du Talion (une des lois les plus anciennes, qui consiste en la réciprocité du crime et de la peine, souvent symbolisée par l'expression « œil pour œil, dent pour dent »), et de trouver une autre voie à une réaction de défense destructrice et généralement spontanée par nos réflexes de survie reptiliens et notre *cerveau mimétique*². Toute la difficulté consistant alors à s'en préserver soi-même puis à prendre le contrôle de ce qui constitue l'agressivité du partenaire, sans lui faire de mal à lui. L'aïkido dissocie alors ici clairement la personne (l'agresseur) de son acte offensif (l'agression) dans un but de pacification par la résolution harmonieuse du conflit.

On évoque également souvent l'absence de compétition (ou tout au moins son idéal), avec des principes tels que la non-dualité, l'échange, la coopération, où la notion de vainqueur vaincu n'a pas sa place et est transcendée dans la mesure où l'apprentissage simultané, la permutation des rôles (*Tori/Uke*) et la recherche d'un niveau de connexion toujours meilleur (« *le corps global* »)³, ouvre la porte à la compréhension de l'autre, sans succomber à l'esprit de domination.

¹ Dont le bouddhisme japonais (Zen), arrivé vers le VI^e siècle par l'intermédiaire de la Chine puis de la Corée.

² D'après les travaux du Pr J-M. Oughourlian sur notre 3^{ème} cerveau mimétique « Optimisez votre cerveau ! ».

³ En référence au niveau de connexion avancé du « corps global », décrit dans « Le corps Aïki » - p134.

On mesure bien toute la portée de l'intention de l'aïkido, de transformer un principe guerrier en un principe d'éducation. Éducation du corps (« *utiliser le corps à 100%* »⁴), de l'esprit, de leur harmonisation pour ne parler que de la personne elle-même, avec tout le chemin de développement personnel que cela suppose : respect du cadre et de l'étiquette (*Reishiki*⁵), maîtrise de notre ego, contrôle de nos pensées et émotions négatives, développement des vertus du *Budô*, etc...

« La technique sans la Voie, c'est-à-dire sans comprendre les principes ni l'esprit profond de la Voie, rechercher la technique dans l'unique but de devenir plus fort, sans réfléchir, mène très vite à une impasse, même sur le plan technique. Et non seulement cela, mais une telle conception ne peut que mener inévitablement à la destruction de soi-même. » (Maître Seigo Yamaguchi).

En étendant la portée de cette intention aux autres, on parvient au travers de sa pratique martiale (à condition qu'elle soit respectueuse de ses principes) à aborder progressivement « l'unification des énergies » avec ses partenaires. À partir de cette étape, nous ouvrons naturellement notre conscience à notre interdépendance et à l'unification du vivant en général. Sans aller dans l'interprétation des expériences mystiques et des propos d'*Ô Sensei*⁶, déjà largement commentés, le fait est que l'objectif d'harmonie revendiqué par l'aïkido n'a pas de contours ni de limites, et s'étend facilement et à volonté dès lors qu'on s'y consacre avec détermination, développant ainsi nos facultés de compassion et d'altruisme universel. Comme il est souvent cité, « *le plus beau combat est celui qui n'a pas eu lieu* ».

Lui-même avait compris que « *la vraie source du Budô est l'amour spirituel. Que le vrai Budô n'est pas de vaincre un adversaire par la force mais de garder la paix en ce monde et favoriser l'épanouissement de tous les êtres, en englobant l'amour de l'humanité.* »

« L'aïki est la vraie Voie de l'union, du corps, du moi et de l'autre, de l'univers et de l'homme, de l'harmonie, du principe du mouvement universel ; la technique n'est que la manifestation concrète et corporelle de ce principe. » (Maître Seigo Yamaguchi).

Dans le monde des arts martiaux, ce sont ces spécificités qui structurent l'Aïkido et le contenu de son répertoire technique (plus que de défense, de neutralisation ou d'harmonisation pourrait-on dire), où tous les ingrédients s'intègrent de façon cohérente pour servir ces objectifs fondamentaux. On y retrouve tous les éléments techniques d'esquive, d'écoute, de contact, de placements, de déplacements, de déséquilibre, d'immobilisation, de projection, et l'ensemble des principes transverses qui s'y appliquent. Suivant la même logique, la présence offensive réelle (atemi, coups de pied), n'est que potentiellement exprimée, puisque l'intégrité de l'agresseur doit être préservée.

Éléments et apports de la philosophie bouddhiste

Si l'aïkido est clair quant aux vertus qu'il requiert et aux aspirations supérieures qu'il s'assigne, il est en revanche assez discret sur les moyens et les méthodes pour y parvenir. Il repose principalement sur « *une pratique sérieuse et régulière, assidue et sincère* » et la répétition sans fin des techniques pour en découvrir les principes et en développer la substance avec le temps et l'engagement nécessaire, dans un processus d'apprentissage et d'émancipation progressif (*Shu-Ha-Ri*⁷).

⁴ Propos rapportés de Yamashita Takeshi Sensei dans « Le corps Aïki » - p193.

⁵ Les bases élémentaires d'étiquette au sein des Dojos.

⁶ Le fondateur de l'aïkido Morihei Ueshiba (1883-1969).

⁷ Concept qui décrit les 3 étapes de l'apprentissage : suivre les règles, les remettre en cause, et les transcender.

Si on trouve dans les enseignements millénaires du bouddhisme et du *dharmā*⁸ beaucoup de résonances, ses concepts philosophiques spécifiques et leur étendue fournissent un champ considérable d'apports et de réflexions complémentaires, mais aussi de méthodes pragmatiques transformationnelles pour développer nos vertus, notre capacité à se soucier de notre bien-être et de celui des autres, avoir une vue élargie de nos comportements, et voir les choses telles qu'elles sont. C'est donc un domaine exploratoire très utile pour les aikidokas.

Nous allons tenter d'en évoquer certains, de façon évidemment très partielle, avec toute l'humilité qui s'impose devant un sujet aussi imposant, et de possibles erreurs d'interprétation ou de formulation de la part d'un non initié.

Causalité & existence conditionnée

En aikido, nous considérons que vaincre un ennemi est une victoire temporaire, qui laissera un sentiment de défaite et engendrera un esprit de vengeance, et la défaite à plus ou moins long terme. C'est une approche pragmatique qui se retrouve dans le bouddhisme qui renvoie aux notions de *karma*⁹ et d'existence conditionnée.

Si nous créons des dommages à notre environnement, notre empreinte karmique sera impactée négativement, et les principes de causalité essentiels dans le bouddhisme feront que nous serons emmenés à vivre les conséquences de ce que nous avons semé. Prendre soin des autres n'est donc pas simplement une belle idée, mais un moyen très concret de se procurer une vie future meilleure.

Interdépendance & vacuité

La tradition Bouddhiste reconnaît à tous les humains et tous les êtres vivants les mêmes deux aspirations : vivre sans souffrance et aspirer au bonheur. En se défaisant des mirages et de la tyrannie de son ego, il est légitime d'admettre qu'exprimer la destruction sur autrui contredit cette reconnaissance.

Plus profondément, recourir à la violence vis-à-vis d'autrui revient à ignorer l'interdépendance entre tous les êtres sensibles, pour lequel le bouddhisme définit deux niveaux de compréhension. Le premier niveau de réalité dite « *vérité conventionnelle* » où l'on comprend que tout est produit de nombreuses causes favorisées par de multiples conditions, et si la naissance de toute chose et de tout événement dépend de multiples facteurs, il y a donc interdépendance. Le second niveau de réalité dite « *vérité ultime* » et découlant du premier, implique qu'aucun phénomène, ni notre propre être ne possèdent une réalité indépendante ou intrinsèque, et débouche sur le concept fondamental de « *vacuité* ».

Le sens Bouddhique de *vacuité*, *Śūnyatā*, en termes sanskrits, est difficile à définir. Il désigne l'inexistence de toute essence objective et indépendante des êtres et des choses, de tout caractère figé. Il s'applique aux choses aussi bien qu'aux pensées et aux états d'esprit et transcende tout concept intellectuel, toute dualité entre sujet et objet.

Ce niveau de compréhension touche notre façon de comprendre la relation entre notre perception du monde et sa réalité. Il n'a donc aucun fondement à la domination d'un « moi » vis-à-vis d'autrui, puisque le soi et le non-soi participe d'une vision erronée, source de nos souffrances.

⁸ Terme polymorphe des religions indiennes, qu'on peut résumer par la doctrine du Bouddha, qui incorpore à la fois les traditions scripturales et celles propres à l'expérience. Désigne aussi toute vérité, dont la loi religieuse.

⁹ Le cycle des causes et des conséquences liées à l'existence des êtres sensibles, lié au fait que les êtres renaissent en fonction de la nature de leurs actes dans cette vie-ci, ou d'autres vies antérieures.

Une profonde et célèbre stance bouddhique exprime ceci : « *Puisqu'il n'est rien qui ne soit dépendant, il n'est rien qui ne soit vide* »¹⁰.

Enfin la notion même d'ennemi se trouve dénuée de fondement. Nos amis d'aujourd'hui peuvent devenir nos ennemis demain, et inversement. Il est donc difficile de faire la différence. Par ailleurs, selon le principe Bouddhique de vie conditionnée et de réincarnation, notre ennemi aujourd'hui a pu être notre propre mère dans le passé, il faut donc en prendre soin.

Nous devons même envisager de remercier nos ennemis, ou ceux qui nous font du mal, car ce faisant, ils nous permettent d'exercer la solidité et la maîtrise de notre compassion authentique. Nos amis du moment ne nous permettent pas cela, nos ennemis sont donc en quelque sorte nos meilleurs maîtres.

Pour les mêmes raisons, si la compétition peut être saine dans certains contextes, en fonction de l'intention sous-jacente, elle peut porter en elle les germes de sentiments négatifs, au sens où ils renforcent le sentiment de puissance et de domination de l'ego dont nous savons qu'il est friand.

Impermanence

Une des conséquences de l'interdépendance est l'impermanence. Rien ne peut être considéré comme isolé et stable, car le changement est permanent. Les Orientaux acceptent facilement cette notion, où nous autres Occidentaux recherchons et avons une vision plus statique et rassurante des choses. Nous parlons plus volontiers de conduite du changement, pour aller d'un état A à un état B, alors que rien ne peut être considéré comme stable dans tout l'univers et jusqu'à l'échelle de l'atome.

Nous voyons que les différents concepts production conditionnée, d'interdépendance et d'impermanence permettent d'avoir une vue élargie des conséquences de ses actes, et de leurs impacts sur toutes les parties prenantes, sur le court et le long terme.

Ils apportent une vue holistique du changement (temps, espace, causalité...), mais aussi beaucoup d'humilité, car nous sommes emmenés à comprendre que nous ne sommes que partiellement responsables dans la réalisation de nos succès, également dirigés par un faisceau de causes et de conditions qui ne dépendent pas directement de nous, et qu'ils sont aussi temporaires...

Pour les pratiquants d'aïkido, c'est un très bon remède à la vanité et une ouverture de notre conscience à notre *responsabilité universelle*¹¹.

Les 8 dharmas mondains

Le bouddhisme définit 8 *préoccupations mondaines*¹² qu'on ne devrait pas être emmené à vivre, en cultivant l'*équanimité*¹³, et la compréhension des concepts précédents. Ils sont composés de 4 paires d'attachement et d'aversion.

- S'affliger quand quelqu'un vous déprécie ou vous insulte
- Se réjouir quand on vous prodigue des louanges
- Être malheureux quand vous vivez un échec
- Être heureux quand vous vivez un succès
- Être démoralisé quand vous perdrez de l'argent
- Être euphorique quand vous gagnez de l'argent

¹⁰ Nāgārjuna, moine, philosophe, écrivain bouddhiste indien (II^e - III^e siècle). Il dénombra dix-huit formes particulières de vacuité.

¹¹ En référence à l'ouvrage « Nouvelle réalité – L'âge de la responsabilité universelle » (S.S. le Dalai Lama).

¹² On en trouve une justification pratique dans « Ce que le bouddhisme peut apporter aux managers » - p75.

¹³ Disposition affective de détachement et de sérénité face à toute sensation ou évocation, agréable ou non.

- Souffrir quand vous manquez de reconnaissance
- Apprécier de devenir célèbre

Le chemin d'éveil

Nous le voyons, en réalité nos ennemis les plus dangereux sont nos ennemis intérieurs, car nous ne les reconnaissons généralement pas comme tels et ne les affrontons donc pas. Ce sont nos perturbations mentales comme la haine, la colère, l'attachement ou la jalousie. Elles ne portent pas d'armes mais nous tourmentent de l'intérieur et font de nous leurs esclaves si nous n'y prenons garde.

Les « [4 nobles vérités](#) »¹⁴, constituent le fondement de tous les enseignements du Bouddha : comprendre la souffrance, l'origine de la souffrance, la cessation de la souffrance, et le chemin de cessation de la souffrance pour passer du *samsara* (cycle répétitif d'une existence non éveillée) au *nirvāṇa*¹⁵ et à l'état d'être éveillé, qui ne diffère du *samsara* que par la connaissance et l'expérience de la vacuité.

La tradition Bouddhique développe abondamment les moyens pour accéder à la *bodhicitta*, l'esprit d'éveil, par un entraînement de l'esprit rigoureux, où il s'agit de combattre nos états mentaux (pensées et émotions) négatifs et cultiver et parfaire nos pensées et nos actes « justes » (au sens correct ou parfait). C'est la voie du « [Noble chemin octuple](#) »¹⁶ (aussi regroupé dans le *chemin triple* de sagesse-éthique-méditation) :

- Prajñā : une vision juste (de la réalité, des 4 nobles vérités), une pensée juste
- Śīla : une parole juste, une action juste, des moyens d'existence justes
- Samādhi : un effort juste, une attention juste, une concentration juste

Un esprit calme, concentré, maître de soi

Il nécessite un entraînement rigoureux pour se « dépolluer » grâce à la *vue profonde* et le recours à de multiples supports, moyens et méthodes, et une large part accordée aux pratiques méditatives¹⁷ pour :

- Combattre notre ignorance fondamentale de la nature réelle du *moi* et du monde
- Reconnaître et combattre ses états mentaux négatifs / développer les positifs
- Remplacer les « *facteurs pernicioeux* » par des « *facteurs salutaires* »¹⁸ :
 - L'humilité chasse la fierté injustifiée, l'amour-propre excessif, la vanité et l'arrogance
 - La considération et le souci actif du bien-être d'autrui chassent le manque de considération pour autrui, la méchanceté, et la volonté de nuisance
 - L'équanimité chasse le désir de pouvoir, de richesse et de gloire, le découragement et l'inquiétude en cas d'échec, la colère, la haine, le ressentiment, la rancune, la convoitise et la jalousie
 - La honte chasse l'impudence
 - La bienveillance chasse l'indifférence, l'hostilité, l'irritabilité et le dégoût
 - La vigueur remplace la lourdeur d'esprit ou la paresse

¹⁴ Synthèse la plus brève des enseignements intégraux du bouddhisme, qualifiées de nobles car elles prétendent exprimer l'ensemble de la vérité universelle, et mener à la libération définitive des individus.

¹⁵ Finalité de la pratique bouddhique, l'Éveil. Ne peut être défini que négativement comme la fin de l'ignorance, source de coproduction conditionnée, et des « 3 soifs » : désir des sens, d'existence, d'annihilation.

¹⁶ Également appelé « Chemin du milieu », car il évite les deux extrêmes que sont d'une part la poursuite du bonheur dans la dépendance du plaisir des sens et d'autre part la pratique de l'ascétisme et de la mortification.

¹⁷ Exemples : marche, méditation assise, technique respiratoire, méditation avec support (sur un objet) ou analytique (sur un sujet : la colère, la bienveillance, l'impermanence, ...), exercices de visualisation, mantras, ...

¹⁸ Des explications sont données dans « Ce que le bouddhisme peut apporter aux managers » - p39.

- L'empathie et l'ouverture esprit chassent le fanatisme et la croyance aveugle
- Explorer son intériorité (émotions, pensées, intuitions, peurs, croyances, ...)
- Reconnaître et accepter la réalité (et non ses visions déformées)
 - Exemples : prendre ses désirs pour des réalités, ressasser des problèmes passés...
- Adopter des angles de vue différents (ce qui suppose un esprit souple et ouvert)
- Développer l'amour et la compassion

Mentionnons par exemple l'un des textes majeurs de l'entraînement de l'esprit – *L'Entraînement de l'esprit en Huit Versets* – écrit par *Langri Tangpa*, un maître du XII^e siècle, qui résume les enseignements essentiels sur la sagesse et la compassion.

S'agissant de l'aïkido, comme la plupart des arts martiaux traditionnels, sa pratique investie approfondit la conscience et est considérée comme un exercice spirituel, pour polir nos vertus et nous purifier de nos « impuretés » (en lien avec le *misogi*¹⁹ au Japon).

Plus que théorique, elle est expérientielle. Que ce soit par la pratique elle-même, la méditation (*zazen*²⁰ ou autre), les techniques respiratoires, ou d'autres moyens, pour être en capacité d'agir sur son état d'esprit : contrôler ses émotions, renforcer son mental ou le faire taire, développer son intention ou le non-vouloir, se concentrer ou lâcher prise, se détacher de son ego...

De fait, l'univers martial comporte un vocabulaire particulièrement riche et complexe pour expliquer dans quel état d'esprit pratiquer en fonction des situations de rencontre (*Mushin, Mushin No Shin, Fudoshin, Shoshin, Zanshin, Mizu no Kokoro* et tant d'autres...), développer notre intuition (*Yomi*), notre regard (*Metsuke*) ou notre synchronicité (*go no sen, sen no sen, sen sen no sen ...*).

Sans entrer dans l'explication complexe et subtile de ces différents états de conscience, qui visent « *la disponibilité, la fluidité, ne pas figer son esprit pour être en capacité de réagir, sans a priori, dans l'instant. Il s'agit d'être pleinement présent, conscient, et libre* »²¹, donnons en quelques exemples.

Les récits du plus légendaire escrimeur du Japon Miyamoto Musashi dans le *Go rin no sho*²², évoquent des alternances, légères ou denses, de notre intention et notre esprit (*i no kokoro / shin non kokoro*)²³. « *L'esprit doit être comme l'eau, adaptable à toute situation. L'eau demeure d'un bleu pur, et peut prendre la forme d'une simple goutte ou d'un océan* ».

Les *shikai* - les 4 maladies de l'esprit – sont les états émotionnels de la peur, la surprise, le doute et la confusion, contre lesquels nous pouvons lutter par un esprit « dense », libéré des pensées et émotions parasites.

Mizu no kokoro (le « cœur semblable à l'eau »), fait référence à la façon dont la surface lisse d'une eau paisible reflète une image claire de ce qui l'entoure. Si l'esprit est agité (par les émotions), il déforme l'image perçue.

¹⁹ Pratique shinto dont le but est la purification des *kegare* (« impuretés ») par une chute ou un cours d'eau.

²⁰ Posture de méditation assise du bouddhisme zen, particulièrement des écoles Sōtō et Rinzai. Za signifie « assis » et zen « méditation ». Zazen renvoie à la posture qu'aurait adoptée le Bouddha pour méditer.

²¹ Revue Yashima #3 : Article de Areski Ouzrout : « Mushin, un état modifié de conscience ? ».

²² Le Livre des cinq anneaux, également connu sous le nom de Traité des cinq roues, en japonais *Go rin no sho* est un traité sur le sabre kenjutsu, écrit par Musashi Miyamoto vers 1645.

²³ Revue Yashima #3 : Article de Baptiste Tavernier : « Mushin, esprit vide ou esprit plein ? ».

Ces exemples familiers nous montrent de nombreux parallèles et une certaine aptitude au contrôle de notre esprit qui font des aikidokas (et des pratiquants d'arts martiaux traditionnels en général) de très bons candidats à l'entraînement de l'esprit, au sens bouddhique du terme.

Les 6 perfections

Pāramitā²⁴ qu'on traduit souvent par « perfection », signifie littéralement « aller au-delà » ou « atteindre l'autre rive ». Désigne la pratique d'une vertu qui, menée vers sa perfection, permet d'accéder à l'éveil, c'est-à-dire au *nirvāṇa*, ou à l'état de *bodhisattva* (celui qui s'engage sur la voie de la Bouddhété) puis de Bouddha.

Dans le Mahayana, le Sūtra du Lotus mentionne 6 perfections :

1. *Dāna pāramitā* : générosité ; fait de donner, de concilier, d'aimer sans condition, d'avoir les mains, l'esprit et le cœur ouvert
2. *Śīla pāramitā* : vertu, éthique, honnêteté, intégrité (paroles, actes et mode de vie juste) et entraide
3. *kṣānti pāramitā* : patience, tolérance, indulgence
4. *Vīrya pāramitā* : énergie, effort, courage, enthousiasme, endurance
5. *Dhyāna pāramitā* : concentration, méditation, vigilance
6. *Prajñā pāramitā* : sagesse, sagesse, discernement par le biais d'une vision et d'une intention juste, sagacité, bonne connaissance du *dharma*

Le Sūtra de l'Ornement fleuri en ajoute 4 :

7. *Upāya pāramitā* : aptitude à discerner la méthode la plus susceptible de faire progresser les êtres sur la voie de l'éveil selon leur état du moment
8. *Praṇidhāna pāramitā* : vœu, aspiration à sauver les êtres
9. *Bala pāramitā* : pouvoir spirituel
10. *Jñāna pāramitā* : connaissance / sagesse absolue

Nous retrouvons avec l'aïkido une recherche de même nature avec le développement des 7 vertus du *Budô*, exprimées par les 7 plis du *hakama*²⁵.

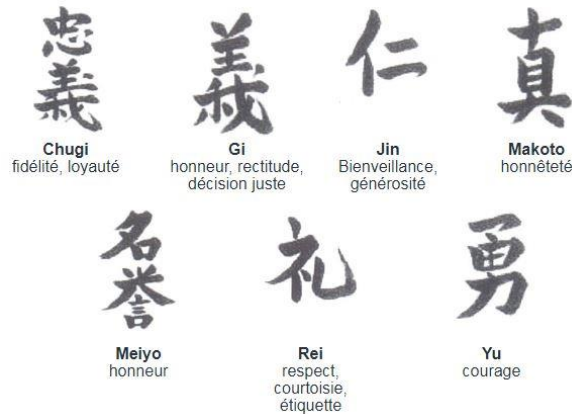
« Les sept plis du hakama symbolisent les sept vertus du Budô. Nous retrouvons ces qualités chez le samouraï d'antan. Le hakama nous incite à refléter la vraie nature du bushido. Le port du hakama symbolise les traditions qui se sont perpétuées de génération en génération. L'aïkido étant issu de l'esprit du bushido, nous devons nous efforcer dans notre pratique de polir les sept vertus traditionnelles. » (Morihei Ueshiba)

- Jin** : la bienveillance, la générosité
- Gi** : l'honneur, la justice
- Rei** : l'étiquette, la courtoisie
- Chi** : la sagesse, l'intelligence (discernement)
- Shin** : la sincérité, la confiance
- Chu** : la loyauté, le respect
- Koh** : la piété (au sens filial – respect des bases de pratique martiale)

²⁴ Extraits de Wikipedia.

²⁵ Vêtement traditionnel japonais. Pantalons large plissé à 7 plis, porté notamment par les samouraïs.

De même, quand Nitobe Inazo²⁶ (1862-1933) a rédigé l'ouvrage de référence « Bushido, l'âme du Japon », il a lui aussi choisi de consigner en 7 points les vertus du samouraï. On en reconnaît certaines, on en découvre d'autres²⁷.



Altruisme et compassion

La satisfaction de tous les besoins est très différente de la paix de l'esprit. Dans le bouddhisme, ce n'est pas autrui qui doit satisfaire les besoins d'un individu (comme le suggère la pyramide de Maslow), mais l'inverse : les individus ne peuvent être heureux que s'ils satisfont les besoins des autres et leurs propres besoins²⁸.

Le bouddhisme considère la compassion et l'amour comme deux aspects de la même émanation, qu'il est possible de développer : la compassion est le souhait de voir les êtres vivre sans souffrance, l'amour (à ne pas confondre avec l'attachement) est le souhait qu'ils soient heureux. La véritable compassion n'est pas une simple réaction émotionnelle, mais un engagement fondé sur la raison, même si les personnes agissent de façon négative, c'est la compassion sincère et authentique.

En reconnaissant l'égalité des êtres vivants dans leur aspiration au bonheur, nous développons l'empathie nécessaire à un altruisme universel et à une responsabilité collective pour les aider à résoudre leurs problèmes, et aucun fondement logique ne permet de les abandonner ou les discriminer, même s'ils agissent mal²⁹.

On retrouve ici pleinement l'idée que l'aïkido dissocie la personne de son acte offensif (l'agression) et qu'il convient de l'aider à se débarrasser de ses pensées et émotions négatives destructives dans un but de pacification par la résolution harmonieuse du conflit.

L'objectif d'harmonie exprimé dans la pratique de l'aïkido oriente donc lui aussi naturellement nos facultés de compassion et d'altruisme dans le sens de l'unité du vivant, dans un périmètre qui peut aller croissant de l'individu seul jusqu'à englober l'univers et tous les êtres sensibles. Ô Sensei nous le rappelle : « *Le Budô est un travail d'amour, un chemin permettant de vaincre la discorde en nous-mêmes et apportant la paix dans le monde, pour faire du cours de l'univers le cours de chacun* ».

²⁶ Educateur, docteur en agronomie et en droit. Fils d'une famille de samouraïs.

²⁷ Source Web - Les 7 plis du hakama.

²⁸ Idées développées dans « Ce que le Bouddhisme peut apporter aux managers - p99.

²⁹ Idées développées dans « Les voies spirituelles du bonheur ».

Conclusion

Pour conclure, nous voyons que le cadre et les principes fondateurs que nous propose l'aïkido et les vertus qu'il requiert, partagent et peuvent encore emprunter beaucoup aux voies spirituelles et aux enseignements millénaires de la tradition Bouddhiste pour élever et élargir notre niveau de conscience, surmonter nos attitudes egocentriques, mieux aimer les autres et trouver un bonheur véritable par l'esprit d'altruisme et d'équité qui réside en chacun de nous.

Bibliographie

- Bernard, C. (2018, septembre). Le bouddhisme au Japon. *Yashima*(2), 60.
- Grangé, P. (2013). *Le corps aiki*. Budo editions.
- Les 7 plis du hakama*. (s.d.). Récupéré sur Aikikai Gif: <http://aikikai-gif.org/fr/utiliser-joomla/utiliser-extensions/composants/composant-contenu/liste-categories/108-les-7-plis-du-hakama>
- Oughourlian, J.-M. (2019). *Optimisez votre cerveau !* Editions Plon.
- Ouzrout, A. (2019, janvier). Mushin, un état modifié de conscience ? *Yashima*(3), 33.
- Revel, J.-F., & Ricard, M. (1997). *Le moine et le philosophe*. Nil Editions.
- Ricard, M. (2013). *Plaidoyer pour l'altruisme*. Nil Editions.
- S.S. le Dalaï Lama. (2019). *Les voies spirituelles du bonheur*. Editions J'ai lu.
- S.S. le Dalaï Lama, & Stril-Rever, S. (2016). *Nouvelle Réalité - L'âge de la responsabilité universelle*. Editions J'ai Lu.
- S.S. le Dalaï Lama, & Van Den Muyzenberg, L. (2008). *Ce que le Bouddhisme peut apporter aux managers*. Editions Vuibert.
- Tavernier, B. (2019, janvier). Mushin, esprit vide ou esprit plein ? *Yashima*(3), 30.
- Tissier, C. (2012). *Techniques et connaissances fondamentales*. Budo Editions.
- Wikipedia. (s.d.). *Noble chemin octuple*. Récupéré sur HTTPS://FR.WIKIPEDIA.ORG/WIKI/NOBLE_CHEMIN_OCTUPLE
- Wikipedia. (s.d.). *Paramita*. Récupéré sur <https://fr.wikipedia.org/wiki/Paramita>
- Wikipedia. (s.d.). *Quatre nobles vérités*. Récupéré sur https://fr.wikipedia.org/wiki/Quatre_nobles_v%C3%A9rit%C3%A9s
- Wikipedia. (s.d.). *Sunyata*. Récupéré sur <https://fr.wikipedia.org/wiki/%C5%9A%C5%ABnyat%C4%81>