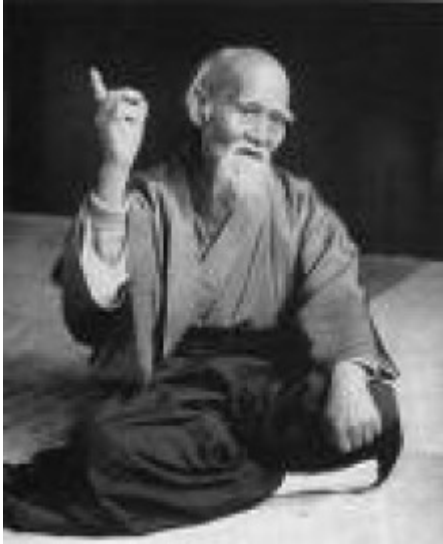


PAROLES DE MAITRE UESHIBA



L'Aikido vous enseigne à respecter les autres, et à ne pas vous comporter d'une manière offensante. Ce n'est pas facile de vivre selon les idéaux de l'Aikido mais nous devons le faire à tout prix - autrement notre entraînement se fait en vain.

En Aikido nous n'attaquons jamais. Si vous voulez frapper le premier, pour obtenir l'avantage sur quelqu'un, c'est la preuve que votre apprentissage est insuffisant, et c'est vraiment vous-même qui a été vaincu. Laissez votre partenaire attaquer, et utilisez son agression contre lui. Ne reculez pas devant une attaque; contrôlez-la avant qu'elle ne débute. La non-violence est la vraie expression de l'Aikido.

La pratique de l'Aikido est un acte de foi, une croyance dans le pouvoir de la non-violence. Ce n'est pas un type de discipline rigide ou d'ascétisme vide. C'est une voie qui suit les principes de la nature, des principes qui

doivent être appliqués à la vie quotidienne. L'Aikido doit être pratiqué du moment où vous vous levez pour accueillir le jour jusqu'au moment où vous vous retirez pour la nuit.

Étudiez et pratiquez, et ensuite réfléchissez sur votre progrès. L'Aikido est l'art d'apprendre profondément, l'art de se connaître soi-même.

Gardez vos mains, vos hanches et vos pieds sur une ligne droite et votre corps et votre esprit centrés. Vos mains sont la clé de l'orientation systématique et du contrôle de votre partenaire. Si votre partenaire tire, laissez le tirer, mais ne faites qu'un avec cette traction. Dans votre entraînement, discernez ce qui manque à votre adversaire et subvenez-y.

Une technique qui est basée seulement sur la force physique est faible; une technique basée sur la force spirituelle est forte.

Le but de l'apprentissage de l'Aikido n'est pas simplement de vous rendre plus fort ou plus robuste que les autres; c'est de faire de vous un champion pour la paix mondiale.

Dans le vrai budo il n'y a pas d'adversaires, pas d'ennemis. Dans le vrai budo nous cherchons à ne faire qu'un avec toutes les choses. La Voie du Guerrier n'est pas de détruire et de tuer mais d'entretenir la vie, de créer continuellement.

Ne vous considérez jamais comme un maître omniscient. Vous devez toujours vous entraîner et étudier avec vos partenaires.

Entraînez-vous rigoureusement, découvrez la lumière et la chaleur de l'Aikido, et soyez une personne authentique. Entraînez-vous encore plus, et apprenez les principes de la nature. L'Aikido est en train de s'établir partout, mais il aura une expression différente en chaque endroit où il prend racine. Adaptez continuellement ses enseignements et créez une contrée belle et pure.

Nul n'a besoin de maison, d'argent, de pouvoir ou de statut pour pratiquer l'Art de la Paix. Le ciel est juste à l'endroit où vous vous trouvez, et c'est la place à préserver.

Si vous n'êtes pas relié au vide véritable jamais vous ne comprendrez l'Art de la Paix.

Dès que vous vous sentez concerné par le « bien » et le « mal » de vos semblables, vous créez une ouverture qui permet à la malice de rentrer dans votre cœur. Tester, défier et concurrencer les autres vous affaiblira, vous conduira à la défaite.

L'Art de la Paix n'est pas facile. C'est un combat sans merci, une lutte contre les désirs maléfiques et toutes les faussetés qui les accompagnent. En certaines occasions, la Voix de la Paix résonne comme le tonnerre, tirant les êtres humains de leur stupeur.

Pour une pratique adéquate de l'Art de la Paix, vous devez : calmer l'esprit et retourner à la source. Nettoyer le corps et l'esprit en enlevant l'égoïsme, la malice et le désir. Rester toujours reconnaissant pour les bienfaits reçus de l'univers, de votre famille, de Mère Nature et des êtres qui vous entourent.

L'Art de la Paix est basé sur 4 grandes vertus : la bravoure, la sagesse, l'amour et l'amitié, symbolisées par le feu, le ciel, la terre et l'eau.

La loyauté et la dévotion conduisent à la bravoure. La bravoure conduit à l'esprit du sacrifice de soi. L'esprit du sacrifice de soi mène à la confiance dans le pouvoir de l'amour.

L'Art de la Paix ne doit pas reposer sur les armes et la force brutale pour triompher ; au lieu de cela, nous devons nous mettre en harmonie avec l'univers, maintenir la paix dans notre environnement, nourrir la vie et prévenir la mort et la destruction. La véritable signification du mot samouraï est celui qui sert et qui adhère au pouvoir de l'amour.

Pratiquons avec sincérité l'Art de la Paix et les pensées mauvaises, les actions négatives disparaîtront naturellement. Le seul désir qui doit subsister est celui d'une soif toujours grande d'entraînement dans la Voie.

Jour après jour, entraîner son cœur, peaufiner sa technique, utiliser l'Unité pour frapper la multitude ! Telle est la discipline du Guerrier.

L'objectif de l'entraînement est de réduire la lenteur, de renforcer le corps et de polir l'esprit.

Le fer est plein d'impuretés qui l'affaiblissent. En le forgeant il se transforme en acier et devient un sabre tranchant comme le rasoir. L'être humain doit se développer de la même façon.

La voie du Guerrier est basée sur l'humanité, l'amour et la sincérité, le cœur de la valeur martiale est la vraie bravoure, la sagesse, l'amour et l'amitié. Insister sur les aspects physiques de l'état du guerrier n'est que futilité, car le pouvoir du corps est toujours limité.

Blessier un adversaire, c'est se blesser soi-même. Contrôler une agression sans infliger de blessure, c'est l'Art de la Paix.

Ne regardez pas ce monde avec peur et dédain. Avancez bravement quels que soient les présents des dieux.

Chaque jour de la vie humaine contient de la joie et de la colère, de la peine et du plaisir, l'ombre et la lumière croissent et décroissent. Chaque moment est conçu par le grand dessein de la nature. N'essayez pas de nier ou de contrer l'ordre cosmique des choses.

Soyez reconnaissant envers les difficultés, les retours en arrière et les mauvaises personnes. Gérer de tels obstacles est une part essentielle de l'entraînement dans l'Art de la Paix.

L'échec est la clé du succès ; chaque erreur nous apprend quelque chose.

L'Art de la Paix, c'est de remplir ce qui est vide.

Lors de l'entraînement, ne soyez pas dans l'urgence. Un minimum de dix années est nécessaire pour maîtriser les bases et avancer dans le premier niveau. Ne vous imaginez pas posséder toute la connaissance dans le costume du maître parfait. Vous devez continuer à vous entraîner quotidiennement avec vos amis et vos élèves pour progresser ensemble dans l'Art de la Paix.

Les progrès viennent à ceux qui s'entraînent encore et encore. Vous reposer sur des techniques secrètes ne vous conduira nulle part.

L'Art de la Paix peut être résumé ainsi : la vraie victoire est la victoire sur soi : laissons ce jour arriver rapidement ! « Vraie victoire » signifie courage inflexible ; « victoire sur soi » symbolise un effort continu ; et « laissons ce jour arriver rapidement » représente le glorieux moment de triomphe ici et maintenant.

Eloignez les pensées restrictives et retournez au vide véritable. Tenez-vous au milieu du Grand Vide. Ceci est le secret de la Voie du Guerrier.