

### **Bibliographie pour l' Aïkido et son esprit.**

L' Aïkido, discipline physique et mentale, est une pratique supposée se suffire à elle-même.

Mais dès mes débuts en 1963, Nakazono Sensei nous parlait très souvent de l'esprit et des finalités de la discipline, cela durant les cours, mais aussi en-dehors des Keikos (pratiques) proprement dits. Dans les bistrotts où l'on prenait les pots en commun, dans les soirées à Annecy où il venait nous rejoindre dans le dojo car celui-ci (Salle Louis Boch), un ancien théâtre, servait souvent de refuge aux campeurs (noyés) lors des grosses pluies des été 65, 66 et quelques autres années suivantes également.

Les thèmes étaient toujours l' Aïkido, sa philosophie, les religions, mais aussi la santé et donc la nourriture. A cette époque (début des années 60) il préconisait encore une alimentation avec des règles très proches de celles de la macrobiotique. A défaut il fallait au moins privilégier les céréales complètes, les légumes, la diminution de la viande, la réduction drastique de l'usage du sucre, etc.

Il a arrêté par la suite de mettre la macrobiotique en avant et s'est rapproché d'un régime très proche de celui décrit par le Dr Hiromi SHINYA.

**Dr Hiromi SHINYA gastro-entérologue à l'Hôpital Albert Einstein de NY, « Le régime Shinya » chez l'éditeur Guy Trédaniel.** Vous pourrez aussi en trouver un très court condensé sur mon site :

[www.aikido-paul-muller.com](http://www.aikido-paul-muller.com)

Mais le thème de prédilection de Nakazono Sensei restait encore et toujours la métaphysique et en particulier le Kototama. Le Kototama est l'étude des sons primordiaux, donc les sons vitaux et le langage unique « d'avant la destruction de la tour de Babel ». Il nous a répété de nombreuses fois que dans les récits mythiques du Ko -Shinto, l'ancien Shinto, il y avait des éléments historiques et des évènements très semblables à ceux de la Bible. Et en particulier on y écrit un évènement similaire à l'épisode de la Tour de Babel.

Et basé sur les sons primordiaux donc sur le Kototama, Nakazono Sensei enseignait une vision descriptive très complète de ce monde et de l'autre.

Ce point et bien d'autres de même nature lui faisait dire souvent que toutes les religions vraies professaient les mêmes vérités et qu'en conséquence il était bien inutile d'en changer. Mieux valait garder la religion ou l'approche métaphysique du monde non matériel, la plus proche culturellement, donc celle des parents et / ou du milieu où l'on a grandi. Le changement de religion ou l'apostasie est une hérésie partout sauf dans des cas très particuliers et pour des raisons « techniques ».

Et pratiquer l' Aïkido, même en dilettante, c'est déjà entrer en climat Bouddhisme - Zen.

Notre discipline, l' Aïkido est imprégné de l'esprit Zen.

Pour s'en convaincre il faut lire ces 2 ouvrages d'Alan W. Watts :

**Eloge de l'insécurité éditeur PBP - Petite Bibliothèque Payot - et Le Bouddhisme Zen également chez PBP.**

Quand vous aurez apprécié la grande communauté de vision du monde prôné par le Zen et celle qui se dégage de la pratique de l'Aïkido, vous serez tenté d'aller aux origines du Bouddhisme, donc à l'Hindouisme.

Il faudra lire alors un ouvrage magnifique, très réduit en volume (type collection de poche) avec 183 pages dont 124 constituent le texte de l'ouvrage et les 50 pages restantes sont des notes, des renvois, des références aux Védas, aux Upanishads, à la Bible, ancien et nouveau testament – avec de nombreuses références à l'Évangile de Saint Jean - et aux écrits des philosophes grecs.

Il s'agit du petit livre de :

**Ananda K. Coomaraswamy « Hindouisme et Bouddhisme » Chez Folio Essais. (N° 271).**

Livre petit par la taille, mais très dense et profond.

Ananda K. Coomaraswamy (1877 – 1947) n'était pas seulement un des plus célèbres spécialistes de la philosophie, des religions et de l'art orientaux, mais aussi un bon connaisseur de la pensée de l'Occident où il a passé de nombreuses années.

Le livre introduit chacune des 2 divisions, Hindouisme et Bouddhisme, par une citation de Maître Eckart. Nous en reparlerons.

Une citation extraite des notes (p.129) de ce livre : « le Mythe incarne la plus haute approximation de la vérité absolue qui puisse se traduire en parole ».

Et dans le chapitre « Le Mythe » de la 2ème partie de l'ouvrage, « le Bouddhisme » à la page 91, les pratiquants d'Aïkido reconnaîtront un conseil très familier :

« ... on ne doit rien faire avec un esprit absent ; on ne doit rien faire dont on pourrait dire : « je n'avais pas l'intention de faire cela » ; car un péché commis par inadvertance est pire qu'un péché délibéré. » C'était aussi un leitmotiv dans le discours de Nakazono Sensei durant la pratique de l'Aïkido dans ses dojos et durant ses stages.

Pour aller plus loin quant aux racines du Zen et donc de l'Indouisme, il est bon de lire alors un ouvrage de René Guénon (1886 – 1951). C'est le métaphysicien par excellence.

Il a travaillé avec A. K. Coomaraswamy et le cite dans ses ouvrages.

**De René Guénon, « Introduction générale à l'étude des Doctrines Hindoues » Ed. Guy Trédaniel.**

Et encore de **Guénon: « L'Homme et son devenir selon le Vedanta » Editions Traditionnelles.**

Tous les ouvrages de René Guénon sont très intéressants et certains rejoignent en de nombreux points les critiques qu'exprimaient Nakazono Sensei mais aussi Chiba Sensei sur la civilisation moderne actuelle, en particulier dans : « La crise du monde moderne » et « Le règne de la quantité et les signes du temps. »

Sans aller jusqu'à étudier les écrits du Veda lui-même ou des Upanishads, un livre formidable, également de très petit format, complètera efficacement les ouvrages précédents :

« La Bhagava Gîtâ » (Le Chant du Bienheureux). Composé plusieurs siècles avant notre ère, La Bhagava Gîtâ , qui fait partie du Mahâbhârata, a connu une très importante diffusion. Il en existe de très nombreuses versions et traductions chez de nombreux éditeurs.

Mais la traduction très précise et claire effectuée assez récemment par Alain Porte (traduction directe du sanscrit) est un incontestable chef-d'œuvre.

**« La Bhagava Gîtâ » traducton d'Alain Porte chez l'éditeur Arléa.** C'est aussi un livre de poche, 170 pages environ, donc environ 6 à 7€ actuellement (2017).

Si toutes ces références aux écrits orientaux semblent vous éloigner de votre culture habituelle, Judéo-Chrétienne ou autre, reportez-vous aux références citées par Coomaraswamy :

Ouvrages de Maître Eckhart et un livre très connu d'un moine du 13<sup>e</sup> sicle : « Le nuage de l'inconnaissance ».

Maître Eckhart (1260 – 1328) moine Dominicain, maître en Théologie de l'université de Paris a écrit de nombreux traités et surtout a tenu des sermons qui ont été édités très tôt. Il a cependant exercé son ministère essentiellement en Allemagne. Pays qui s'étendait alors de Hambourg jusqu'au Nord de l'Italie y compris toute la rive gauche du Rhône !

Ses thèses et propositions lui ont valu sur la fin de sa vie une bulle papale pour « propositions malsonnantes et téméraires... ». Mais pour un lecteur du 21<sup>e</sup> siècle on croit lire des écrits de Bouddhisme Zen ou des extraits de la Bhagava Gîtâ !

Un ouvrage parmi d'autres :

**Eckhart, « Traités et sermons » traduction par Alain de Libera chez GF Flammarion.**

Très proche de maître Eckhart, d'un auteur anglais anonyme, également moine et datant du 14<sup>e</sup> siècle donc aussi à l'époque de Jean Tauler :

**« Le nuage de l'inconnaissance » (Cloud of unknowing) dans une version présentée avec introduction et commentaires par Bernard Durel. Editions Albin Michel col. Spiritualités vivantes.**

Bernard Durel est un moine Dominicain toujours actif, présent à Strasbourg et officiant assez souvent dans la chapelle du Couvent des Dominicains, rue de l'Université, autrement dit, à 200 mètres du dojo du Centre Sportif Universitaire de Strasbourg. Il n'y a pas de hasard !

Pour poursuivre avec un métaphysicien lui aussi très important, qui a rencontré René Guénon, et dont les écrits et études sont aussi des outils pour une meilleure compréhension de l'Aïkido et de ses finalités profondes, il faut parler de **Frithjof Schuon** (1907 – 1998).

Pour F. Schuon, comme pour René Guénon et pour Nakazono Sensei, toute religion vraie, outre son sens littéral, contient une dimension ésotérique, essentielle, primordiale et universelle. Son ouvrage principal illustrant ce point de vu « De l'Unité transcendante des religions » renvoie, entre autres, au Sanatana Dharma- « la religion éternelle » hindou. Sa pensée est aussi influencée par les écrits de Maître Eckart et de Grégoire Palamas pour ce qui concerne la Chrétienté et de ceux d'Ibn Arabi et d'Ahmad al-Alawi pour ce qui est de l'Islam.

Il faudrait donc lire ou mieux, étudier :

De Frithjof Schuon « De l'Unité Transcendante des Religions » Col. Théori L'harmattan.

F. Schuon « Comprendre l'Islam » Ed. Du Seuil Sagesse. (Livre de poche très riche et clair)

F. Schuon « Avoir un centre » Ed. Maison-Neuve Larose Col. Métalanguage

F. Schuon « Shinto, Bouddhisme, Yoga » Ed. Le courrier du Livre.

Il a écrit encore bien d'autres ouvrages tous très intéressants et la plupart d'entre eux, comme ceux cités ci-dessus, sont édités chez plusieurs éditeurs. « De l'unité Transcendante des religions » en est à sa 4<sup>o</sup> édition.

Autres ouvrages à lire par un pratiquant d'Aïkido en recherche du sens profond de la pratique :

- De Robert Pirsig « Zen and the Art of Motorcycle Maintenance » Ed. Vintage.
- De E. Herrigel « Le Zen dans l'art Chevaleresque du Tir à l'Arc. Ed. Dervy
- De Masahilo NAKAZONO « La source de la Civilisation actuelle » Ed. à compte d'auteur.
- De Itsuo TSUGA « Ecole de la Respiration . Le Non-faire » Ed. Le courrier du livre

Et pourquoi pas des ouvrages qui parlent directement de l'Aïkido, certains sont même ouvrages techniques:

- De Morihei UESHIBA et Takashi IDEO « Takemusu Aïki » Editions des Cénacle -5 volumes-
- De Kishomaru UESHIBA The Spirit of Aïkido Ed. Kodansha International.
- De Kishomaru UESHIBA Aïkido Ed. Kowado Publishing (1962)
- De Koichi TOHEI « Le KI dans la vie quotidienne » ED. Guy Trédaniel
- De NISHIO Shoji Sensei Aïkido - Yurusu Budo
- De Tamura Nobuyoshi Sensei Aïkido et divers autres ouvrages.
- De Chrisian Tissier Aïkido Fondamental 3 Volume Ed. Sedirep. Et d'autres ouvrages.
- De Franc Noël « Aïkido, réflexions, Digressions et divagations sur le Voie » Ed. à compte d'auteur.