

L'Art de la paix : Enseignements du fondateur de l'aïkido est un livre de John Stevens qui retranscrit des paroles écrites ou dites par le fondateur de l'aïkido, Morihei Ueshiba.

Bien qu'écrit par le fondateur de l'aïkido, ce livre n'y fait jamais allusion spécifiquement et textuellement, mais l'aïkido y est abordé et décrit sous l'acronyme Art de la paix.

Ce livre constitue un pannel des pensées du fondateur afin de mieux comprendre la pratique mentale et spirituelle de l'aïkido plutôt qu'un ensemble technique.

Cet univers est composé de différentes parties, et pourtant il forme un tout uni. (...)

« Un jour je me séchais près du puit. Soudain, une cascade de lumières dorées et aveuglantes tombait du ciel et enveloppait mon corps. Puis mon corps devint instantanément de plus en plus grand, jusqu'à atteindre la taille de tout l'univers.

Alors que j'étais submergé par cette expérience, j'ai compris soudain qu'on ne devrait pas penser à essayer de vaincre. La forme du Budo doit être amour. On devrait vivre dans l'amour. C'est cela l'Aïkido et c'est aussi l'ancienne forme de posture en Kenjitsu. Après cette révélation j'étais submergé par la joie et ne pouvais pas retenir mes larmes. »

A l'âge de 42 ans quelques instants après avoir défait, à mains nues, l'un des meilleurs sabreurs de sa génération en esquivant tous ses coups, il venait de se rendre à son jardin pour se reposer :

« Soudain, la terre se mit à trembler. Une vapeur dorée s'exhuma du sol et m'enveloppa . En un instant je compris la nature de la création : la Voie du Guerrier est de manifester l'Amour divin, l'esprit qui embrasse et nourrit toutes choses.

Des larmes de joie et de gratitude se mirent à rouler sur mes joues. Je vis la terre entière comme ma maison, et le soleil, la lune et les étoiles comme des amis intimes. Tout attachement aux choses terrestres s'évanouit instantanément. »

Une seconde vision tout aussi étonnante le surprit en pleine nuit au mois de décembre 1940 :

« Aux environs de deux heures du matin, alors que je procédais aux rituels de purification, j'ai soudain oublié toutes les techniques martiales que j'avais apprises. Toutes les techniques enseignées par mes maîtres m'apparurent sous un jour totalement neuf.

Elles devenaient maintenant des moyens pour cultiver la vie, la connaissance, la vertu et le bon sens, et non plus des moyens de projeter et d'immobiliser les autres. »

Enfin, en 1942, au coeur d'une des périodes les plus sombres de l'histoire de l'humanité, Morihei eut la vision d'un Grand Esprit Pacifique, d'un chemin qui pouvait conduire à la réconciliation de l'humanité et à l'élimination de toute forme d'assaut :

« La Voie du Guerrier a été comprise comme moyen de tuer et de détruire. Ceux qui recherchent la compétition commettent une grave erreur. Frapper, blesser, ou détruire est le plus grave péché que puisse commettre un être humain. La véritable Voie du Guerrier est de prévenir le meurtre, c'est l'Art de la Paix et le pouvoir de l'Amour. »

Morihei se retira pour plusieurs années dans une modeste demeure de campagne et dévoua le reste de sa vie à la mise au point et à la diffusion de l'Aïkido comme Art de la Paix.

Paroles de O Senseï Morihei Ueshiba

L'Art de la Paix commence avec vous.

Travaillez sur vous-même et votre mission désignée, l'Art de la Paix.

Chacun possède un esprit qui peut être affiné, un corps qui peut être entraîné de bien des manières, un chemin convenable à suivre. Vous êtes ici pour nul autre propos que de réaliser votre divinité intérieure

et de manifester votre illumination innée.

Cultivez la paix dans votre vie et appliquez-la vers tous ceux que vous rencontrez.

» En Aïkido, l'entraînement n'est pas fait pour devenir plus fort ou vaincre l'adversaire. Non. Il aide à avoir l'esprit de se mettre au centre de l'Univers et de contribuer à la paix mondiale, de faire que tous les êtres humains forment une grande famille. »

» Le but de l'Aïkido est de nous mettre en harmonie avec l'univers et de faire de nous un élément intégré à cet univers. Ceux qui ont atteint cette unité ont l'univers en eux-mêmes. Si je suis les lois de la nature, quiconque m'attaque, attaque la nature. »

» L'Aïkido est pour moi, la base de tous mes actes, plus qu'un Art Martial, une philosophie de vie... »

« Combattre ! Vaincre ! Dominer ! A quoi cela sert-il ? Gagner aujourd'hui signifie perdre demain ! Quelles valeurs peuvent donc avoir les Arts Martiaux ? La puissance physique qui fait de vous un champion du moment n'est qu'éphémère et bientôt un autre vous surpassera ! Toutes les victoires sont relatives ! Aux yeux de la Nature, être victorieux ou vaincu dans le monde des humains demeure sans valeur, à l'image du flux et de reflux de l'océan. Quelle signification peut avoir la domination des autres si nous ne sommes pas capables de nous dominer nous-mêmes ? Mais qu'y a-t-il au-delà ? »

» Le ciel est là où vous êtes, et c'est le lieu où vous vous entraînez. »

» La Voie du Guerrier est d'arrêter les troubles avant qu'ils ne commencent. Elle consiste à vaincre les adversaires spirituellement, en leur faisant réaliser la folie de leur action. La Voie du Guerrier est d'établir l'Harmonie. »

» Nous devons chasser les démons avec la sincérité de notre souffle et non avec une épée. »

« 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 cour. 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 corps, 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. »

« Blessé 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. »

« Le succès de l'art de la paix ne repose pas sur les armes ou la force brute, mais il s'agit plutôt de se mettre au diapason de l'univers en maintenant la paix autour de soi, en nourrissant la vie et en cherchant à éviter la mort et la destruction. Le véritable sens du mot « samurai » est : celui qui sert et s'engage par le pouvoir de l'amour. »