

**Les Bases en AIKIBUGEI –  
Les qualités et vertus à développer  
dans la pratique de notre discipline**

Vous cherchez tous, en tant que pratiquant de notre discipline à évoluer, tant dans votre corps que votre esprit. L'Aïkibugei est l'une des rares disciplines à conjuguer le développement harmonieux de la "totalité" de l'être. On dit aussi que le dojo se situe dans notre sphère vivante, où nous travaillons, évoluons, aimons, etc. C'est sans doute vrai, mais parfois difficile à assimiler dans notre société contemporaine et cartésienne.

Pourtant, lors de la pratique effective de notre art, il se passe des "choses" surprenantes en nous-mêmes, qui sont pour la plupart totalement invisibles. En effet, des changements très profonds, mais imperceptibles au premier abord, s'opèrent dans notre personnalité. C'est avec du recul que l'on peut entrevoir des effets bénéfiques de la pratique de L'Aïkibugei. Très souvent, les personnes de notre entourage perçoivent mieux les changements ou les nouvelles qualités qui se développent. Sans faire le catalogue des qualités que l'on peut développer par la pratique de L'Aïkibugei, on peut néanmoins faire un constat du dénominateur commun de ces dernières. On remarque notamment des transformations sur le plan de la reprise en main de sa destinée, si cela en avait besoin. Des initiatives nouvelles, un plus grand courage naît chez l'Aïkibugeisha. Il affronte les difficultés de l'existence avec plus de sérénité ou de recul. Il fait en sorte que les problèmes puissent être mieux canalisés afin de les tourner à son avantage. Une plus grande rigueur apparaît avec un sens des responsabilités qui se développe en parallèle. Les gestes deviennent plus précis, sans doute liés grâce à une meilleure concentration; ce qui permet en outre d'être plus efficace dans ses tâches quotidiennes. Mais le plus étonnant, est peut-être dans la relation avec autrui. Loin de répondre par des solutions idéales aux multitudes de conflits, l'Aïkibugeisha générera une "atmosphère" qui sera favorable à une meilleure entente. C'est par la force du respect de l'autre que jaillit cette force nouvelle.

Un autre aspect, qui celui-ci apparaît avec un peu plus de temps, est l'augmentation de l'influence sur les autres. Non pas une influence lourde et pesante, mais une "force" qui s'extériorise et engendre un plus grand respect des autres envers l'Aïkibugeisha. Ce phénomène est peut-être plus mystérieux, mais il est incontestable. Celles et ceux qui avaient une attitude sans contrôle envers ce dernier, changent peu à peu. Ils prennent conscience qu'une FORCE au repos est en face, et qu'il faut modifier sa relation avec elle. RESPECTER l'autre et SE RESPECTER, voilà un beau programme pour notre vie toute entière. L'Aïkibugei est un formidable voyage au cœur de la conscience. Plus on avance plus on découvre des richesses insoupçonnées qui ne demandent qu'à être révélées. On remarque des transformations sur le plan de la reprise en main de sa destinée. Bon Chemin !

*Le code de l'honneur de la morale traditionnelle dans le budo est basé sur l'acquisition de la maîtrise.*

## **KOKONOTSU TOKU**

*MEIYO : L'honneur, CHIJITSU : La fidélité, SEIJITSU ou MAKOTO : La sincérité, YUKI ou YUKAN : Le courage, SHINSETSU : La bonté et la bienveillance, KEN : La modestie et l'humilité, TADASHI ou SEI : La droiture, SONCHO : Le respect, SEIGYO : Le contrôle de soi*

### **Les 9 vertus à développer**

#### **MEIYO : L'honneur**

C'est la qualité essentielle. Nul ne peut se prétendre bugeisha (Guerrier au sens noble du terme) s'il n'a pas une conduite honorable. Du sens de l'honneur découlent toutes les autres vertus. Il exige le respect du code moral et la poursuite d'un idéal, de manière à toujours avoir un comportement digne et respectable. Il conditionne notre attitude et manière d'être vis à vis des autres.

Au Japon dans le passé pour retrouver son honneur, on donnait sa vie afin que le nom que l'on porte soit digne d'être porté par les descendants.

#### **CHIJITSU : La fidélité**

Il n'y a pas d'honneur sans fidélité et loyauté à l'égard de certains idéaux et de ceux qui les partagent. La fidélité symbolise la nécessité incontournable de tenir ses promesses et remplir ses engagements, la fidélité est reliée aux trois mystères : Pensée, Parole, Action, et le mariage avec Constance.

#### **SEIJITSU ou MAKOTO : La sincérité**

La fidélité nécessite la sincérité dans la parole et les actes. Le mensonge et l'équivoque engendrent la suspicion qui est la source de toutes les désunions. En budo, le salut est l'expression de cette sincérité, c'est le signe de celui qui ne déguise ni ses sentiments, ni ses pensées, de celui qui sait être authentique.

#### **YUKI ou YUKAN : Le courage**

La force d'âme qui fait braver le danger et la souffrance s'appelle le courage. Ce courage qui nous pousse à faire respecter, en toutes circonstances, ce qui nous paraît juste, et qui nous permet, malgré nos peurs et nos craintes, d'affronter les épreuves. La bravoure, l'ardeur et surtout la volonté sont les supports du courage de ce courage.

#### **SHINSETSU : La bonté et la bienveillance**

La bonté et la bienveillance sont des marques de courage qui dénotent une haute humanité. Elles nous poussent à l'entraide, à être attentif à notre prochain et à notre environnement, à être respectueux de la vie.

#### **KEN : La modestie et l'humilité**

La bonté et la bienveillance ne peuvent s'exprimer sincèrement sans modération dans l'appréciation de soi-même. Savoir être humble, exempt d'orgueil et de vanité, sans faux-semblant est le seul garant de la modestie.

#### **TADASHI ou SEI : La droiture**

C'est suivre la ligne du devoir et ne jamais s'en écarter. Loyauté, honnêteté et sincérité sont les piliers de cette droiture, Pensée, Parole, Action. Elle nous permet de prendre sans aucune faiblesse

une décision juste et raisonnable.

### **SONCHO : Le respect**

La droiture engendre le respect à l'égard des autres et de la part des autres. La politesse est l'expression de ce respect dû à autrui quelles que soient ces qualités, ses faiblesses ou sa position sociale. Savoir traiter les personnes et les choses avec déférence et respecter le sacré est le premier devoir d'un Bugeisha car cela permet d'éviter de nombreuses querelles et conflits.

### **SEIGYO : Le contrôle de soi**

Cela doit être la qualité essentielle de toute bugeisha. Il représente la possibilité de maîtriser nos sentiments, nos pulsions et de contrôler notre instinct. C'est l'un des principaux objectifs de la pratique de l'Aikibugei, car il conditionne notre efficacité.