



La Colonne de l'Aïkido

# Maitres d' Aiki

会  
氣  
道

**Q**uand je regarde en arrière, je me rends compte que ce sont les enfants qui ont été mes grands maîtres. Ils sont experts à vivre pleinement le présent, ils créent la ma-

gise dans le quotidien et font du jeu un chemin possible pour être au monde. Le fait d'avoir trois enfants fut pour moi une grande source d'apprentissage. Quand ils étaient petits, ils m'ont enseigné que le jeu se déroule au présent. Quand j'arrivais chez moi désemparé, préoccupé, dérangé, Ali était là, avec un grand sourire, sans penser à la semaine suivante, ni à ce qui avait eu lieu le matin même. Juste là... à ce moment-là! Chaque fois qu'elle avait besoin de quelque chose, elle me le faisait savoir, verbalement ou par son corps, sans détours. Et si elle ne voulait pas de quelque chose que je lui donnais, elle le mettait sur le côté. Elle agissait toujours suivant son cœur. Avec un enfant, on ne peut être qu'au présent.

Avec Ali, je me suis aussi rendu compte que si mon esprit vagabondait, si j'étais préoccupé par le futur ou par le passé, elle commençait à s'irriter contre moi. Elle était tout à fait consciente de ce que je n'étais pas vraiment présent. Quand je jouais avec Ali et que je m'impliquais véritablement dans le jeu — elle marchait à quatre patte, je marchais à quatre pattes, elle jouait avec un jouet, je jouais avec le jouet — on voyait qu'elle était heureuse et elle n'avait jamais de fin dans son plaisir. Mais si mon esprit n'était pas là et si je faisais seulement les gestes du jeu, qui étais-je en train de tromper? Ali, évidemment pas. Elle me le faisait savoir immédiatement, en me jetant le jouet à la tête ou en utilisant n'importe quel autre geste du même genre et totu aussi efficace à exprimer son opinion quant à ma capacité de vivre au présent. Je n'aurais pu trouver meilleur maîtresse.

Quand ils apprennent à marcher, les enfants ne considèrent jamais le fait de tomber et de se relever comme un échec ou une victoire. Quand un enfant va d'un point A à un point B, il le fait en suivant un schéma qui est du type: un coup en haut - un coup en bas, un coup en haut - un coup en bas, un coup en haut - un coup en bas. Représenté sous forme de graphique, la trajectoire d'une ligne droite infantine ressemblerait beaucoup à celui d'un dauphin en train de nager. L'attitude joueuse et heureuse de l'enfant est aussi énergique quand il tombe que quand il se relève. Les adultes, de leur côté, quand ils

apprennent des tâches beaucoup plus simples (elles sont rarement plus difficiles que ce que doivent apprendre les enfants) le font souvent à travers des modèles qui ressemblent plus à échouer, triompher, échouer triompher, échouer, échouer, échouer et abandonner.

Souvent, l'adulte fait décider d'apprendre à se concentrer. L'enfant, lui, est un maître de la concentration. Il n'a pas besoin de faire un effort pour cela. Avez-vous observé un jour un enfant contemplant une peluche de poussière, une mie de pain, un caillou sur le sol? L'enfant regarde l'objet, se concentre, le touche, le lève et le porte à la bouche. Il est complètement absorbé par ce qu'il fait. Il ne perd pas un détail. Il le maintient avec le bras tendu, l'approche, l'agite et l'offre à un autre, ou le jette, analyse faite. Son attention est là, dans l'objet. Réellement il n'y a pas de différence entre ce que l'enfant regarde et ce qu'il est. Il est dans le présent, en train de découvrir. Son monde, c'est lui.

De fait, si nous observons les six conditions de l'approche Aïki qui nous permettent d'aller au-delà de nos processus conditionnés, nous verrons que ce sont les modes de fonctionnement oubliés des enfants.

Les enfants sont centrés. Vous en êtes-vous rendu compte? Ils s'asseyent complètement droit. Leur posture est parfaitement alignée. Ils sont pleins de Ki. Leurs bras en paraissent comme gonflés. Ils ne se baissent pas. Si vous soulevez un enfant dans les airs, tout son corps se maintient d'aplomb, plein comme un ballon, plein d'énergie. Tous ses membres sont emplis de Ki.

Les enfants sont en parfaite connexion avec tout, et pas seulement dans leur corps. Ils ne se sentent pas séparés du monde. Tout ce qu'ils voient et touchent fait partie d'eux-mêmes. Ils sont fascinés par le monde qui les entoure. Tout est magique. Ce n'est pas seulement parce qu'ils ont une attitude de découverte, ils sont eux-mêmes la découverte.

Ces jeunes maîtres d'Aïki veulent comprendre, ils sont toujours ouverts et cherchent l'explication des choses. Ils sont intéressés par tout.

Et que dire de leur grande souplesse et de leur désir de changement constant? Elles sont bien rares les fois où un enfant n'est pas content d'abandonner ce qui l'occupe pour fixer son attention sur quelque chose de nouveau. Pour les enfants, tout ce qui apparaît devant leurs yeux est digne d'être examiné et mérite toute sa considération. Quand nous



menons les enfants d'un endroit à un autre, ils vont avec les yeux grands ouverts, désireux de découvrir de nouvelles choses. Ils sont toujours ouverts. Physiquement, ils sont très souples, ils sucent leurs doigts de pied, passent d'une position à l'autre avec énormément de facilité.

Et ils sont prêts à créer toute sorte de monde imaginaire, à changer de réalité. C'est comme cela que les enfants voient les choses. Non seulement ils regardent votre corps, mais ils regardent autour de vous comme s'ils contrôlaient votre champ d'énergie, la sphère de votre Ki. Un petit enfant assis à une table, va chercher autour de lui et soulever très facilement une bouteille de lait qui pèse un quart de son poids. Ce n'est pas de la force physique. C'est le Ki et l'intention. Ils sont désinhibés, s'expriment avec un puissant sens de l'estime de soi.

Si vous voulez apprendre une véritable leçon de pardon, observez l'enfant. Il peut arriver chez lui furieux contre quelqu'un et disant: "je le déteste. Je ne veux plus jamais le voir! Je ne jouerai plus jamais avec lui!" Et deux minutes plus tard, tout est oublié. L'enfant sort au jardin et joue avec l'autre enfant contre lequel il était si fâché un instant auparavant, comme si rien ne s'était passé. Et en réalité, rien ne s'est passé. Tout a été oublié et pardonné, et il est avec l'autre enfant totalement dans le présent, sans se charger de mauvaises pensées ou de rancœurs.

Quand j'observe les enfants avec une certaine attention, j'ai cette surprenante révélation: un jour, j'ai été l'un d'entre eux. Nous l'avons tous été. Et quand je me demande: "Quel jour, à quelle heure et à quelle minute ai-je cessé d'être cet enfant pour devenir un adulte?", je me rends compte que je ne peux répondre. En vérité, nous ne cessons jamais d'être des enfants. L'enfant est toujours là. Il surgit quand nous nous permettons d'être complètement dans le présent, quand nous vivons la vie avec joie et simplicité.

Les enfants sont les meilleurs modèles pour une approche Aïki du monde. C'est un don du ciel que dans chaque village, chaque voisinage, chaque maison ou presque, il y ait un tout petit enfant: un maître qui nous aide à aller au-delà de nous-mêmes. Ils nous aident à ouvrir la porte à l'enfant qui est en nous.

Les enfants sont en parfaite connexion avec tout, et pas seulement dans leur corps. Ils ne se sentent pas séparés du monde. Tout ce qu'ils voient et touchent fait partie d'eux-mêmes.



Extrait du livre "The Magic of Conflict",  
(la magie du conflit) © Thomas Crum.