LE KI dans la

VIE QUOTIDIENNE

par Koichi Tohei

Traduction Bernard Duban et André Larein

Guy Trédaniel Éditions de la Maisnie 76, rue Claude-Bernard 75005 Paris

Chez le même éditeur Déjà paru du même auteur

- Le livre du ki

Dans la même collection

- Le livre de la macrobiotique, par Michio Kushi.
- Le diagnostic oriental, par Michio Kushi.
- Le livre du Do-Ju, par Michio Kushi.
- Le Shiatsu aux pieds nus, par Shizuko Yamamoto.
- Okido Yoga, par Masahiro Oki.

Pour la Belgique, écrire au bureau : Kinoken Kynkai 70, rue du Lieutenant-Liedel 1070 — Bruxelles — Belgique

© Koichi Tohei, 1978

© Guy Trédaniel, Éditions de la Maisnie, 1983 pour la traduction française

La loi du 11 mars 1957 interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants cause, est illicite et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles 425 et suivants du Code Pénal.

Préface

Avec le développement de la culture et de la civilisation, la structure de notre monde devient plus diverse et plus complexe. La vie des peuples primitifs était simple, leur aire de communication était exiguë, et tout ce à quoi ils devaient penser se réduisait à un endroit où vivre, quelque chose à manger, de quoi s'habiller, et quelque chose qui leur servît d'arme contre de puissants ennemis.

Maintenant, alors que l'homme est répandu partout sur la terre et pense à s'envoler pour la lune, les idées, la politique, l'économie, et l'emploi deviennent d'une façon alarmante de plus en plus divers et compliqués. Portés par des vagues de complexité, on a l'empression d'avoir été arrachés à un étang tranquille pour nous retrouver dans les vagues tourbillonnantes de la grande mer. A la merci du vent et des vagues, il suffit que nous fassions une faute pour que nous soyons rejetés à la dérive comme un navire sans rames sur le point de sombrer.

L'univers nous a donné un beau navire et de fortes rames pour naviguer sur les vagues violentes, mais si nous les perdons, nous devons ouvrir les yeux, reconnaître notre propre force, regarder vers notre but, et, fendant les vagues immenses, nous rebâtir nous-mêmes graduellement jusqu'à ce que nous puissions naviguer sur la mer déchaînée.

Peu de gens en ce monde savent ce qu'est leur force réelle. Beaucoup voient seulement la partie de leur pouvoir qui flotte comme la partie visible d'un iceberg et oublient la plus grande partie immergée. Il se peut que ces gens soient ainsi satisfaits; mais, au contraire, il se peut aussi que leurs propres incapacités les rendent pessimistes.

Il est certain qu'un homme qui a hérité une fortune de ses parents, serré l'argent en lieu sûr, oublié la clef, et qui, n'essayant pas d'utiliser ses propres ressources, se plaint de n'avoir pas d'argent et emprunte à d'autres gens est ridicule. Il est sûr qu'il devrait trouver la clef et utiliser librement la fortune qu'il possède.

Parce qu'il explique les principes et les utilisations fondamentaux du ki, qui sont absolument essentiels à la révélation du pouvoir inné de l'homme, le ki est la clef du coffre-fort. Une saisie des principes du ki vous rend capable d'appeler le ki de l'univers et d'utiliser le pouvoir que vous avez toujours possédé.

J'ai organisé la « ki Society » et répandu le Développement du Ki et l'Aikido avec l'Esprit et le Corps Coordonnés fondés sur les Principes du Ki que j'ai saisis au cours de l'entraînement durant toute ma vie.

Des vies emplies de rires et des vies pleines de pleurs sont toutes deux possibles. C'est à l'homme lui-même de choisir. Si vous voulez être toujours en bonne santé et parcourir votre vie la tête haute, vous devez commencer par étudier les utilisations du ki.

Je suis très heureux que des gens dans toutes les parties du monde aient lu les explications sur les Principes du Ki et de l'Aikido avec l'Esprit et le Corps Coordonnés que j'ai données dans « C'est l'Aikido », « Le livre du Ki », « Comment unifier le Ki », « Comment développer le Ki », « Méthodes de respiration Ki », « Meditations Ki », « et Hygiène Ki ». Le présent ouvrage essaie de satisfaire aux demandes que j'ai reçues d'autres pays d'expliquer le ki plus profondément et de donner des applications des méthodes d'entraînement et des principes du ki dans la vie quotidienne. Rien ne me rendrait plus heureux que de satisfaire à ces requêtes par ce livre, et qu'il serve de matériau pour l'étude de mes lecteurs.

Première Partie

Les Principes du Ki



1. La vie humaine

Quand nous sommes prêts à aller sur mer dans un bateau, nous vérifions d'abord un certain nombre de choses. Le gouvernail fonctionne-t-il bien? Le moteur est-il en bon état? Y a-t-il des voies d'eau? C'est seulement quand nous sommes assurés que tout va bien que nous avons un sentiment de sécurité et que nous appareillons pour un voyage sûr.

La vie humaine ressemble beaucoup à cela. Quand nous naissons, nous faisons voile sur les eaux houleuses du monde de l'homme. Tant que nous sommes enfants, nos parents et ceux qui nous entourent prennent soin de nous et nous protègent. Nous vivons en sécurité en nous appuyant sur les autres, mais quand nous arrivons à l'âge adulte, toute la responsabilité nous échoit. Nous devenons le capitaine de notre propre navire et devons naviguer indépendamment par nous-mêmes. Même si d'autres personnes nous adressent des conseil secourables ou nous aident, la responsabilité du voyage est nôtre, et nous devons connaître pleinement la capacité et la force du bateau dans lequel nous naviguons. Nous devons aussi être à même de vérifier toutes les parties de nous-mêmes pour voir s'il y a quelque défaut.

Un regard aux jeunes gens et aux jeunes filles d'aujourd'hui nous apprend qu'ils sont dans une situation pleine de difficultés. Et plus, ces jeunes gens ne sont pas conscients de la situation dans laquelle ils sont. Leurs freins ne tiennent pas, ils se précipitent dans une direction impossible, et le moteur s'est emballé. Ils sont euxmêmes soit malades, soit spirituellement au bord de l'effondrement. Ils ont perdu leurs rames, le bateau fait eau, leur force les a quittés, et ils sont en danger de sombrer dans les vagues mugissantes du monde de l'homme.

Pourquoi ne pas réaffirmer ici et maintenant nos propres capacités et réexaminer toutes les parties qui nous composent? Mettons au jour notre pouvoir inné, mettons-nous en ordre, et faisons quelque chose de splendide du bateau dans lequel nous devons parcourir les mers de nos vies.

Arrêtons-nous et réfléchissons. Qu'est-ce après tout que la vie humaine et d'où est-elle venue? La plupart des gens, quand on leur demande d'où ils sont venus, quand ils sont nés, répondent que c'est de leurs parents. Ces parents ont eu des parents aussi, et si nous

continuons nous voyons que notre vie s'écoule en ligne continue à partir de la création de l'homme. Si nous demandons d'où la vie est venue avant la création de l'homme, nous avons pour seule réponse qu'elle est venue de l'universel. Si quelqu'un demande ce que vous étiez avant que vous ne deveniez l'adulte que vous êtes maintenant, vous répondrez, « j'étais un enfant ». Avant que vous ne fussiez un enfant ? Un bébé. Avant cela ? Un embryon. Mais supposez que vous deviez dire ce que vous étiez avant d'être un embryon. Que diriez-vous ?

Avant d'être un embryon, vous étiez l'union d'un ovule de votre mère et d'un spermatozoïde de votre père. D'où sont-ils venus ? Quand vos parents etaient enfants, ils étaient incapables de produire un ovule et des spermatozoïdes. Ils ne furent capables de le faire qu'après avoir atteint l'âge adulte.

Cette capacité a-t-elle été due à l'air qu'ils ont respiré ou à la nourriture qu'ils ont mangée tandis qu'ils grandissaient? Nous ne pouvons répondre que par la négative. Elle ne vint d'aucun endroit, elle est venue de la nature. En d'autres termes, notre vie est née à travers nos parents, de l'universel.

Quand un homme est exalté, tout lui sourit, il n'y a pas de doutes, la vie est facile. La vie, cependant, n'est pas seulement les hauts: il y a aussi les bas. En effet, s'il y a exaltation, la dépression doit suivre. Quand viennent ces moments de dépression, on se sent seul. On sent qu'on est coupé de l'univers, isolé de la société, seul et découragé.

Si nous nous considérons comme des individus isolés, nous paraissons aussi ténus qu'une graine de pavot. Notre impuissance et notre isolement sont lamentables. Mais si nous conservons dans nos cœurs la connaissance que nous sommes un avec l'universel, que toute chose dans l'univers provient de la seule matrice, quel besoin avons-nous de gémir ou d'être solitaires? De cette connaissance, doit provenir une foi puissante en ce que nous faisons un avec l'universel, que l'univers nous protégera, que point n'est besoin de perdre courage ni d'être perplexes. Même si 10 000 ne nous comprennent pas et nous calomnient, si nous faisons plein usage de notre force et nous en tenons à la croyance correcte, l'univers saura. Il n'y aura rien à craindre.

Un homme fit une erreur irréparable dans ses affaires, et, souhaitant mourir, monta au sommet d'une montagne. Quand il y arriva et regarda le vaste panorama, qui s'étendait devant lui, il ressentit une étrange émotion parcourir son corps. L'histoire dit qu'il redescendit de la montagne et que par des efforts vigoureux, il connut dans sa vie une grande réussite.

Sans aucun doute, quand la mort fut juste au-dessus de lui,

l'âme de l'homme fut éclairée. Il vit l'ensemble de l'univers étendu devant lui. Son Soi réel s'éveilla et se redécouvrit comme une partie de l'universel. Alors jaillit une grande force de cet universel.

L'homme aujourd'hui n'a habitué ses yeux qu'à la société de l'homme. Cela est particulièrement vrai pour les citadins qui presque chaque jour ne voient rien d'autre que des choses fabriquées par l'homme. Ils ont oublié le monde universel de la nature. Tourner son regard vers l'universel et l'aimer, n'est pas le privilège exclusif des poètes et des artistes. L'universel se déploiera devant quiconque le désire. Ceux qui sont perdus dans les vagues doivent tourner leur regard vers l'universel et se redécouvrir comme faisant un avec lui.

La valeur de notre existence

Nos vies sont une partie de la vie de l'universel. Si nous comprenons que notre vie est venue de l'universel et que nous en sommes venus à exister dans ce monde, nous devons alors nous demander pourquoi l'universel nous a donné la vie. En Japonais, nous utilisons l'expression suisei-mushi, qui signifie être né ivre et mourir en rêvant encore, pour décrire l'état d'être né sans en comprendre la signification et de mourir en ne comprenant toujours pas. Etre né comme une bulle et passer nos vies à ne rien faire de plus que répéter le processus de manducation, d'excrétion, et de sommeil, c'est en vérité mener une existence sans signification. Mourir en rêvant encore est très bien, mais à ceux qui meurent ainsi le moment de la mort apporte une grande détresse.

Certains jeunes gens d'aujourd'hui disent : « je n'ai pas demandé à naître! C'est mes parents qui l'ont voulu ; je n'ai aucune responsabilité, mais maintenant que je suis né, je peux faire tout ce qui me plaît! » Certains jeunes gens suivent réellement ce diktat, et leurs parents ne savent quoi leur répondre.

Le fait est que les parents ne suscitent pas une naissance comme ils le désirent. Chacun de nous reçoit notre vie de l'universel, à travers nos parents seulement. Certaines personnes veulent ardemment avoir des enfants et ne peuvent en avoir alors que d'autres n'en veulent pas et en ont. Ce n'est pas du ressort des parents. Si ça l'était, les parents choisiraient sans doute d'avoir des enfants qui ne tiendraient jamais des propos contraires au sentiment filial et ne commettraient jamais de mauvaises actions.

Empruntons quelques connaissances au domaine de la médecine. Dans une seule émission, le mâle éjecte approximativement d'un à trois millions de spermatozoïdes. Le nombre de spermatozoïdes qu'un mâle produit durant sa vie est astronomique. Un individu est le résultat de l'union d'un seul spermatozoïde avec un ovule. Étant donné qu'une personne est née d'un spermatozoïde, une infinité d'autres spermatozoïdes sont sacrifiés. Une punition devrait sûrement suivre un tel gaspillage.

Nous entendons souvent ces mots: « une vie choisie », appliqués aux gens qui sont plus talentueux ou plus beaux que les autres ou

qui mènent une vie plus brillante. En fait, nous devrions réaliser que tous, du moment que nous sommes nés, entrons dans une vie choisie. A partir du moment que nous sommes nés de l'universel, nous tombons dans une vie choisie parce que nous ne sommes pas nés par mégarde porc ou chien et parce que, des innombrables spermatozoïdes d'un mâle humain, un seul individu est né.

Gaspiller cette vie rare et précieuse est en vérité une chose regrettable. Quand nous recevons le don sans prix de la vie, nous recevons aussi la mission d'atteindre à quelque chose dans ce monde. En d'autres termes, nous devons connaître la volonté de la providence, nous devons connaître notre propre vocation.

Les cieux ne disent pas un mot mais agissent tout le temps. Les cieux ne disent pas un mot, mais toute la création croît constamment. L'univers ne nous enseignera pas le moindre mot, mais agit en silence. Nous ne savons pas si la direction est bonne ou mauvaise. C'est seulement un fait que l'univers se meut. Si avec les yeux fixés sur la construction d'un paradis brillant nous voulons aussi mener une vie également brillante sur terre, nous devons croire que l'univers se meut dans une bonne direction. Si en revanche, nous choisissons de suivre le sentier du mal, quels que soient les efforts que l'on fasse, tout est gaspillé. L'univers est toujours en train de croître et de se développer. Nous devons réaliser que la mission qui nous est confiée par l'univers, est d'appliquer nos efforts à ce développement et à cette création. Dans ce monde il y a des riches et des pauvres et une grande variété de sortes de travaux. Mais du point de vue de faire des efforts dans la formation universelle de toute la création, tous sont égaux. Il n'y a pas de riche et de pauvre, pas de haut et de bas. Quel que soit votre terrain d'action, quelle que soit la voie que vous suivez, si vous consacrez toute votre force à cette chose qui vous convient, quelque chose vous dira : « c'est en accord avec mon propre caractère ». Quand vous sentez que vous devez accomplir quelque chose dans un domaine donné, vous avez trouvé votre vocation. Appliquez toute votre force à cette chose, et vous sentirez toute la valeur de votre travail et toute la valeur de votre propre vie. Il n'y a pas de vocation quand vous ne faites pas d'efforts mais le progrès créatif universel s'accroît sans cesse quand chaque individu réalise sa propre vocation.

Laissez de côté le pessimisme qui dit que, quoi qu'un individu puisse s'efforcer de faire, les grandes forces du monde ne changeront pas. Si seulement une personne devient un homme meilleur, l'univers est au moins meilleur par cette personne. Une petite lumière peut illuminer dix mille, qui peuvent devenir le pouvoir qui illumine le monde. Pour créer un monde meilleur, nous devons commencer par nous-mêmes.

3. L'unification du corps et de l'esprit

Une fois que nous connaissons la substance de nos vies et saisissons la nature de nos vocations, notre souci inévitable est de trouver une voie pour satisfaire à cette vocation.

Nous recevons notre vie de l'univers dans deux éléments, l'esprit et le corps. Nous pouvons exprimer la relation entre ces deux éléments en disant que le corps se meut en accord avec les diktats de l'esprit et que l'esprit s'exprime lui-même à travers le corps. Les deux sont inséparables. La continuation de la vie humaine est impossible avec seulement l'un de ces deux éléments, mais quand ils sont joints nous sommes capables de manifester nos capacités les plus hautes et nos pouvoirs innés.

Quand j'étais au collège, j'entendis l'histoire d'un vieux prêtre Zen qui, alors qu'il était encore jeune, commença à pratiquer le Zen. C'était un homme très faible et très tuberculeux. Bien sûr, de nos jours on peut guérir la tuberculose, mais en ce temps cette maladie était considérée comme inévitablement fatale. Pendant son entraînement Zen, le jeune homme s'effondra. Les docteurs déclarèrent qu'on ne pouvait plus rien faire pour lui, et lui, dans une profonde détresse, se résigna à la mort.

Il pensa en lui-même : « C'est une grande peine que d'être tombé malade au milieu de mon entraînement, surtout étant donné que j'ai décidé de suivre le Zen, mais si je dois mourir, je le ferai bravement, assis dans la position Zen, comme un prêtre le doit. » Il se leva de son lit de malade, prit la position assise Zen, entra dans un état de parfaite concentration spirituelle, et s'assit calmement attendant la mort. Mais il ne mourut pas. Le jour suivant il se leva, reprit sa position Zen, et attendit, mais à nouveau la mort ne vint pas. Jour après jour il vivait assis dans la position de la méditation. Parce qu'il se disciplinait avec la mort constamment devant ses yeux, en un clin d'œil son attitude mentale avait progressé. Le prêtre décida alors que du moment qu'il avait attendu la mort, et que la mort ne venait pas, il rejetterait de son esprit la question de la vie et de la mort et l'abandonnerait à la volonté du ciel. Il résolut aussi que tant qu'il vivrait, il suivrait de son mieux les disciplines du Zen. Comme il continuait ses études Zen, sa tuberculose disparut, alors

qu'il en était inconscient, et, prêtre fameux, il vécut une vie riche, de conduite et d'enseignement des autres jusqu'à plus de soixante-dix ans.

Alors qu'il était résigné à mourir et assis il atteignit à un état d'union entre l'esprit et le corps et surmonta sa grave maladie. Ceux qui voudraient l'imiter et pratiquer la méditation assise Zen en vue de guérir d'une maladie grave doivent être conscients qu'au lieu de guérir toujours, un tel procédé peut être très dangereux. Ce qui est vraisemblable, c'est qu'une maladie empirera si une personne approche la méditation assise Zen, à partir d'une attitude non sûre, en se disant : « Bien, j'ai entrepris la méditation assise Zen parce que j'ai entendu que si vous le faisiez, vous iriez bien, mais je me demande si c'est vrai. »

Il est essentiel de comprendre que lorsqu'on unifie son esprit et son corps, ses puissances de vie innées commencent à opérer et que ce sont les puissances de vie qui vainquent réellement une maladie. Bien que des personnes — et nous n'avons pas le temps ici d'en dresser la liste — aient vu leurs ulcères à l'estomac disparaître, leur pression sanguine baisser, ou leur cœur devenir plus fort parce qu'elles pratiquaient dans la Ki Society, n'en concluons pas que s'engager simplement dans la pratique soit une panacée. Une participation sans suite et au petit bonheur à la pratique n'est pas la meilleure voie pour guérir d'une maladie. Vous devez comprendre que nous pouvons vaincre une maladie seulement si nous apprenons les règles de l'unification de l'esprit et du corps et si nous manifestons notre ultime pouvoir vital de façon que toute motion physique soit correctement une.

La même chose s'applique à la capacité. Quand nous disons que nous sommes bons pour les choses que nous aimons, nous signifions que nous sommes capables de faire des progrès si nous aimons le genre de chose que nous sommes en train de faire. Inversement, si nous n'aimons pas ce que nous faisons, nous trouvons qu'il est difficile de concentrer notre esprit sur cela. Bien que notre corps puisse être orienté de la bonne façon, notre esprit s'envolera dans une autre direction. Le progrès dans les choses que nous n'aimons pas est lent parce que nous ne pouvons atteindre à une état d'unification de l'esprit et du corps. La chose essentielle à apprendre si vous voulez progresser dans n'importe quoi, c'est d'abord unifier votre esprit et votre corps, et ensuite faire jouer les plus hautes de vos capacités.

Les choses que quelqu'un peut accomplir lorsqu'il est sincère et que son esprit et son corps sont un sont stupéfiantes. On a rapporté que le rat acculé s'est retourné contre le chat et l'a renversé. Souvent des gens déploient, durant un incendie, des pouvoirs auxquels ils n'auraient jamais songé dans la vie ordinaire. On a rapporté que des femmes ont soulevé des automobiles pour sortir des enfants blessés qui étaient dessous. Dans des situations désespérées de vie ou de mort, des gens parviennent à une sagesse inouïe. Tous ces cas impliquent des manifestations de pouvoir rendues possibles par l'unification de l'esprit et du corps.

L'homme reçoit des pouvoirs innés de l'univers mais ne peut les utiliser parce qu'il ne sait comment faire.

C'est seulement si vous apprenez les règles de l'unification de l'esprit et du corps, que vous vous exercez à être à même d'utiliser à n'importe quel moment vos pouvoirs humains innés, et que vous vous modérez, que vous pourrez satisfaire à votre vocation que le ciel vous a envoyée. Comment unifier notre esprit et notre corps ?

Avant d'unifier notre esprit et notre corps, donnés par l'univers, nous devons clarifier l'univers lui-même — les principales du *ki* de l'univers. J'enseigne d'abord les principes du *ki* (SHIN-SHIN TOITSU-DO) dans la Ki Society et ensuite L'Aikido avec l'esprit et le corps coordonnés comme une application de ces principes. Originairement, Aikido signifie la voie de l'harmonie avec le ki — le ki de l'univers. Cependant, les gens généralement pensent de façon erronée qu'Aikido signifie la voie de l'harmonie avec le ki des autres. C'est pourquoi ils ne parviennent pas à comprendre son essence et oublient les principes du ki et ceux de la coordination de l'esprit et du corps.

Afin d'éviter la confusion, je l'ai appelé Aikido avec l'esprit et le corps coordonnés. (SHIN-SHIN-TOITSU AIKIDO) bien que ce soit un pléonasme. A proprement parler, il n'y a pas d'Aikido sans principes du ki.

Maintenant, quels sont les principes du ki?

4. Les principes fondamentaux du ki

Bien que depuis très longtemps en Orient, le mot ki ait été utilisé pour désigner un grand nombre de choses, depuis le ki de l'univers jusqu'aux choses quotidiennes qui nous entourent, beaucoup de gens qui utilisent le mot ne réalisent pas dans quelle mesure le ki de tous les jours est lié au ki de l'univers, ou même qu'il y ait la moindre connection entre les deux.

1. La nature fondamentale du Ki

Comme nous le disent nos cinq sens, l'univers dans lequel nous vivons à présent a couleur et forme. Mais quelle est la nature réelle de cet univers ?

Toute chose qui a une forme doit avoir un commencement. Par exemple, le soleil est dit de ce qui flambe actuellement, mais il a dû y avoir un commencement au feu. Il doit aussi y avoir eu un feu, puisque le feu a commencé. Si nous cherchons l'origine de toutes choses, nous atteignons à un point où rien n'existe. D'autre part, « rien » ne peut donner naissance à quelque chose. Le Zen utilise le terme mu qui signifie « néant », mais pas un néant complet ; c'està-dire que le Zen signifie un état dans lequel, bien que rien n'existe, il y a encore quelque chose.

L'entité de base des mathématiques est le nombre un. La terre est une. Un caillou est un. S'il est réduit de moitié, ce qui reste est aussi un. S'il est réduit de moitié indéfiniment, il ne devient pas zéro. S'il y a un, sa moitié existe toujours; le ki est le rassemblement infini de particules infiniment petites. De cette façon le soleil, les étoiles, la terre, les plantes, les animaux, et l'esprit et le corps humains, sont tous nés du ki de l'univers.

Du ki, la substance réelle de l'univers, vinrent le mouvement et le calme, l'union et la séparation, la tension et le relâchement, et

beaucoup d'actions mutuelles qui ont donné sa forme au présent univers. Le ki n'a pas de commencement ni de fin ; sa valeur absolue n'augmente ni ne diminue jamais. Nous sommes un avec l'univers, et nos vies sont une partie de la vie de l'universel. Dès avant le commencement et même maintenant, sa valeur absolue existe comme un fait solide à l'intérieur duquel la naissance et la croissance et la mort et la dissolution continuent à prendre place.

L'Église Chrétienne appelle l'essence universelle, Dieu, et son action, Providence divine. En d'autres termes, Dieu existe dans ce monde et la Providence divine est un processus sans fin.

Dans la « Ki Society », nous faisons une distinction entre le ki que nous utilisons chaque jour et le ki universel — l'essence réelle de l'univers. Nous appelons le travail de l'universel les règles de l'universel.

Nos vies sont nées du ki, auquel elles doivent un jour retourner. Vues avec les yeux du corps, nos vies semblent disparaître à la mort, mais du point de vue de l'esprit, rien ne disparaît du tout. Nous avons existé avant et continuerons d'exister après. Voir quelque chose avec les yeux de l'esprit signifie la considérer du point de vue de son essence réelle. Du point de vue de l'essence réelle de l'univers, nous tous, le monde entier, toute l'humanité, sommes issus de la même matrice que les arbres, l'herbe, toutes choses, même les nuages et le brouillard. Peut-il y avoir alors une raison de combattre et de haïr? Vous serez d'abord capables de comprendre l'esprit d'amour et de protection de toutes les choses et l'injonction contre le combat si vous considérez la question du point de vue de l'essence fondamentale de l'univers.

Nos vies sont comme la quantité d'eau que nous pouvons prendre au grand océan et tenir dans nos mains. Nous appelons cela « Je ». Oui, c'est la même chose que d'appeler l'eau notre eau parce que nous la tenons dans nos mains. D'autre part, du point de vue de l'eau, c'est une partie de la grande mer. Si nous ouvrons nos mains, l'eau retombera dans la mer, et même quand elle reste entre nos mains, elle est en confluence avec la grande mer extérieure. Si nous refusons de laisser l'eau s'écouler, elle s'évaporera.

Nos vies sont une partie du ki universel, enclose dans la chair de nos corps. Bien que nous disions que cela est « Je », vu avec les yeux de l'esprit, c'est en réalité le ki de l'univers. Quand nous respirons, nous inspirons le ki de l'univers avec notre corps tout entier. Quand la confluence de notre ki et de celui de l'univers est inaltérée, nous sommes en bonne santé et pleins d'entrain. Quand le flux est lent nous devenons apathiques, et quand il s'arrête, nous mourons.

Dans l'entraînement du ki, nous pratiquons toujours l'extension du ki, parce que lorsque nous faisons ainsi, le ki de l'univers peut

entrer dans nos corps et améliorer la confluence entre les deux. Si nous arrêtons le flux du ki, le ki nouveau ne peut entrer, et le flux devient faible. Pour cette raison, la pratique augmentant l'extension du ki est non seulement ordonnée à l'amélioration des techniques martiales, mais aussi à la plus grande facilité de confluence de notre ki avec celui de l'univers. Cela est une voie extrêmement salutaire pour tirer le maximum de son pouvoir vital.

Depuis des siècles, les Japonais disent que mourir est aller chez soi, mais sans ferme conviction, il est impossible d'adopter cette attitude. Nous sommes un avec le ki de l'univers, et mourir est seulement retourner au ki de l'univers. Nous devrions utiliser tout notre pouvoir tant que nous sommes vivants, et tout notre pouvoir après la mort. Cette foi indestructible est indispensable au succès.

2. Ki positif et ki négatif

L'essence fondamentale de l'univers, c'est-à-dire le Ki, dut passer, pour réaliser le présent état de l'univers, par un certain nombre de processus contradictoires. Ces processus continuent aujourd'hui et continueront dans le futur. En Orient, ce dualisme est appelé la théorie du yin et du yang. Yin indique l'ombre et yang la lumière du soleil. Là où la lumière du soleil est présente, l'ombre l'est nécessairement aussi; où il y a vie, il doit y avoir mort, où il y a haut, bas, et où il y a force, faiblesse. L'univers est absolu dans son unicité, mais sa manifestation est un monde de dualisme.

Le célèbre inventeur des appareils électriques, Thomas A. Édison, proclama que l'univers était fait d'électricité et qu'il évoluait à partir du contraste entre les facteurs positif et négatif. La lumière du soleil et la naissance sont positives, et l'ombre et la destruction sont négatives. L'épanchement du ki est un processus positif, son retirement est négatif.

Notre ki est une partie de celui de l'univers, et nos corps sont les vaisseaux utilisés pour protéger notre ki. L'esprit est cette chose, donnée par l'univers, avec laquelle nous devons protéger et soumettre le vaisseau charnel et inciter et contrôler l'échange de notre ki avec celui de l'univers. Peut-être pourrions-nous faire une comparaison entre les processus impliqués dans la génération de l'électricité et ceux impliqués dans le flux du ki. Dans le générateur, l'essence basique de l'électricité devient électricité et flue à l'extérieur pour activer des types innombrables de machines. L'univers est empli de ki, que

nos cerveaux, un peu comme des générateurs électriques. utilisent pour donner naissance à l'esprit, qui à son tour devient notre propre ki, le ki qui meut nos corps.

Si l'esprit de quelqu'un est maladif, il sera incapable de protéger la santé de son corps ou d'échanger son propre Ki avec celui de l'univers. L'homme qui veut polir ses techniques doit commencer par polir son esprit. Si le commencement est impur, il en sera de même de la fin. Un cœur malhonnête conduit seulement au vide total. Ces expressions indiquent toutes que le ki de l'univers est disponible tant pour un bon usage que pour un mauvais. Si un ki positif existe, ainsi d'un ki négatif. L'individu doit choisir lequel il utilisera. S'il veut marcher au soleil et mener une vie d'activité, il doit développer le ki positif. Il doit faire un usage positif de son esprit, et adopter une attitude positive. S'il veut marcher à l'ombre et être lugubre, il doit faire un usage négatif du ki. L'attitude que nous choisirons dépend de nous.

Bien que tout le monde veuille mener une vie active heureuse, les gens qui se servent toujours négativement de leur esprit peuvent très bien ne pas même souhaiter une vie positive. Une vie positive dépend d'une attitude positive. Commencez par forger un ki positif, et vous réussirez.

S'il se met tout à coup à faire froid et que vous pensiez : « il est facile d'attraper un rhume par cette sorte de temps », en un éclair votre ki devient négatif, et vous attraperez effectivement un rhume. Une personne qui pense : « Qu'est-ce qu'un rhume ? Ça m'est bien égal », sera débarrassée d'un rhume aussi vite qu'elle l'a attrapé.

Si vous entreprenez un travail avec cette attitude: « Bon, je pense que ça n'ira pas bien », ça n'ira pas bien. En revanche, si vous utilisez toute votre force et votre confiance, ça ira bien.

Beaucoup de gens partent avec l'idée d'une approche positive, mais surgit une idée négative qui les défait. Dans l'entraînement du ki, nous nous entraînons toujours à étendre notre ki pour maintenir de façon plus facile une attitude positive. Si d'aventure nous tombons dans un état négatif et que quelqu'un nous dit : « Allons, souvenez-vous d'étendre votre ki », nous en avons immédiatement l'idée et sommes en mesure de charger le réglage vers le ki positif.

Dans mon village, chaque année, durant les trois premiers jours de la Nouvelle Année, je rassemble les membres — volontaires — de la Ki Society, et nous allons en train à la rivière proche. La température du dehors peut être de huit ou neuf degrés au-dessous de zéro, et l'eau qui s'écoule des montagnes couvertes de neige est très froide. Si vous y mettez votre doigt, vous avez la sensation que votre chair se glace. Quand le soleil commence à se montrer à l'est, nous revêtons tous nos costumes de bain, faisons quelques calisthè-

nes, et suivons le meneur dans l'eau à une profondeur qui fait que nous sommes immergés jusqu'aux hanches. Nous formons un cercle autour du meneur et quand il donne l'ordre « en bas », nous nous baissons jusqu'à ce que l'eau nous arrive aux épaules. Alors le meneur ordonne, « crions »! Tout le monde crie de toute ses forces. Après trois minutes environ, nous nous redressons tous. Parfois nous répétons tout cela deux ou trois fois jusqu'à ce que le meneur dise « sortons », et tout le monde va sur le rivage. Après cela nous séchons tous nos corps, revêtons nos habits d'entraînement, et pratiquons des méthodes de respiration. Telle est la façon dont nous commençons une année d'entraînement.

Parfois certains des membres s'inquiètent et demandent s'ils attraperont un rhume. Je réplique toujours : « Si vous voulez attrapez un rhume, attrapez-en un. Si vous ne voulez pas, ne le faites pas. » Naturellement, si aucun de ceux qui sont allés dans la rivière n'a attrapé de rhume, aucun ne sera plus tard malade. La chose importante, c'est de maintenir le point, ce que j'explique plus loin, et d'étendre votre ki.

Une fois, un homme qui ne pratiquait pas le Développement du Ki me demanda la permission de participer à cette discipline. Bien que j'aie accoutumé de refuser dans de semblables cas, l'homme insista tant que je décidai de lui apprendre comment maintenir le point dans le bas de l'abdomen et la théorie de l'extension du ki. Aussi lui dis-je de se joindre à nous. Tant qu'il fut dans l'eau, il se concentra complètement sur l'application de ce que je lui avais dit, et tout alla bien. Quand il sortit de l'eau, cependant, il devint trop assuré et perdit le point. Quand cela arriva, il se mit à trembler comme une feuille. Tous les autres étudiants, qui se tenaient autour parfaitement à l'aise, sans même avoir la chair de poule, rirent en voyant cet homme tremblant. Je lui fis immédiatement retrouver le point dans le bas de l'abdomen et son tremblement cessa. Une personne qui s'entraîne constamment ne perdra pas le point, même si elle n'est pas consciente de le maintenir.

Cela n'est pas simplement un exercice de capacité à résister au froid. D'abord, c'est un test utilisant votre propre corps pour voir dans quel état puissant il est quand vous maintenez le point dans le bas de l'abdomen et gardez votre ki étendu. Deuxièmement, il est effectué au début-même de la nouvelle année de façon que durant toute cette année, nous puissions être emplis de ki dans une condition positive. En troisième lieu, en entrant dans l'eau, nous nous nettoyons de toutes nos pensées et expériences mauvaises de l'année précédente, et sortons frais, comme des bébés qui viennent renaître. Cette entrée dans la rivière contribue aussi à développer une attitude forte et positive qui préserve des rhumes durant toute l'année.

Quand il fait froid, nous pensons simplement comment nous entrâmes dans la rivière glacée en hiver. Maintenant, avec tous nos habits sur nous, un temps un petit peu froid ne doit pas nous tracasser. Même si nous attrapons un rhume, cette attitude positive nous aidera à nous en débarrasser rapidement.

Une pensée positive et une pensée négative s'appliquent toutes deux à pratiquement toutes choses. Par exemple, une personne voit quelques-uns de ses amis parler entre eux. La personne qui a l'attitude positive n'en pensera rien. Celle qui entretient une attitude négative se demandera immédiatement si d'aventure ils ne disent pas du mal d'elle. En pensant plus qu'il n'est nécessaire à de telles choses, cette attitude négative deviendra de plus en plus négative. Certains donnent une bonne interprétation et d'autres une mauvaise des mêmes mots. Et même, les mots sonnent différemment pour la même personne, selon que son ki est positif ou négatif quand il les entend.

Si votre ami vous traite de sacré idiot et que vous êtes dans un état d'esprit positif, vous le prendrez bien parce que vous savez que cet homme est votre ami. S'il vous invective quand vous êtes dans un état d'esprit négatif, il est probable que vous soupçonnerez indûment que son amitié est seulement feinte et qu'il pense réellement de vous les mots qu'il vous adresse. Souvenez-vous : le positif attire le positif, et le négatif attire le négatif. Si vous êtes dans un état d'esprit négatif, vous penserez négativement, agirez négativement, et ferez devenir négatif tout ce qui vous environne. Parce que le négatif appelle le négatif, si une chose va mal, tout semblera mal. Si vous vous querellez avec votre femme quand vous partez de chez vous le matin, tout ira mal dans la journée. Qu'une personne maussade fasse intrusion dans un groupe de quatre ou cinq personnes qui bavardent joyeusement entre elles, et tout le monde deviendra silencieux et lugubre parce que cette négativité d'une personne est assez puissante pour changer tout ce qui l'entoure en négatif. Si un membre d'une famille potentiellement joyeuse est négatif, toute la famille le deviendra aussi.

Au contraire, si votre ki est positif, vos pensées, vos actions, et toutes choses autour de vous deviendront positives aussi. La joie entre par un portail rieur, parce que le positif appelle le positif. Une personne avec une nature puissamment positive anime un groupe de quatre ou cinq personnes en parlant. Parce que sa puissante positivité est capable de rendre positifs ceux qui l'entourent. Un général brave n'a pas de soldats lâches parce que sa positivité puissante infuse du courage à ses hommes. En revanche, un général couard infectera même ses hommes qui sont braves de la même maladie. Si nous sommes intéressés à rendre le monde entier et toute la société

plus lumineux, et pas seulement nous-mêmes, nous devons individuellement développer nos attributs positifs et avec eux nous efforcer de changer toutes choses autour de nous dans le sens positif.

Un commerçant faisant ses tournées agit mal en décidant à l'avance qu'il ne vendra rien à un certain endroit. Il ne sait pas s'il vendra ou non, mais en adoptant l'attitude négative qui lui fait dire qu'il ne vendra pas, il transfert cette négativité à des éventuels clients. Il doit avoir une approche suffisamment positive pour faire que ses clients réagissent positivement. Si même alors il ne vend rien, il peut se contenter de dire simplement qu'il n'a rien vendu cette fois. S'il renouvelle son approche positive et fait une autre tournée, il obtiendra des résultats.

Une personne malade est d'habitude négative. Une personne négative a tendance à aller vers une personne négative pour lui dire quelque chose comme : « êtes-vous aussi malade ? J'ai cette sorte de maladie. C'est dur d'être malade, n'est-ce pas ? » De cette façon, elle devient encore plus négative. Plus elle est négative, plus elle devrait chercher la compagnie d'une personne forte en bonne santé.

La plupart des gens dans un hôpital sont négatifs. Même une personne saine a tendance à devenir négative sans le savoir si elle reste dans de telles circonstances pendant longtemps. L'effet négatif est souvent plus fort pour les gens malades. Quand leur maladie empire un peu, ils pensent avec un ki négatif qu'ils peuvent en mourir. Ou si quelqu'un meurt dans la chambre voisine, ils ont l'impression qu'ils sont aussi en train de mourir. Dans ces circonstances, on doit essayer d'étendre le ki positif.

La vie et la mort sont providentielles. Quand on meurt, on doit mourir, et aussi longtemps qu'on vit, on doit vivre. Aussi longtemps qu'on vit, on ne meurt jamais. Pensez seulement à vivre aussi longtemps que vous êtes en vie. Tout ce que vous avez à faire, c'est de garder le point et de faciliter la confluence de votre ki avec celui de l'univers en étendant votre propre ki. Naturellement, le pouvoir vital qui est originellement vôtre sera activé.

Quelqu'un qui rend visite à une personne malade et qui dit quelque chose comme : « M. Untel est mort de cette maladie, vous savez. Prenez garde », fait autant de bien que quelqu'un qui tire avec force les jambes d'un homme pendu par le cou. La chose réellement gentille à dire quand vous rendez visite à un malade est quelque chose comme : « Ça ne me plait pas de vous voir abattu. Du courage. »

Quand l'homme qui est au-dessus de vous dans votre profession ou votre professeur vous réprimande, vous le prenez d'une façon soit positive soit négative. Vous devez réaliser que vous avez été réprimandé parce que vous avez fait quelque chose de mal. Si vous le prenez avec bonne volonté et vous résolvez à ne pas répéter l'erreur, la cause de la réprimande s'évanouira. Après, même si le professeur ou le supérieur vous réprimande, vous pouvez utiliser votre ki positif et prendre la réprimande comme vous le devez. Vous ne devez pas être ému spirituellement; point n'est besoin d'être abattu. L'homme qui vous réprimande verra que vous le prenez bien, et sans même qu'il le sache, son ki deviendra positif. Il perdra tout désir d'être en colère, et quand même il trouverait matière à vous réprimander dix fois, il ne le fera que deux ou trois fois.

Si, d'autre part, vous êtes hostile et froissé quand quelqu'un vous adresse un reproche, si vous pleurnichez et semblez sur le point d'éclater en sanglots, votre attitude négative se transférera à celui qui vous réprimande, lequel deviendra plus colère que jamais, et vous réprimandera plus qu'il ne le devrait ou ne le veut.

Si quelqu'un vous reproche quelque chose que vous n'avez pas fait, c'est sa faute, pas la vôtre. N'en soyez pas bouleversé. Vousmême serez capable de comprendre si la situation demande que vous donniez votre opinion, ou que vous écoutiez simplement en silence et laissiez la chose passer. Si vous décidez de résoudre la situation en écoutant en silence, vous aurez besoin d'un ki positif très ferme. Quoi que vous fassiez, quand vous êtes réprimandé, gardez votre ki positif, et ne cédez pas à l'autre homme.

Parce que nous pratiquons toujours l'extension du ki dans la Ki Society, la salle d'entraînement est toujours remplie de ki positif. Quelqu'un qui n'est pas bien ou qui est réellement trop malade pour s'engager dans la pratique peut changer son ki de négatif en positif en venant juste à la salle d'entraînement et en regardant, et en recevant une partie de l'approvissionnement abondante de ki positif. Quiconque n'est pas engagé dans le programme d'entraînement et dont le ki devient négatif trouve qu'il est extrêmement difficile de revenir à la positivité, mais il peut y revenir s'il bénéficie de l'aide du ki positif d'un grand nombre de gens.

Quand vous avez fini une journée de travail et que vous rentrez chez vous fatigué, arrêtez-vous à la salle d'entraînement, et pratiquez un moment. Votre corps entier se relaxera, votre ki deviendra positif, et vous vous sentirez bien à nouveau. Quand vous rentrerez chez vous, vous dormirez profondément et vous vous éveillerez le jour suivant avec une attitude positive envers votre travail. En revanche, si vous vous contentez de rentrer chez vous en vous plaignant de votre fatigue, même le sommeil ne vous aidera pas à récupérer. Vous vous éveillerez encore fatigué le matin suivant.

Quand quelque chose de déplaisant arrive, au lieu de l'emporter à la maison avec nous, nous devrions l'arrêter dans la salle d'entraî-

nement et changer notre ki négatif en ki positif. La maison doit toujours être un endroit agréable et lumineux.

Les gens qui vivent trop loin d'une salle d'entraînement pour y pratiquer, doivent pratiquer en maintenant le point dans le bas de l'abdomen et doivent faire un effort déterminé pour garder leur ki dans une condition positive.

Quand les choses vont bien, tout le monde peut aisément rester positif, mais nous devons nous discipliner pour changer le négatif en positif quand les conditions sont adverses. Étant donné que le positif appelle le positif, une disposition positive peut conduire à un destin positif.

Notre ki est en confluence avec le ki de l'univers. Si nous étendons autant de ki que possible, nous pouvons améliorer cet échange. Nous pouvons étendre tout le ki que nous voulons, parce que l'approvisionnement est inépuisable. Une fois que nous avons rendu notre ki positif, nous ne devons pas nous arrêter. Que nous fassions quelque chose de brillant ou bien quelque chose de misérable de nos vies, cela dépend de ce que nous choisissons la voie positive ou celle négative.

Main dans la main, tous ensemble, nous devons faire de ce don sans prix de la vie, reçu de l'univers, quelque chose de brillant. Si une à une nous allumons nos lumières individuelles, nous pouvons illuminer le monde entier.

5. Les quatre principes fondamentaux pour unifier l'esprit et le corps

- 1. Garder le point
- 2. Se relaxer complètement
- 3. Garder le poids en dessous
- 4. Étendre le ki

L'esprit et le corps sont tous deux nés du ki de l'univers et étaient originellement un. Il n'y a pas de ligne de séparation entre l'esprit et le corps qui détermine que ceci est l'esprit et cela le corps. L'esprit est le corps affiné, le corps l'esprit non affiné. L'esprit est affiné et le corps est grossier.

Il n'est pas réellement difficile de coordonner l'esprit et le corps qui originellement sont un. Cela ne semble difficile que parce que les gens persistent à penser à l'esprit et au corps comme à des entités séparées. Ceux qui prêchent l'esprit ne prêchent que l'esprit, et ceux qui prêchent le corps prêchent seulement le corps. Bien que nés de la même mère, notre chevelure et notre peau se comportent selon des règles différentes. Semblablement, bien que l'esprit et le corps soient tous deux issus du même ki de l'univers, l'esprit a naturellement la règle de l'esprit, et le corps, la règle du corps. Quand les deux règles se meuvent ensemble comme les roues d'une voiture, nous pouvons réellement pour la première fois coordonner l'esprit et le corps dans la vie quotidienne.

1. L'esprit meut le corps

Nous ne sommes pas réellement conscients d'utiliser soit l'esprit soit le corps, mais quelle est exactement la connection qui existe entre les deux? Même si nous saisissons l'importance de l'unité entre l'esprit et le corps, si nous ne comprenons pas la relation qu'il y a entre eux, nous ne pouvons effectuer une unité. Si lorsque nous sommes assis tranquillement, pas même en train de penser à notre corps, nous entreprenons d'unifier notre esprit, l'esprit et le corps entrent tous deux dans un état d'unité. Cependant, la raison qui fait que l'unité se rompt quand nous bougeons est que nous ne comprenons par la relation entre l'esprit et le corps, et que nous les utilisons d'une façon erronée.

L'esprit est sans forme, sans couleur, et sans odeur, et vole de lieu en lieu à volonté. Nous pouvons penser qu'il convient ici seulement de découvrir qu'il a volé instantanément à mille miles en avant. Au contraire, le corps a une forme, une couleur, une odeur, et ses mouvements sont restreints. Garder ces deux éléments disparates constamment unifiés est très difficile. Nous réalisons que nous devons rendre un le centre de nos efforts et l'unifier, mais cela nous conduit au problème de ce que nous devons faire notre centre. Bien sûr, il est impossible de séparer l'esprit et le corps, mais fonctionnellement parlant, nous pouvons nous demander si c'est l'esprit qui meut le corps ou le corps qui meut l'esprit. Les méthodes de discipline varieront grandement selon l'interprétation que l'on fait sur ce point.

D'abord examinons le point de vue selon lequel c'est le corps qui meut l'esprit. Quelqu'un peut-il lier une personne au point d'immobiliser son esprit ? Naturellement non. Quand le corps est emprisonné, l'esprit se meut d'autant plus. Si un docteur dit au patient qu'il doit rester absolument tranquille, cela rend l'esprit de ce dernier encore plus agité.

Comme quiconque a pratiqué la méditation Zen assise le sait, quand vous vous asseyez tranquillement avec un esprit composé, vous êtes d'abord troublé par une multitude de choses qui flottent dans votre tête. En un mot, nous nous rappelons des choses aussi triviales que les trois mesures de riz que nous avons données à un voisin il y a trois ans. Fixer l'esprit en un endroit en immobilisant le corps est impossible.

Il y a probablement des gens qui entretiennent l'opinion que le corps domine l'esprit étant donné que lorsque le corps est en mauvaise condition, l'esprit est obscur, et que lorsque le corps est en

bonne forme, l'esprit est également brillant. Naturellement, étant donné que l'esprit et le corps sont en relation, le corps influence l'esprit, mais cela seul ne nous autorise pas à dire que le corps contrôle l'esprit. Des gens ont trouvé un grand bonheur, sont devenus plus sains, ont recouvré la santé après une maladie, mais ils ont eu aussi, avec un corps en parfait état, une vieillesse très pénible. En essence, si le corps contrôle l'esprit, l'esprit doit vieillir à mesure que le corps vieillit, et lorsque le corps connaît une mauvaise condition, l'esprit doit toujours être faible et incapable de se reprendre.

Le monde extérieur influence les êtres humains, mais le monde extérieur est toujours changeant et instable. Le corps est influencé et contrôlé par le monde extérieur changeant. Si le corps contrôle l'esprit, au lieu d'une unité spirituelle et corporelle, nous avons l'instabilité.

Fréquemment les hypnotiseurs disent à leurs sujets: « vous n'êtes pas capable de vous lever de votre chaise », et le sujet ne peut réellement pas se lever parce que l'hypnotiseur a fixé dans son esprit la notion qu'il est incapable de le faire. C'est le résultat de l'application puissante que l'hypnotiseur fait sur le subconscient du sujet, en lui faisant penser qu'il est incapable de se lever. Les gens disent souvent que seuls l'homme stupide et le fou ne peuvent être hypnotisés, parce qu'ils ne peuvent comprendre ce que l'hypnotiseur dit et ne pensent pas comme il voudrait qu'ils le fassent. Il en va de même de quelqu'un de pervers.

Même si vous ne disposez pas d'un hypnotiseur, essayez la même chose vous-même. Asseyez-vous sur une chaise. Pensez en vous-même: « je ne peux me lever de cette chaise », et essayez de vous mettre debout. Vous ne pourrez probablement pas. Essayez aussi de mettre vos mains sur vos genoux et de vous dire que vous ne pouvez pas les lever. Si vous essayez, vous verrez bien que vous ne pouvez pas les lever. A L'intérieur de votre esprit, sans que vous soyez conscient, votre esprit travaille à ce que vous ne puissiez pas lever vos mains, et vous ne pouvez les lever. C'est la preuve que l'esprit contrôle le corps.

Un docteur qui dit que le patient doit rester absolument tranquille, que sinon la maladie empirera, ne fait que contribuer à l'agitation spirituelle du patient. S'il disait plutôt que tout va bien, que le patient doit se reposer et ne pas essayer de mouvoir son corps, il contribuerait beaucoup plus à créer une atmosphère dans laquelle le patient recouvrerait la santé.

Parce que l'esprit contrôle le corps, il ne devient pas nécessairement vieux à mesure que le corps vieillit. Les gens qui, bien que vieux, sont encore vifs et en bonne santé, sont toujours des gens qui ont un esprit fort et profond. Si vous maintenez résolument l'attitude que bien que le corps soit malade, l'esprit n'a nul besoin de l'être, et que même si le corps va mal, l'esprit n'a pas à le suivre dans cette voie, vous serez toujours à même de vaincre n'importe quelle maladie ou difficulté.

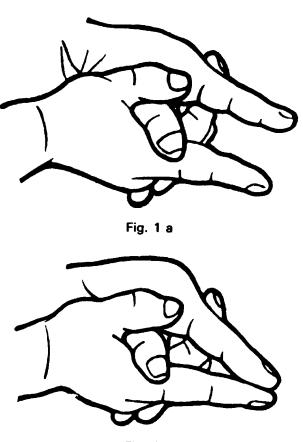
Maintenant, considérons quelques expériences que n'importe qui peut faire pour expliquer l'utilisation de l'esprit en connection avec le corps.

Exemple 1

Deux extrémités de doigts naturellement jointes

Joignez vos mains comme dans la fig. 1 a. Laissez vos index séparés.

1. Regardez attentivement les deux doigts. Si vous pensez qu'ils vont se rejoindre, ils le feront naturellement (fig. 1 b). Ne pensez pas consciemment à joindre vos deux doigts. Abandonner la décision à vos doigts. Voyez si la seule force de votre esprit les joindra.



Pensez à concentrer votre esprit avec docilité. Vos doigts se joindront en un clin d'œil. Si vous êtes perplexe ou sceptique, laissez plusieurs fois vos doigts se joindre, et séparez-les. Souvent les compagnies soumettent leurs employés à ce test pour voir quelles sont leurs dispositions. Les gens qui sont surmenés ou qui sont psychologiquement faibles ne peuvent faire que leurs doigts se joignent. Vous devez résolument éliminer ce sentiment de votre cœur. Des gens manquant de confiance en eux-mêmes parviendront, aussi dans ce cas, à joindre leurs doigts et à les séparer un grand nombre de fois.

Exemple 2 Le Cercle Imbrisable

La personne A fait d'abord un cercle avec son pouce et son index comme il est montré dans la figure 2 a. Utilisant les deux index et les deux pouces, la personne B s'efforce de briser le cercle.

- 1. Si A ne fait que trendre ses doigts, il sera incapable d'empêcher que B ne brise le cercle (fig. 2 b).
- 2. S'il ne tend pas ses doigts mais se concentre sur l'idée que le cercle qu'il a formé est un cercle imbrisable de fer, B ne pourra pas facilement le briser (fig. 2 c). Même si B est capable d'écarter légèrement les doigts, tant que A garde son esprit ordonné et concentré, ses doigts se rejoindront à nouveau.

Dans cette expérience, B ne doit pas essayer de séparer les doigts de A soudainement. Aussi longtemps que A demeure calme, une telle attaque soudaine serait sans effet. Généralement, une soudaine pression sur le corps ou ses parties fait que la personne brise instantanément son calme mental. Si cela arrive, le test n'est pas une expérimentation valide de la force spirituelle. Dans les cas 1 et 2 vous devez lentement et tranquillement tendre vos doigts et appliquer votre force. Si vous faites ainsi, on verra clairement quand vous uti-

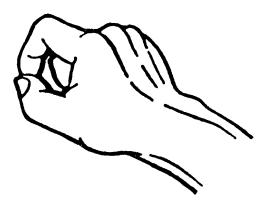


Fig. 2 a

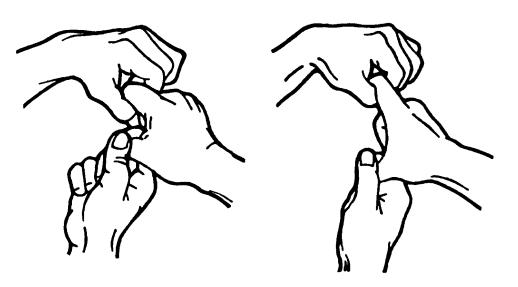


Fig. 2 b Fig. 2 c

lisez votre esprit et quand vous ne le faites pas. Si A garde un mental immuable, conserve un esprit immuable après plusieurs répétitions de l'expérience, B pourrait essayer de faire une application soudaine de force, mais il est probable qu'il ne parviendra pas à briser le cercle. A a seulement besoin de penser que son esprit flue à travers ses doigts, et il fera ainsi.

Exemple 3 Le Bras Impliable

A doit faire un pas en avant et étendre son bras droit. En se servant de ses deux bras, B essaie alors de plier le bras de A au coude. B doit prendre garde à ne pas essayer de forcer le bras de A dans la mauvaise direction et à ne pas causer ainsi une blessure.

- 1. D'abord, A serre son poing droit, tend son bras, et pense que B ne peut le plier. Si les forces des deux hommes sont égales, B pliera facilement le bras de A (fig. 3 a).
- 2. Ensuite, A ouvre ses mains, détend son bras, et se concentre sur le pouvoir de son esprit comme s'il fluait à travers son bras et bondissait des milliers de miles en avant (fig. 3 b).

Tant que A conserve cette idée, B est incapable de plier le bras de A. Si A est un débutant, B doit utiliser une application lente et tranquille de force plutôt qu'une violente, pour voir si le pouvoir mental de A est actif. Si par mégarde B utilisait une force rapide, la pensée de A perdrait sa continuité, et B serait capable de plier le bras de A. Ne vous tracassez pas à ce sujet, car une fois que vous

êtes accoutumé à cette expérience, vous développerez un esprit si fort que personne ne pourra interrompre le flux de votre pensée. Si B est beaucoup plus grand que A, A doit prendre garde à ne pas se lamenter si B est capable de courber son bras.



Fig. 3 a



Fig. 3 b

Deuxièmement, A doit laisser ses doigts s'étendre parce qu'en serrant nos poings, nous détruisons l'idée que le pouvoir de notre esprit s'écoule à « mille miles en avant » à partir de l'extrémité de nos doigts. Une fois que vous maîtrisez le concept de pouvoir fluant à l'extérieur, vous pouvez serrer vos poings ou laisser vos doigts souples, et B sera encore incapable de plier votre bras. Cela n'a rien à voir avec la forme de votre main. Même avec votre bras plié, comme vous le voyez dans la figure 3 c, si vous pensez à votre pouvoir mental surgissant de l'extrémité de vos doigts, votre bras sera impliable.

La force de l'esprit est la force réelle. Si vous pensez que votre force mentale s'écoule au-dehors; vous le faites bien que vous ne puissiez le voir avec les yeux du corps. Dans ces expériences, si votre force mentale circule à travers votre bras, essayer de le plier serait comme s'efforcer de plier une lance à incendie en action.

Par la pratique, vous deviendrez plus fort et plus capable d'unifier votre esprit. Par conséquent, vous devez vous entraîner autant que possible. La foi est la force.



Fig. 3 c

Exemple 4 Le Pont Humain

A s'allonge sur le sol avec les deux jambes étendues droites et les deux bras étendus à ces côtés (fig. 4 a). B soutient la tête de A de l'arrière et C prend les pieds de A. Ils soulèvent le corps de A.



Fig. 4 a

- 1. Si A est simplement allongé à plat ou tend son corps, quand B et C le soulèveront, son corps se pliera aux hanches (fig. 4 b).
- 2. Si A détend son corps et se concentre sur l'idée qu'une barre d'acier parcourt son corps du sommet de sa tête à l'extrémité de ses orteils, ou sur l'idée que son corps entier est devenu une barre d'acier, B et C pourront le soulever comme vous le voyez dans la fig. 4 c.

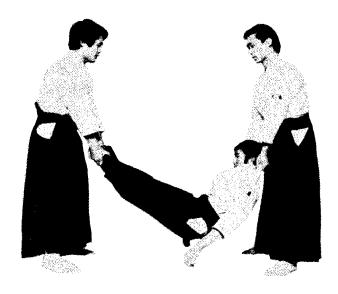


Fig. 4 b

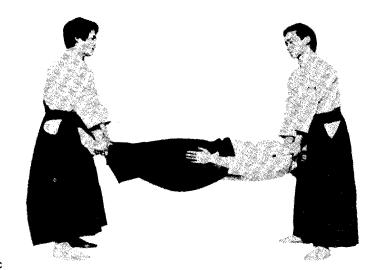


Fig. 4 c



Fig. 4 d

environ six centimètres au-dessous du nombril, et je l'ai appelé seika-no-itten, c'est-à-dire le point dans le bas de l'abdomen. En concentrant notre esprit sur ce point, nous pouvons développer un bas de l'abdomen puissant. Nous appelons ce procédé de concentration submerger le ki, ou concentrer le ki dans le point dans le bas de l'abdomen. De ce point de vue, celui des règles qui concernent le corps seul, ce point est l'endroit où le poids de la partie supérieure du corps doit être. Du point de vue de la loi spirituelle, c'est aussi l'endroit où l'esprit doit être concentré. C'est un point de jonction pour l'esprit et le corps. Une fois que vous l'aurez maîtrisé correctement, vous serez pour la première fois capable d'unifier votre esprit et votre corps, et en maintenant toujours le point, vous serez capable d'agir avec un esprit et un corps unifiés. Le point est réellement la clé dans l'unification de l'esprit et du corps.

Dès l'abord, vous n'avez probablement pas une conscience claire de l'endroit précis où ce point peut se trouver dans l'ensemble de la zone abdominale. Parfois je reçois des lettres de lecteurs qui veulent savoir si le point est à l'intérieur ou à l'extérieur de la peau de l'abdomen, ou qui m'envoient des croquis du corps humain et me demandent de marquer à l'encre rouge l'emplacement du point. Ce genre de pensée ne mène nulle part. Si vous accomplissez de façon répétée et correctement les quelques tests que je vais expliquer maintenant, vous serez capable de dire sur votre propre corps où votre ki est submergé dans le point. Vous verrez clairement que c'est le point et que c'est la façon dont il est senti quand le ki y est submergé.

Bien que ce soit deux personnes qui accomplissent ensemble un mouvement positif en faisant des expériences, ils ne doivent pas le faire avec l'idée qu'ils peuvent se vanter d'avoir bougé ou non. Souvenez-vous toujours de ce que le seul but de ces expériences est d'aider à maîtriser le point. La négligence et les remarques moqueuses contre la négligence d'un partenaire sont de mauvaises choses parce que si votre partenaire n'est pas mûr, vous désorganiserez immédiatement sa stabilité mentale. Quand cela arrivera, il perdra sa concentration sur le point et le test deviendra invalide. Après tout, nous accomplissons ces expériences pour nous aider à maîtriser le point. Si dès le début nos esprits sont désorganisés, nous ne réussirons jamais.

Tous les tests doivent être accomplis dans les mêmes conditions, de façons qu'ils révèlent si le point est maintenu ou non. Une pression soudaine ne doit pas être appliquée par celui qui teste. Chaque exercice doit être accompli deux fois, la personne étant d'abord testée en tendant son corps, puis en concentrant le ki.

Ils réaliseront alors ce qu'est la façon de sentir quand on com-

prend le point Graduellement, ils progresseront et devront faire leur possible pour s'aider les uns les autres à trouver le point.

Exemple 1 Pousser l'épaule gauche

A est debout avec sa jambe gauche un demi-pas en avant. B tend son bras gauche et pousse graduellement, avec le bout de ses doigts, l'épaule gauche de A (fig. 5 a).

- 1. Si A tend son épaule ou son corps entier, B pourra facilement rompre sa posture et pousser la partie supérieure de son corps en arrière. B sera capable de le bouger même si A place sa force physique dans le creux de l'estomac. Utiliser la force physique dans l'abdomen est une faute.
- 2. Si A maintient le point, B sera incapable de le mouvoir aisément.

Pour maintenir le point, détendez tout votre corps, et pensez avec toute votre volonté que votre poids est dans ce point. Laissez simplement tout le reste comme il est. Si B applique soudainement une force extrême, A, sans perdre le point, devra balancer son pied gauche un pas en arrière. La force de B s'en ira alors complètement. A n'en recevra rien (fig. 5 b), mais B tombera en avant et sera probablement incapable de garder son équilibre.

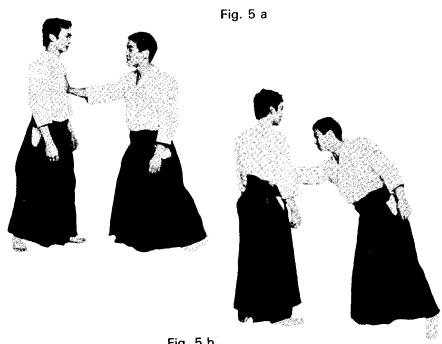


Fig. 5 b

- 3. Placez deux chaises à une distance convenable, en accord avec la taille de A. Placez la tête de A ou ses épaules sur une chaise et ses pieds sur l'autre. Son corps forme un pont humain entre les deux chaises (fig. 4 d).
- 4. Deux ou trois personnes s'asseoient alors à califourchon sur la partie non soutenue du corps de A - doucement, pour ne pas déranger la concentration mentale de A. Tous trois lèvent complètement leurs pieds du plancher (fig. 4 e). Tant que A pense que son corps est une barre d'acier, il peut supporter trois personnes et même plus. Le poids corporel de toutes ces personnes tombe directement sur son corps, mais il aura pas la sensation d'un grand poids. Un homme utilisant sa force mentale peut facilement supporter le poids de trois personnes. Cette expérience nous aide à comprendre dans quelle mesure l'esprit manipule le corps et combien grande est notre force mentale. D'abord, laissez seulement une personne s'asseoir sur vous, puis augmentez graduellement le nombre jusqu'à trois. Si l'idée que votre corps est devenu une barre de fer défaut au milieu de l'expérience, vous tomberez tous par terre. Gardez l'idée continuellement prenant toute l'expérience. Étant donné qu'il n'a pas d'effets néfastes sur le corps, tout le monde peut essayer ce test. Essayer pour vous-même est une façon d'avoir confiance en votre propre force mentale parce que qu'aucun mot ne vaut une preuve visible.



Fig 4 e

Bien que les hypnotiseurs fassent souvent cette expérience, comme leur sujet ne peut se comporter correctement que tant qu'il est en sommeil hypnotique, ce qu'ils font est rarement quelque chose en laquelle on puisse avoir confiance. La chose importante, c'est

d'être capable de le faire vous-même quand vous êtes en état de veille, et sans vous appuyer sur quelqu'un d'autre. C'est quelque chose que nous pouvons faire quand nous sommes éveillés ou même en marchant.

Si vous vous contentez de lire ce livre et de comprendre ce que nous avons dit, le présent matériau ne vous aidera pas à être plus fort. Essayez ces expériences avec vos amis pour voir dans quelle mesure votre esprit contrôle votre corps et combien fort est votre esprit.

Même les petites choses quotidiennes qui vous viennent en tête opèrent sur votre corps. Si vous pensez que vous êtes mauvais, il est vraisemblable que vous le deviendrez. Si vous pensez que vous avez une maladie chronique, cette maladie ne vous quittera probablement pas. Vous devez utiliser votre tête et adopter un point de vue positif.

Une fois que vous comprenez que l'esprit contrôle le corps, vous devez vous mettre à apprendre comment unifier votre esprit et votre corps et comment faire pour que votre corps obéisse à votre esprit.

2. Garder un point

Une fois que nous réalisons que pour unifier l'esprit et le corps, nous devons concentrer d'abord notre esprit, nous devons alors apprendre où le concentrer. Il doit être concentré au point dans le bas de l'abdomen.

Les peuples orientaux, depuis les temps anciens, ont insisté sur l'importance du creux de l'estomac comme lieu de naissance de la vraie force humaine. Ils ont aussi, cependant, tendu à la croyance clairement erronée que concentrer simplement la force corporelle dans le bas de l'estomac produirait un puissant creux de l'estomac. Ils ne virent pas qu'en concentrant l'esprit dans cette région, on développe à la fois un bas de l'estomac fort et la capacité de manifester une grande force. Si vous tendez simplement votre estomac, une réaction en chaîne vous fera tendre aussi votre poitrine, et si vous continuez ainsi pendant longtemps, vous aurez des douleurs et le sang affluera à votre tête. Nous ne devons pas oublier que l'esprit meut le corps.

Comme le creux de l'estomac implique le concept de région, il ne convient pas pour la concentration de l'esprit. Pour cette raison, j'ai choisi un point dans le bas de l'abdomen, ce point qui se trouve Beaucoup de gens croient que l'endroit où concentrer l'esprit est un point qui se trouve au milieu du front. Chacun, quand il réfléchit profondément, met sa main sur son front, et fronce les sourcils. C'est-à-dire qu'il essaie de concentrer son esprit au centre de son front. On considère que le ki de l'univers entre dans le cerveau par cet endroit et se répand dans tout le corps. On le fait pour illustrer son importance de façon qu'on ne l'oublie pas. La plupart des méditations recommandent de concentrer l'esprit sur le front. Cependant, j'enseigne de garder le point dans le bas de l'abdomen au lieu de se concentrer sur le front. J'ai une théorie et des preuves effectives pour soutenir cela.

Exemple 2 Garder l'endroit au milieu du front et le point dans le bas de l'abdomen alignés

A s'agenouille avec le haut du corps droit avec ses gros orteils croisés et pose ses deux mains légèrement sur ses cuisses. Il pense que le point au milieu de son front et le point dans le bas de l'abdomen sont en ligne. Il peut fermer les yeux ou les garder ouverts. A sera immuable si B pousse l'épaule de A.

A strictement parler, le point au milieu du front et le point dans le bas de l'abdomen sont importants tous deux, et quand ils sont alignés, l'esprit et le corps sont unifiés. Aussi, si vous concentrez votre esprit sur le point dans le bas de l'abdomen, le point sur le front est naturellement maintenu. Cela signifie que l'esprit est aussi unifié. C'est la position correcte (fig. 6).



Fig. 6

Exemple 3

Concentrer seulement le point dans le bas de l'abdomen

A oublie le point sur le front et se concentre sur le point dans le bas de l'abdomen. A sera stable comme un roc, si B pousse A. A unifie son esprit et son corps (fig. 7).

D'autre part, il est impossible de garder le point dans le bas de l'abdomen en se concentrant sur le front.

Exemple 4

Oublier le point dans le bas de l'abdomen et se concentrer sur le front

A oublie son point dans le bas de l'abdomen et se concentre sur le front. B sera capable de faire bouger A facilement. Cela signifie que A a perdu sa coordination de son esprit et de son corps. (fig. 8).



Les expériences ci-dessus montrent que le point sur le front et le point dans le bas de l'abdomen doivent être alignés. Si j'enseigne les deux, cependant, les gens peuvent oublier le point dans se bas de l'abdomen et se souvenir seulement du front. J'ai fait de la concentration sur le point le premier des Quatre Principes Fondamentaux pour unifier l'esprit et le corps de façon à empêcher que cela n'arrive. Quand le point est gardé, l'esprit est naturellement unifié. Depuis les temps anciens, les gens ont dit : « Ne pensez pas à votre tête. Pensez à l'abdomen » ; ou « un homme est ce qu'est son abdomen. »

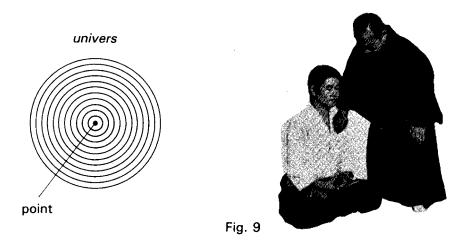
Considérons plus profondément le point. L'univers est un cercle illimité ou une sphère au rayon illimité. Ainsi, je peux dire que je suis le centre de l'univers qui est sans limite dans toutes les directions. Si je fais un pas à gauche, on ne peut dire que l'univers qui est à ma gauche devient plus court d'un pas. L'univers est encore sans limite. Mais si je dis que moi seul suis le centre de l'univers, ce sera une erreur. Toute chose est le centre de l'univers. Un cercle limité a seulement un centre mais un cercle illimité a autant de centres que vous voulez. Le Bouddha enseignait cela quand il disait : « Tenjo tenga yuiga dokuson », ce qui signifie : « Je suis mon seul Seigneur à travers le ciel et la terre. Je ne suis pas l'homme de l'homme, mais à moi-même, » Le Bouddha disait aussi : « Banbutsu ni busho ari », ce qui signifie : « Toutes les choses dans l'univers ont une bouddhéité potentielle. » Mais par la suite les prêtres interprétèrent cela de façon erronée et dirent : « Seul Bouddha est saint. »

L'univers condensé devient moi-même. Cela, condensé à son tour devient le point qui est le centre de l'univers. Le point n'est pas réellement un point tangible, mais le point qui est indéfiniment condensé par moitié ne devient jamais zéro mais devient un avec l'universel. Quand il est sur le point d'être trop petit pour être conçu, gardez-le dans votre esprit et laissez-le comme il est. Ce mouvement de condensation infinie provoque le calme et c'est le sens exact du point dans le bas de l'abdomen.

Quand le point devient trop petit pour être perçu, et que vous cessez de le condenser, le calme mort s'instaure au lieu du calme vivant. Le calme vivant est l'état le plus fort contenant un nombre infini de mouvements, et le calme mort n'a pas de pouvoir sans mouvement. Ils paraissent semblables, mais ils sont fondamentalement différents. Vous êtes séparé du ki de l'univers si vous êtes dans un calme mort.

Exemple 5 S'asseoir en calme vivant

A s'assied les jambes croisées. L'univers infini condensé devient A, quand il est encore condensé, il devient le point. A condense son point par moitié indéfiniment et ne s'arrête jamais. B essaie de faire tomber A en poussant A ou en lui soulevant le genou, mais A sera aussi immuable qu'un roc (fig. 9).



Exemple 6 S'asseoir en calme mort

Tandis qu'il condence son point, A pense quelque chose comme : « Mon point est devenu assez petit », ou « j'ai accompli l'unifica-



Fig. 10

tion de l'esprit et du corps. » Même s'il ne bouge ou ne veut bouger aucune partie de son corps, B sera capable de détecter que A a cessé de condenser le point. Les cils ou les joues commenceront à bouger un petit peu et une ombre se projettera sur son visage. Chaque personne a sa propre façon d'exprimer cela, mais c'est toujours discernable. A cet instant B sera capable de renverser A en lui poussant l'épaule (fig. 10).

En conclusion, le point dans le bas de l'abdomen n'est pas un point tangible, mais un point infiniment condensé. Le point dans le bas de l'abdomen est important, mais n'y arrêtez pas votre esprit. Tandis que vous le condensez à une petitesse infinie, s'il devient trop petit pour être perçu, laissez-le comme il est. Le ki est le rassemblement infini de particules infiniment petites. Quand l'esprit est affiné à ce degré, pour la première fois vous pouvez devenir un avec l'universel.

Une fois que vous comprenez que vous avez le centre de l'univers dans votre abdomen, essayer d'entreprendre chaque action à partir de ce point et absorbez tout chose et toute influence dans ce point. Alors vous serez capable de garder la coordination de l'esprit et du corps dans votre vie quotidienne.

3. Se détendre complètement

De même qu'un arc toujours tendu perd son utilité, de même les êtres humain ne peuvent entretenir une tension continuelle. Certainement, il est facile de se détendre dans un endroit où rien ne vous dérange, mais dans les vicissitudes affairées de ce montre où vous n'avez pas fini quelque chose qu'une autre chose attend déjà d'être faite, il est impossible d'être toujours dans un environnement propice à la détente. En conséquence, il est essentiel d'être capable de relaxer et l'esprit et le corps dans n'importe quel lieu.

Si bien sûr il est difficile de vous détendre quand vous êtes affairé, les esprits de certaines personnes sont en outre tellement bousculés qu'elles ne peuvent se relaxer même quand elles sont dans des conditions favorables de détente. Ces gens tendent à être extrêmement nerveux, et à se fatiguer facilement. Face à un événement transitoire, ils se tendront probablement et se raidiront. Souvent les enfants, avant un examen d'entrée se trouvent incapables de répondre aux questions auxquelles ils pourraient répondre dans des circonstances normales. Les athlètes, avant une compétition impor-

tante, se contractent parfois et font de piètres performances. Tout cela arrive parce que les gens ne savent pas se détendre.

Pourquoi les gens sentent-ils qu'il est impossible de se détendre quand quelque chose d'important arrive? Tout d'abord, cette notion émerge de l'illusion que lorsqu'on est détendu, on est faible. Le fait est, au contraire, que si vous vous détendez comme il faut vous êtes très fort, comme vous le verrez à partir des exemples que nous mentionnerons plus loin. Nous nous relaxons à des moments importants, d'épreuve, parce que nous relaxer nous rend forts.

Deuxièmement, les gens ne savent pas comment se relaxer, et s'imaginent qu'ils ne peuvent pas.

Se relaxer signifie être à l'aise et laisser les choses dans leur condition naturelle. Nous pouvons nous relaxer si nous pouvons faire que les choses s'établissent à leur propre place. La place propre pour la partie supérieure du corps est le point dans le bas de l'abdomen. Trouvez d'abord ce lieu, le point où le poids du corps doit s'installer. Établissez-la là, et détendez la partie supérieure du corps, et le poids de toutes les autres parties du corps s'établiront à leurs places propres pour un été de relaxation totale. Si un homme ne connaît pas la maison où il doit retourner, même si vous lui dites de retourner chez lui, il ne le peut. Si vous ne connaissez pas l'endroit dans lequel vous installez votre force, même si nous vous disons de vous détendre, vous ne pouvez pas.

Quand vous essayez de vous relaxer, et que vous ne savez pas où installer votre force, celle-ci demeure en quelque endroit de votre corps. Si vous essayez de détendre vos épaules, le ventre est tendu. Si vous essayez de détendre votre ventre, votre tête devient tendue. De cette façon, une partie de votre corps est toujours tendue et vous ne pouvez vous relaxer complètement.

Il y a une vieille histoire à propos d'un pot magique. Un marchand vint vendre un vieux pot. Les gens se plaignirent de ce que le pot était très cher. Le marchand dit : « Non, il n'est pas cher du tout. C'est un pot magique. » Les gens jetèrent tout ce qu'ils avaient à portée de la main dans le pot, et il fit tout disparaître. C'était vraiment un pot magique.

De tels pots peuvent être très utiles. Nous avons un tel pot magique dans le point dans le bas de l'abdomen. Par exemple, si quelqu'un répand une fausse rumeur à votre sujet, vous n'avez pas besoin de perdre votre calme. En jetant votre colère dans le point, vous n'êtes pas obligé de faire quelque chose à chaud, que vous regretteriez par la suite. Si vous absorbez votre colère et les irritations et les déceptions de la vie quotidienne dans votre point, vous pouvez vraiment vous en débarrasser et être libéré de ce bagage émotionnel encombrant. Si vous vivez de cette façon même si la

foudre frappe à votre côté, vous ne serez pas secoué par le son et l'éclair de lumière. Ils seront instantanément absorbés dans le point et s'éteindront.

Quand on essaie d'améliorer son point dans la vie quotidienne, on doit être capable de maintenir un état perpétuellement détendu d'esprit et de corps. On développera un esprit immuable même si le monde alentour s'écroule, et un esprit aussi vaste que l'océan qui peut engouffrer toutes choses et demeurer impollué.

Exemple 1 Les deux mains tirées vers le bas

A se tient debout et B et C tiennent les mains de A avec les deux leurs et essaient de le tirer vers le bas. Si A place sa force dans ses bras, il sera tiré vers le bas (fig. II a).

Ensuite, A détend complétement ses bras en pensant à absorber leur pouvoir dans le pot magique, dans le point dans le bas de l'abdomen. B et C ne seront pas capables de tirer A vers le bas, quels que soient leurs efforts. A peut même se redresser et abaisser sa hanche avec B et C suspendus à ses bras (fig. II b).

Même si vous recevez actuellement effectivement la puissance issue de B et de C, tout ce que vous avez à faire est de l'absorber dans votre point. En absorbant toutes les choses dérangeantes et blessantes de ce monde dans le point, vous pouvez vaincre toutes les difficultés dans cette vie.



Fig. 11 b



A est debout. B essaie de pousser la main de A vers son épaule avec les deux mains. Si A garde le point et se détend, B ne sera pas capable de le faire bouger ne serait-ce qu'un peu. C'est le véritable état de relaxation et c'est l'état le plus fort (fig. 12 a). Ensuite, A se relaxe en pensant au sommet de sa tête ou en se concentrant sur son front. B sera capable de pousser facilement la main de A vers le haut et A perdra son équilibre. C'est le faux état de relaxation, l'état le plus faible (fig. 12 b).

Les gens pensent habituellement que relaxation signifie perte de puissance. C'est pourquoi ils ne peuvent pas se relaxer dans une urgence. Ils tendent leurs corps. Vous réaliserez l'importance de la relaxation dans une urgence pour la première fois, quand vous réaliserez que la relaxation est l'état le plus fort. Depuis les époques anciennes, tous les grands hommes ne furent jamais bouleversés lors d'urgences, et étaient toujours détendus parce qu'ils connaissaient la vraie relaxation. Nous aussi, pouvons y arriver si nous le voulons.



Fig. 12 a



Fig. 12 b

Des rapports médicaux récents disent que 80 % des maladies modernes sont dues à des problèmes nerveux. Les angoisses, les irritations, la colère, et la dépression font se contracter les vaisseaux et gênent la manifestation du pouvoir vital causant des maladies diverses. On doit mener une vie saine et heureuse en gardant le point, en

se relaxant complètement, en activant le pouvoir vital le plus élevé, et ainsi en étant à l'écart des maladies. Se relaxer complètement est le second des Quatre Principes Fondamentaux pour unifier l'esprit et le corps.

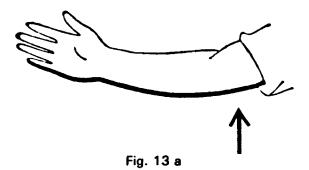
4. Garder le poids en dessous

Le poids de chaque objet s'établit naturellement à son point le plus bas. Étant donné que le corps d'un homme est aussi un objet, s'il se relaxe complètement, le poids de chaque partie doit naturellement être établie au point le plus bas. Le calme vivant est un état où le poids d'un objet s'établit naturellement en dessous. Aussi, si un homme se relaxe complètement, il peut toujours rester calme. C'est le troisième des Quatre Principes Fondamentaux. Si nous gardons le point, nous pouvons nous relaxer. Si nous nous relaxons, le poids de chaque partie de notre corps est au point le plus bas. Le premier, le second et le troisième des Quatre Principes Fondamentaux sont inséparables.

Exemple 1 Le bras lourd

A écarte son bras droit devant lui, et, utilisant une main, B essaie de pousser l'avant-bras de A vers le haut.

- 1. Si A détend son bras et pense au côté inférieur de celui-ci (ligne appuyée dans la *figure 13 a*), B ne sera pas capable de le pousser vers le haut facilement.
- 2. Si A pense au côté supérieur de son bras (ligne appuyée dans la fig. 13 b), B sera capable de pousser aisément le bras de A vers le haut.



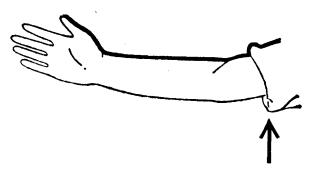


Fig. 13 b

En changeant simplement l'endroit sur lequel nous concentrons notre esprit, nous pouvons rendre notre bras lourd ou léger. Cela est aussi vrai du corps dans son ensemble. Si nous nous concentrons sur la tête, notre corps devient facile à soulever. Si nous nous concentrons sur la partie inférieure de notre corps, il devient lourd et difficile à soulever.

Quand j'étais à Hawaii, on me demanda d'expliquer l'aikido avec l'esprit et le corps coordonnés et d'en donner une démonstration, pour une convention de docteurs venus de toutes les parties du monde. Quand j'eus fini, un grand nombre de docteurs m'entourèrent et dirent : « On dit que vous êtes capable de changer votre pouls en utilisant votre pouvoir de volonté, mais les nerfs automatiques contrôlent le pouls. Vous ne devez pas être capable de la changer à volonté le moins du monde. Nous permettez-vous de mesurer votre pouls ? » Certains docteurs sortirent leurs montres et prirent mon pouls. La première minute, il était de 91, la seconde fois qu'ils le prirent, de 70, et la troisième de 81. Les docteurs convinrent qu'il changeait effectivement et me demandèrent comment je faisais.

En fait ce n'est pas un grand problème. Quiconque se met en colère ou est surpris a des pulsations plus rapides. De même, quiconque est calme, comme nous le sommes quand nous nous éveillons le matin, a un pouls lent. Quand nous voulons accélérer notre pouls, tout ce que nous faisons est de nous concentrer profondément sur ce que nous sommes en colère, et il sera plus rapide. En revanche, si nous nous concentrons pour être dans l'état dans lequel nous sommes quand nous venons de nous réveiller, notre pouls sera plus lent. Quand j'expliquai cela aux docteurs, ils l'essayèrent immédiatement, mais aucun d'entre eux ne fut capable de changer son pouls.

L'un d'eux dit alors : « Maintenant, je suis calme. Comment puis-je me convaincre que je suis en colère ? » Je répondis : « Pratiquez le ki et atteignez le stade où vous pourrez vous servir librement

de votre esprit. » Ils rirent tous et furent d'accord avec moi. La chose difficile n'est pas de changer votre pouls, mais de changer librement votre esprit. Il est plus facile d'accélérer votre pouls que de le ralentir quand il est rapide, mais le baisser est ce à quoi vous devez viser, parce que si vous pouvez le faire, vous pourrez rejeter toute alarme et de toute commotion.

Si vous vous concentrez de tout votre pouvoir à faire affluer votre sang à votre tête, votre pouls s'accélèrera. Si vous vous relaxez et pensez fermement à votre sang qui flue vers le bas, votre pouls sera ralenti. Cela dépend de la façon dont vous tenez votre esprit.

Exemple 2 La face inlevable

A s'agenouille convenablement, et B prend le menton de A dans sa main et essaie de lever la tête de A (fig. 14). Quand le poids est dans la partie inférieure du menton de A, B ne peut pas facilement le soulever.

Si B essayait de soulever les mains de A de ses genoux, il ne pourrait pas. S'il essayait de soulever les genoux de A il ne pourrait pas le faire facilement, parce que le poids des genoux de A est dans leurs régions inférieures. Si votre esprit est calme, votre corps sera naturellement dans cette condition. Vous devez apprendre qu'une position naturelle n'est pas seulement la plus correcte, mais aussi la plus forte. Si, bien que vous sembliez calme, votre tête, vos mains et vos genoux peuvent être soulevés, vous semblez seulement calme, mais vous ne l'êtes pas réellement.



Fig. 14

Le poids dans la partie inférieure du bras

A fait un demi-pas en avant avec son pied droit et étend son bras droit devant lui. Bien que B essaie d'abaisser le bras de A, A ne le lui laisse pas faire.

1. Il est impossible pour B de faire baisser le bras de A bien que le bras de A soit tendu, parce que le poids dans le bras de B est placé dans le côté supérieur (fig. 15 a).





Fig. 15 a

Fig. 15 b

2. B peut baisser le bras de A s'il relaxe complètement le sien, et se concentre sur le poids de son bras se trouvant dans la partie inférieure. Quand il fait cela, le poids du bras chargera le bras entier, qui descendra naturellement, facilement, entraînant aussi le bras de A (fig. 15 b), sans égard à la force que A met dans son bras, ou à sa résistance. La chose importante, c'est que B doit garder le poids de son bras dans la partie inférieure.

Dans l'aikido avec l'esprit et le corps coordonnés, même s'il s'agit d'abattre simplement un bras, on doit le faire naturellement avec le poids en dessous. Cela fait partie de l'attitude qui veut que tout soulèvement de main ou extension de pied soit fait naturellement et selon les règles de l'universel. Pour cette raison, chaque chose que nous faisons en aikido, bien que cela semble très confortable et facile pour l'observateur, a réellement un pouvoir terrifiant.

Si vous vous détendez en gardant le poids de votre corps à sa

partie la plus basse, votre exprit se calme naturellement. Le cerveau travaille toujours tant que vous êtes vivant, et vous ne pouvez éliminer les ondes de l'esprit. Il est impossible de ne pas penser à quelque chose. Les ondes du cerveau, cependant, peuvent être calmées par moitié infiniment. Quand les ondes sont calmées infiniment vers zéro, cela s'appelle concentration. « Ne penser à rien » signifie concentration ou calme. C'est un état d'esprit comme une claire surface qui reflète, clairement et sans erreur, toutes choses et tout phénomène du monde. Dans cette époque moderne compliquée, il est important d'apprendre à acquérir le calme de l'esprit, qui est capable alors de distinguer clairement le vrai du faux.

5. Étendre le ki

« Étendre le Ki », est le quatrième des quatre Principes Fondamentaux pour unifier le corps et l'esprit. Nos vies sont une partie du ki de l'univers. Comme l'eau de mer que nous tenons dans nos mains, nous entourons une partie du ki dans notre corps est en échange avec le ki de l'univers, nous sommes vivants. Quand nous étendons le ki, un nouvel approvisionnement de ki afflue dans notre corps et l'échange est amélioré. C'est notre état naturel, que le ki s'étende aussi longtemps que nous vivons. Que nous gardions le point, nous détendions, ou gardions le poids au-dessous, c'est le même état dans lequel le ki s'étend.

Faites des expériences avec le « bras impliable ». Les quatre Principes Fondamentaux ne peuvent être séparés. Si l'on satisfait à l'un d'eux, les trois autres seront naturellement maintenus. Si l'un d'eux est perdu, les trois autres sont aussi perdus. Le premier et le quatrième principes sont des principes de l'esprit, et le second et le troisième, des principes du corps. Quand les principes des deux vont ensemble comme les roues d'une voiture, pour la première fois on peut maintenir l'état de coordination de l'esprit et du corps dans la vie quotidienne.

Coordination de l'esprit et du corps dans la vie quotidienne

Il est assez facile d'unifier son esprit et son corps quand on ne meut pas son corps. La difficulté est la coordination de l'esprit et du corps quand on bouge. Si vous vous entraînez dans les montagnes pendant dix ou vingt ans et parvenez à la coordination de l'esprit et du corps, si celle-ci est troublée quand vous descendez à la ville, elle ne sert à rien. Nous devons tous travailler pour vivre. Nous devons nous entraîner de façon que quels que soient les mouvements que l'on fasse, nous puissions toujours conserver la coordination de l'esprit et du corps. L'esprit a ses propres principes et le corps aussi. Les exercices du ki existent afin d'examiner de près tous les mouvements en accord avec les quatre Principes Fondamentaux pour unifier l'esprit et le corps et d'entraîner l'esprit et le corps de façon que chaque action soit naturellement en accord avec les lois de l'univers. Il y a plusieurs exemples.

Exemple 1 Le bras impliable

Nous avons déjà expliqué le bras impliable, mais cette fois A, sans se concentrer sur sa force mentale fluant mille miles dans l'espace, écarte simplement sa main. Si A maintient le point dans le bas de l'abdomen, B, quels que soient ses efforts, sera incapable de plier le bras de A. En d'autres termes, si vous maintenez le point, même si vous ne pensez pas que votre force mentale s'écoule, le ki affluera dans tout votre corps. Si votre partenaire peut plier votre bras, c'est que votre ki a cessé de s'écouler, et que vous n'êtes pas en train de maintenir le point.

Dans la vie quotidienne, nous ne pouvons pas toujours être en train de penser au pouvoir s'écoulant à mille miles devant à partir de nos mains ou de nos pieds. En outre, il n'est pas nécessaire d'avoir constamment cela dans nos esprits, parce que si nous maintenons le point, nous sommes toujours dans une condition dans

laquelle le ki jaillit de notre propre corps. Si notre ki ne jaillit pas de notre corp, quels que soient nos efforts, nous serons incapables de maintenir le point. Bien que les mots puissent différer, étendre le ki et maintenir le point sont une indivisible unité.

J'enseigne seulement le point, qui est toujours le même point. Aussi affairés soyez-vous, vous pouvez le faire dans votre vie quotidienne si vous avez de la volonté. Plus on est affairé, plus on doit pratiquer cela.

Exemple 2

Le partenaire vous pousse en arrière par le poignet

A se tient debout dans la même position, avec sa main gauche en dehors et son poignet gauche bien plié. B, se servant d'une main, essaie de pousser le dos de la main de A en direction de l'épaule de A (fig. 16).

Si A oppose une grande résistance, B soit le poussera en arrière, soit pliera son bras au coude. Si A tend son bras, B aura toute facilité pour le pousser en arrière. Parce que vous vous tenez de façon que même si votre adversaire pousse votre épaule, il ne peut rompre votre posture, si vous avez votre bras gauche dans la position du bras impliable, vous devez être si stable que votre adversaire ne puisse pas vous faire bouger. Cependant, quand vous commencez à lever votre bras gauche, l'idée de « lever » vous vient à l'esprit, et le poids de votre bras va en haut. Sans le savoir, vous tendez votre bras, et vous perdez la concentration sur le point. En toutre, quand vous pliez votre bras, vous rétractez le ki. Les techniques d'Aikido avec l'esprit et le coprs coordonnés exigent fréquemment que nous



Fig. 16

gardions l'écoulement du ki et que nous pliions nos poignets. Les épaules ont des jointures ; le mouvement dans le bras ne doit avoir aucun effet sur le point. Si vous maintenez le point et levez votre bras naturellement, le poids de l'homme doit se trouver dans la partie inférieure, et le ki doit constamment s'écouler. Si quand vous pliez votre bras, vous ne diminuez pas le ki, mais étendez le dos de votre main de façon que le ki s'écoule toujours à l'extérieur, l'adversaire ne sera pas capable de vous faire bouger.

Exemple 3 Se tenir sur une jambe

A est debout dans la position de la fig. 16, avec son bras gauche étendu et sa cuisse gauche levée haut (fig. 17).

B essaie de pousser la main gauche de A dans la direction de l'épaule de A. Une personne qui oppose une grande résistance chancellera en arrière ; certains chancellent et tombent en arrière simplement par le fait qu'ils lèvent leur cuisse, même si personne ne les pousse.



Fig. 17

Si vous êtes conscient de lever votre cuisse, le point montera, votre bras devient tendu, et vous perdrez votre équilibre. Laissez les muscles de la base de votre cuisse opérer ce haussement. L'action de lever ne doit rien avoir à faire avec le point. Si vous maintenez le point, détendez votre bras complètement, et levez votre cuisse, et votre partenaire ne sera pas capable de vous faire bouger. Si vous êtes seul, si vous agissez comme nous venons de le dire, vous serez capable de vous tenir sur une jambe sans trembler.

Exemple 4 Se tenir debout avec les deux mains levées

A se tient debout avec les deux jambes écartées d'un demi-pas et avec les deux mains levées. B exerce tranquillement une pression sur la partie centrale de la poitrine de A (fig. 18).



Fig. 18

Encore une fois, A doit vraisemblablement chanceler en arrière. Si, alors qu'il lève ses mains, son point se lève aussi, il tombera.

Si quelqu'un avec un couteau ou un pistolet essaie de vous attaquer, vous pouvez rapidement vous mettre hors de la ligne de feu et enlever son arme à votre assaillant si, quand vous levez vos mains, vous maintenez le point et prenez une posture stable à partir de laquelle vous pouvez librement mouvoir vos hanches. Dans l'aïkido avec l'esprit et le corps coordonnés, l'utilisation des hanches est extrêmement importante, mais pour les utiliser librement et puissamment, vous devez maintenir le point. Que vous leviez vos bras, que vous les baissiez ou les balanciez, le point doit demeurer stable.

Dans toutes ces expériences, si vous n'êtes pas correctement préparés, même si vous vous tenez fermement au point, si vous bougez vos mains et vos pieds juste un peu, vous pouvez perdre le point. C'est la même chose que d'être au sommet d'une montagne où votre esprit et votre corps sont unifiés, et de perdre ensuite cette unification quand vous descendez de la montagne et entrez dans votre propre village. La raison qui est derrière cela, c'est le manque de connaissance de la façon correcte de maintenir le point. Si vous pratiquez en agissant soigneusement ainsi, vous serez à même de demeurer dans un état d'unification de l'esprit et du corps, quoi que vous fassiez.

Exemple 5 Se baisser

Jusqu'à maintenant, A se tenait debout, droit, et en maintenant le point, mais les êtres humains doivent être aussi capables de se pencher en avant ou de se courber en arrière sans perdre le point.

A se penche en avant comme s'il lassait ses souliers. B essaie de pousser les hanches de A en avant (fig. 19).

- 1. Si A tend ses épaules et oublie le point, B sera capable de le pousser en avant (fig. 19).
- 2. Si, en revanche, A se penche en avant et maintient le point sans tendre ses épaules, si B le pousse légèrement, il restera immobile, et si B lui donne une grande poussée, il sera capable de rester debout et de marcher sans tomber.



Fig. 19

Exemple 6 Se courber en arrière

A est debout avec son pied gauche un pas en avant et se penche en arrière avec la partie supérieure de son corps. B pousse l'épaule gauche de A et essaie de la faire tomber.

- 1. Si A tend la région des épaules, B peut facilement le pousser et le faire tomber.
- 2. B ne sera pas capable de faire tomber facilement A, cependant, si A détend ses épaules et maintient le point.

Dans les deux exemples 5 et 6, que A se penche en avant ou bien en arrière, aussi longtemps qu'il maintient le point, le ki afflue à travers son corps, et lui donne la force et l'élasticité d'un jeune bambou. Mais si A tend ses épaules, il perd le point et sa force et son pouvoir d'élasticité l'abandonnent et le laissent comme un bambou brisé.



Fig. 20

Exemple 7 A s'appuyant sur B

B se penche en avant, à demi, à la taille. A met ses deux bras sur le dos de B et s'appuie sur lui (fig. 21 a). Si suffissamment de poids de A tombe sur le dos de B, B tombera à plat sur le sol. Si A tombe aussi en avant, cela prouve qu'il a perdu le point. S'il ne l'avait pas perdu, même en appliquant son poids sur le dos de B et bien que ses bras soient baissés, le poids de son corps se serait trouvé dans le point et il n'aurait pas eu à chanceler (fig. 21 b).

Si quelqu'un qui s'appuie à un mur tombe si celui-ci vient à s'écrouler, ou de même si quelqu'un s'appuyant sur le rebord d'un pont tombe dans la rivière si ledit rebord cède, c'est parce qu'ils ne maintenaient pas le point. Quand vous vous appuyez sur quelque objet, ne vous y fiez pas. C'est imprudent de se fier aux choses; vous devez toujours maintenir votre propre point. Il en va de même dans la vie sociale. Vous pouvez être renversé par la chose sur

laquelle vous vous appuyez ou la personne sur laquelle vous vous reposez.





Fig. 21 a

Fig. 21 b

Dans tous les exercices ki, nous avons montré, quels que soient les mouvements des bras et des jambes, quelle que soit la posture, que vous pouvez toujours maintenir le point. A la salle d'entraînement, nous ne pouvons pratiquer que pendant un temps limité, mais où que vous soyez et à quelque moment que ce soit, vous pouvez pratiquer pour maintenir le point par vous-même si vous le décidez.

Si vous pratiquez chaque jour, vous atteindrez graduellement l'état ou maintenir le point devient une affaire qui va de soi, et où vous vous sentirez mal si vous ne le maintenez pas. Quand vous en arriverez là le ki émanera constamment de votre corps entier, vous serez en bonne santé, et la négligence disparaîtra de votre vie quotidienne.

Parce que beaucoup de gens pensent différemment à ce sujet, j'aimerais saisir cette occasion d'expliquer de façon plus détaillée ce que je veux dire. Parfois les gens demandent : « si je passe tout mon temps à maintenir le point et à y penser constamment, n'en arriverai-je pas au moment où je ne pourrai penser à rien d'autre, et faire que cela? » Cela semble raisonnable, mais le fait est que ce maintien du point et la pensée constante à son sujet ne sont pas la même chose. Le point dans le bas de l'abdomen n'est pas un point tangible, mais un point qui se condense infiniment. S'il devient trop petit pour être perçu, laissez-le simplement se condenser. Une fois que vous maintenez le point, vous le pouvez naturellement sans pen-

ser aussi longtemps que vous gardez une position correcte. Le poids de toutes choses est dans leur partie inférieure, et ce point est l'endroit naturel pour que le poids de la partie supérieure du corps s'y établisse. C'est seulement parce que l'action de l'esprit peut bouleverser cet arrangement qu'au commencement nous disons que vous devez concentrer votre esprit sur ce point et garder votre poids établi là où il doit être. Alors vous pouvez maintenir la coordination de l'esprit et du corps.

Quand vous êtes parvenu à cet état, pensez alors à la façon dont vous vous sentez. Cela doit être une condition complètement naturelle et aisée. Quand vous comprenez ce sentiment, vous pouvez dans cette condition faire ou penser tout ce que vous voulez. D'autre part, si dans l'intervalle la condition devient troublée et que vous reconnaissez qu'elle est troublée, vous devez vous dire : « il est temps de maintenir le point », et revenir à l'état correct.

Quand vous êtes en colère ou effrayé, vous avez perdu le point. C'est souvent le cas quand vos épaules sont ankylosées ou que vous êtes fatigué. Dans tous ces exemples, il est temps pour vous de revenir au maintien du point.

Tout d'abord, il se peut que vous constatiez que bien que vous puissiez maintenir le point, vous pouvez aussi le perdre immédiatement. Vous pouvez passer toute la journée sans vous en souvenir un seul moment, mais si vous pratiquez avec assiduité, la longueur de la période durant laquelle vous pouvez maintenir le point augmentera, et vous apprendrez à connaître le moment où vous l'avez perdu. Quand quelque chose d'important est sur le point d'arriver et que vous commencez à vous en faire, il est probable que vous vous effondriez. Mais si dans une occasion similaire, vous réalisez le sérieux de la situation, mais décidez qu'il est temps de fixer le point, vous garderez la tête froide. Bientôt, vous en arriverez au point où vous maintiendrez le point sans le remarquer.

Un vieil homme de soixante-dix ans d'Hawaii, qui apprenait l'aikido avec l'esprit et le corps coordonnés, avait accoutumé de pratiquer le maintien du point en conduisant sa voiture. Naturellement, penser seulement à cela en faisant un long voyage n'est pas une bonne idée. L'homme concentrait inconsciemment le ki dans le point juste quand il vit que l'accident allait se produire. Il conduisait sur une route de montagne quand soudain un camion apparut à un rivage. Il pleuvait, sa voiture glissa, et les deux véhicules se heurtèrent de face. Le front du vieil homme fut heurté. Normalement, le volant aurait dû frapper la poitrine de l'homme, mais il n'avait pas de blessures. Quand il passa la voiture en revue, il s'aperçut que le volant était tordu. A l'instant du choc, il avait tordu le volant de ses propres mains, mais il ne savait pas pourquoi ni comment.

Naturellement, parce qu'il était en train de maintenir le point, un ki puissant s'écoulait de son corps, et ses bras étaient devenus impliables. L'impact de la collision dirigée vers son corps fut détourné pour passer par le volant. Le vieil homme remarqua joyeusement qu'il avait eu la chance d'expérimenter le pouvoir du ki dans un moment de danger.

La force du ki quand l'esprit et le corps sont unis est extraordinaire. Vous pouvez être préparé à manifester cette force à n'importe quel moment si vous maintenez toujours le point. En pratiquant votre point occassionnellement dans votre vie quotidienne, vous serez à même de manifester à n'importe quel moment le pouvoir de la coordination de l'esprit et du corps, pouvoir qui est originellement vôtre, et à naviguer facilement et puissamment sur les vagues de cette vie.

Exemple 8 L'exercice d'aviron

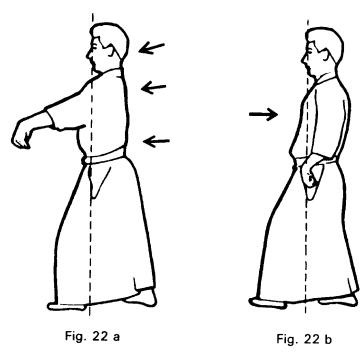
A se tient debout avec son pied gauche un demi-pas en avant, avec les deux poignets bien pliés, et avec les deux mains environ au niveau de ses hanches. Au premier commandement, laissant ses poignets courbés et ouvrant ses doigts, A étend ses deux bras en avant. Il étend simultanément la partie supérieure de son corps et ses hanches en avant, pliant son genou gauche en avant, et étendant légèrement sa jambe gauche (fig. 22 a).

Au second commandement, il dispose ses poignets comme s'il avait empoigné quelque chose, et, rentrant simultanément la partie supérieure de son corps et ses hanches, tire ses poignets en arrière à la hauteur de ses hanches (fig. 22 b), pliant légèrement son genou droit et étendant sa jambe gauche. Cet exercice, appelé l'exercice d'aviron, doit être répété souvent.

Quand A est dans la position montrée dans la fig. 22 a, B essaie de pousser les deux bras de A en direction de ses épaules. Il peut aussi essayer de pousser les genoux, le dos, ou la tête de A de l'arrière. Si la partie supérieure de son corps se plie en avant ou s'il tend ses bras, il perdra le point et sera instable s'il est poussé.

Si A garde la partie supérieure du corps dans la position correcte indiquée par la ligne en pointillé dans la fig. 22 a, et maintient le point, B peut bien pousser à l'endroit qu'il veut, A ne bougera pas. Quand A est dans la posture indiquée par la ligne en pointillés et doit maintenir le point, bien que B essaie de soulever A par les mains, A ne bougera pas parce que le poids de la partie supérieure de son corps est au-dessous. Cet exercice, dans lequel vous mouvez la partie supérieure du corps en arrière et en avant et étendez et

rétractez vos bras, est une bonne pratique pour maintenir le point alors que les autres parties du corps sont en mouvement. B doit faire des tests convenables de la stabilité de A tout le long de cet exercice. Si A maintient correctement le point, B sera incapable de le faire bouger.



Quand vous étendez vos bras, le ki doit jaillir abondamment de ceux-ci, sinon vous perdez le point et chancelez quand vous êtes poussé. Ce n'est pas un exercice pour les bras. C'est prévu comme un exercice pour le point et comme un exercice pour étendre le ki. Grâce à lui, vous pouvez grandement fortifier vos hanches.

Vous ne devez jamais tendre vos jambes, mais il faut toujours les mouvoir naturellement. Certaines personnes, bien qu'elles essaient de faire de leur mieux, tendent toujours leurs jambes, et cela les rend plus faibles. Soyez attentif à ce point.

Exemple 9 Poussé par derrière

A étend son pied gauche d'un demi-pas et met ses pieds dans la position indiquée dans la fig. 22 a. B essaie de pousser les hanches de A vers le bas, pour faire perdre la position.

- 1. Si A tend ses jambes suffisamment (fig. 23 a), B réussira.
- 2. Si, en revanche, A se tient confortablement avec ses jambes

détendues et maintient le point, B sera incapable de le faire bouger (fig. 23 b).

Avec cela, vous pouvez probablement voir que vous êtes beau-

coup plus fort quand vous vous détendez.



Fig. 23 a



Fig. 23 b

Exemple 10 Balancer les bras

A tend son pied gauche d'un demi-pas, laisse pendre ses deux bras à ses côtés, et tient ses poings relaxés.

- 1. Au premier commandement, il relaxe et étend ses doigts et balance ses bras en avant au niveau des yeux (fig. 24 a).
- 2. Au second commandement, il frappe vers le bas avec le tranchant de la main, c'est-à-dire avec ce que nous pourrions appeler le fond de la main, comme s'il frappait quelque chose. Il forme ses poings et met ses bras à côtés (fig. 24 b).

Comme dans le précédent exercice, B doit éprouver la stabilité de A à mesure qu'il accomplit cet exercice. A doit maintenir constamment le point et garder la partie supérieure de son corps droite. Bien qu'apparemment il puisse sembler que l'exercice serait plus puissant si nous tendions nos bras, c'est l'inverse qui est vrai. Si nous les tendons, notre partenaire peut aisément nous mouvoir, où qu'il veuille.

Gardez toujours le poids de la partie supérieure du corps dans le point, et gardez la ligne centrale de la partie supérieure du corps toujours droite. En travaillant à partir de cette ligne, et en utilisant







Fig. 24 b

comme centre la jointure des épaules, et la longueur du bras comme rayon, bougez vos bras de façon à décrire un demi-cercle avant le bout de vos doigts. Si vous raccourcissez ou allongez la longueur du rayon durant le processus, vous ne ferez pas un cercle. Étant donné que le ki s'écoule toujours des extrêmités de vos doigts, étendez vos bras au maximum et vous engendrerez un grand pouvoir centrifuge.

Ce balancement de bras est si naturel que vous penserez d'abord qu'il ne peut engendrer tant de force, mais il le fait réellement. Parce que vous ne tendez pas vos bras, leur poids est toujours en dessous. Quand vous baissez vos bras, la descente est extrêmement puissante exactement comme dans le test montré dans la figure 15 b. En outre, étant donné que vos bras sont toujours impliables quand ils sont étendus, aucune poussée ne peut les courber.

Bien que cela soit un balancement de bras extrêmement confortable, il est difficile à maîtriser. La méthode suivante sera probablement de quelque secours.

- 1. Tenez-vous debout naturellement, et gardez la ligne de la partie supérieure de votre corps droite.
- 2. Étendez les doigts de votre main gauche, détendez votre bras et soyez complètement à l'aise. Sans bouger votre épaule, balancez tranquillement et naturellement votre bras en avant et en arrière.
- 3. Augmentez graduellement l'amplitude de l'arc que décrit votre bras jusqu'à ce que vos doigts arrivent au niveau de vos yeux. Étant donné que vous ne devez pas bouger votre épaule dans la descente,

arrêtez votre main à votre hanche, et ne la balancez pas plus loin en arrière.

- 4. Quand vous sentez que votre bras gauche se meut avec une force centrifuge, balancez-le avec votre bras droit.
- 5. Maintenez la ligne centrale de votre corps droite, et balancez les deux bras, et vos hanches simultanément en avant et en arrière.

Cette méthode peut vous aider à maîtriser aisément le balancement. Le mouvement impliqué est très important dans les techniques d'aikido avec l'esprit et le corps coordonnés, et vous devez le pratiquer parfaitement et souvent. C'est un balancement de bras dans lequel le *ki* s'écoule toujours à partir des bras.

Exemple 11 Directions changeantes

A se dispose comme 1) et 2) de l'exemple 10 et alors immédiatement, laissant ses pieds en place, se tourne vivement vers l'arrière en faisant tourner ses hanches vers la droite. Il attend alors l'ordre (fig. 25 c). A 3, il fait le même exercice (fig. 25 d), et à 4, il abaisse ses mains et tourne vers la gauche pour reprendre la position de la fig 25 b. Quand il fait tourner ses hanches, il doit toujours garder les poings formés à ses hanches. Cela revient à accomplir l'exercice de l'exemple 10 en gardant les deux pieds dans la même position, en changeant de direction, et en balançant vos bras en avant et en arrière dans la nouvelle direction exactement comme vous l'avez fait dans l'exemple 10.



Fig. 25 a



Fig. 25 b





Fig. 25 c

Fig. 25 d

A doit répéter cet exercice à 1, 2, 3, 4 un certain nombre de fois. Quand il donne l'ordre, B doit essayer dans la position décrite dans les fig. 25 a et 25 b de pousser les hanches de A en avant. D'habitude, dans la première partie de l'exercice, A demeure stable comme dans la fig. 25 a, mais il se peut qu'il trébuche comme dans la fig. 25 d après qu'il a changé de direction et qu'il répète l'exercice.

C'est parce que dans la fig. 25 a, A est orienté dans la direction originelle et qu'il maintient le point. Mais après avoir tourné, tout son ki ne s'écoule pas dans la nouvelle direction, une partie reste qui s'écoule dans la direction originelle. Cela signifie que le ki cesse de s'écouler de ses mains, qu'il perd le point, et trébuche quand B le pousse. Rien de cela n'arriverait s'il gardait tout son ki s'écoulant devant lui après qu'il a tourné juste comme il l'avait fait avant de tourner. Comme nous l'avons dit plus haut, l'écoulement du ki et le maintien du point sont inséparables. Si vous ne gardez pas votre ki s'écoulant toujours dans la direction à laquelle vous faites face, vous troublerez le point.

Cet exercice est prévu pour développer la capacité à changer de direction spirituelle aussi bien qu'à faciliter le maintien du point. Nous ne devons pas permettre à nos esprits d'être paresseux. Nous devons nous entraîner de façon que nous soyons toujours capables de faire aller librement nos esprits dans la direction dans laquelle nous voulons qu'ils aillent.

Donnons la valeur de 10 à notre force mentale. Quand quelqu'un fait face à A, il utilise toute sa force mentale, à savoir

10; mais quand il se tourne vers B, si la moitié de son esprit demeure avec A, sa force mentale descend à 5. S'il poursuit en se tournant vers C et D, sa force mentale tombera à 0. Dans le monde agité d'aujourd'hui, nous semblons constamment avoir à faire face à des choses quand nous avons une force 0. En pratiquant le changement de direction mentale de façon qu'en un instant nous puissions transférer notre esprit entier d'une direction à une autre, nous aurons toujours une force de 10 pour faire face à quoi qu'il arrive. Peu importe combien nous sommes affairés, nous pouvons toujours nous entraîner pour être capables de nous attaquer à toutes nos affaires une par une. Seulement alors nous pouvons atteindre le point où nous pouvons manifester le maximum de nos pouvoirs.

Bien qu'il soit facile de diriger votre esprit vers les choses que vous aimez faire, et difficile de le diriger vers les choses futiles que vous n'aimez pas, agir avec le point vous aidera à tourner tout votre esprit même vers les tâches déplaisantes.

7. Méthodes respiratoires du ki

Il y a depuis longtemps un grand nombre de méthodes pour atteindre à l'unification spirituelle. Unification signifie pouvoir. De même que si nous concentrons des rayons de lumière sur un seul endroit, nous développons un grand pouvoir, ainsi en concentrant notre esprit nous pouvons donner naissance également à un grand pouvoir. Les gens de l'ancien temps disaient : « si vous voulez, vous pouvez faire n'importe quoi ». Les gens qui remplissent des tâches importantes sont toujours ceux qui excellent dans la capacité de concentrer leur esprit. Croire en Dieu et prier de tout son cœur est certainement une façon d'unifier l'esprit. Il y a beaucoup d'anecdotes historiques de gens à qui la vraie foi religieuse avait donné une grande force. S'asseoir tranquillement avec les yeux fermés, comme nous le faisons dans la méditation Zen ou dans le yoga, est aussi une façon connue d'unifier l'esprit. Un scientifique absorbé dans son travail et un fermier attentif à ses labours sont des exemples de gens qui ont unifié leur esprit.

Beaucoup de gens dans ce monde, cependant, sont incapables de concentrer leur esprit sur une chose. Beaucoup d'autres, bien qu'ils parviennent à se concentrer temporairement, ont de faibles pouvoirs de concentration. Comme on peut s'en douter, la capacité à se concentrer requiert de l'entraînement.

Maintenant, je veux introduire les méthodes de respiration ki, comme méthodes d'unification spirituelle, que n'importe qui, où qu'il soit, puisse quotidiennement pratiquer. Leur nombre est considérable. Dans certaines, vous inhalez par le nez et expirez par la bouche, inhalez et expirez par le nez, inspirez par la bouche et expirez par le nez, dans d'autres, vous devez ajouter quelques mouvements quand vous respirez. Parmi toutes ces méthodes, il y en a une connue depuis longtemps au Japon, la respiration misogi. J'en ai fait une méthode de respiration ki par l'application des principes d'unification de l'esprit et du corps. Ce n'est pas seulement une méthode que les débutants peuvent apprendre très facilement, c'est aussi la méthode la plus efficace.

1. La méthode de respiration ki (1)

1. Agenouillez-vous le corps droit avec vos gros orteils croisés, et vos genoux écartés l'un de l'autre de la largeur de deux poings. Reposez vos deux mains légèrement sur vos cuisses. (NB: Quand vous vous agenouillez ainsi pour la première fois, vos jambes peuvent se fatiguer; mais avec de la pratique, vous serez accoutumé à la position, et la force de la zone de votre taille augmentera énormément. Bien que ceux qui ne peuvent s'agenouiller de cette façon puissent très bien s'asseoir sur une chaise, la position agenouillée est de loin la meilleure.)



Fig. 26 a

Tenez la partie supérieure de votre corps droite et étirez vos muscles de derrière vers le haut. Le poids de votre corps sera concentré sur le point. Détendez vos épaules, et soyez à l'aise (fig. 26 a). Du commencement de l'exercice à la fin, gardez vos yeux fermés.

2. Disposez vos lèvres comme si vous alliez faire le son « ha ». Tout en laissant un petit son s'échapper, votre bouche commence tranquillement à faire une longue expiration. Sans arrêter, laissez sortir autant de souffle que vous pouvez dans la direction de la flèche de la fig. 26 b. Nous vous demandons de faire un petit bruit parce que si vous le faites, vous êtes à même de dire si votre souffle cesse à mi-course, et grâce au son, vous pouvez savoir si vous expirez tranquillement ou non. Le son doit être long et clair. Usuellement, cette respiration dure trente secondes, mais étant donné que cette durée est un peu difficile pour les débutants, vingt secondes





Fig. 26 b

Fig. 26 c

suffiront. Avec de la pratique, vous serez à même d'expirer plus longtemps.

3. Quand vous pensez que vous avez assez expiré, inclinez la partie supérieure de votre corps légèrement en avant, et faites sortir un dernier souffle. Même quand vous pensez que vous êtes allé aussi loin que vous le pouvez, il reste d'habitude un peu de souffle. Pour être sûr qu'il n'y a plus de souffle dans le corps, faites bien attention et faites sortir un dernier souffle. Cette fois, le souffle partira dans la direction montrée par la flèche dans la fig. 26 c,

Même quand vous avez complètement expiré, vous ne devez pas



Fig. 26 d



Fig. 26 e

perdre le point dans le bas de l'abdomen, parce que si vous le faites, vous aurez du mal à inspirez le prochain coup.

- 4. Quand vous avez complètement expiré, attendez une seconde ou deux, fermez votre bouche, et en faisant un petit bruit, commencez à inspirer en gardant la posture inclinée. Si vous inspirez directement dans la poitrine, vous ne serez pas capables d'inhaler complètement. Vous devez toujours inspirer tranquillement dans la direction de la flèche (fig. 26 d). Du commencement à la fin, l'inspiration prend environ 25 secondes. Quand vous pensez que vous avez inspiré au maximum, faites entrer un dernier souffle.
- 5. Quand vous inhalez dans la direction de la fig. 26 d vous vous redresserez naturellement légèrement. Vous devez maintenant revenir à la position originelle de façon que le poids soit à nouveau situé dans le point situé dans le bas de l'abdomen (fig. 26 e). Si vous ne gardez pas le point du bas de l'abdomen, il sera très pénible pour vous de tenir votre souffle pendant 10 secondes. La prochaine expiration sera troublée. Si vous gardez le point, vous pouvez vous détendre complètement. Alors vous serez capable de tenir votre souffle complètement, même pendant trente secondes si vous le désirez.
- 6. Concentrez votre souffle sur le point du bas de l'abdomen, et quand dix secondes se sont écoulées, redressez-vous légèrement et ouvrez votre bouche, et commencez tranquillement à expirer.

Répétez cet exercice de respiration un certain nombre de fois. Bien qu'en réalité le processus d'inspiration et d'expiration doive prendre plus d'une minute, les débutants peuvent le faire durer quarante secondes.

Certaines personnes disent que lorsque vous inspirez, vous ne devez pas inspirez pleinement, mais que vous devez retenir un huitième de votre souffle, et d'autres prétendent que lorsque vous avez inspiré, vous devez laisser un petit peu d'air partir, et alors retenir votre souffle, mais ces deux attitudes indiquent l'ignorance du point dans le bas de l'abdomen. L'idée qui se trouvent derrière elles, c'est que si l'on inspire pleinement, ce sera trop douloureux de retenir. Nous devons apprendre la méthode sans douleur, dans laquelle nous inspirons complètement, et concentrons tout notre souffle dans le point. Si votre souffle cesse pendant le processus ou s'il est rauque, nous avons là une claire indication de ce que le point est perdu. Maintenir ce point rend toujours possible de faire une inspiration et une expiration longues et tranquilles. Produire un son est la meilleure façon pour les débutants de pratiquer tout seuls, parce qu'il vous fait connaître immédiatement quand votre méthode de respiration est erronée. Quand vous accomplissez ces exercices de respiration, souvenez vous qu'il ne s'agit pas simplement d'inspirer et d'expirer. Vous devez l'approcher avec une concentration spirituelle.

Expirez de facon que votre souffle voyage jusqu'aux cieux; inspirez jusqu'à ce que le souffle atteigne votre ventre. En d'autres termes, quand vous expirez, faites-le de façon que vous sentiez que votre souffle n'expirera pas devant vos yeux mais voyagera jusqu'aux rives du ciel. Nous appelons cela ki o dashite haku c'està-dire expiration en étendant le ki. Dans cette méthode, notre souffle est tranquille, mais il a de la force. Dans cette inspiration, nous disons que nous devons attirer complètement le ki de l'univers et le concentrer dans le point du bas de l'abdomen. En d'autres termes, nous ressentons comme si nous attirions l'universel dans notre abdomen. Quand nous avons fait une complète expiration, nous avons remis toutes choses entre les mains de l'universel. Quand nous avons complètement inspiré, nous sommes un avec l'universel. D'abord, il se peut que vous ne soyez pas à l'aise, votre respiration peut être désordonnée et susceptible de se briser à mi-chemin, mais si vous répètez l'exercice pendant dix ou vingt minutes, votre esprit se calmera, et la respiration deviendra très aisée. Avec une pratique constante, vous atteindrez l'étape où votre respiration sera longue et calme et aisée quel que soit le moment où vous décidiez de faire l'exercice. Vous aurez alors oublié votre propre corps et serez entré dans un monde où il n'y a rien que la respiration. Vous ressentirez que c'est l'universel, pas vous-même, qui respire. Enfin, vous en viendrez à vous rendre compte que vous êtes une partie de l'universel. Vous ne réaliserez pas l'effet des méthodes de respiration du jour au lendemain; il faut de la discipline pour entrer dans son monde.

Quand vous en êtes arrivé au point où vous pouvez pratiquer votre méthode de respiration de façon satisfaisante dans la position agenouillée convenable, vous êtes alors capable de pratiquer n'importe où, à n'importe quel moment, quelle que soit votre position, que vous vous asseyiez sur une chaise, que vous marchiez, ou que vous soyez allongé. Quand vous pratiquez en marchant, calmez votre esprit en vous concentrant sur le point dans le bas de l'abdomen, et marchez doucement sur la surface du sol. N'agitez pas le point dans le bas de l'abdomen. Si vous abrégez légèrement le temps d'inspiration et d'expiration et allongez le temps durant lequel vous retenez le souffle dans le point du bas de l'abdomen, vous serez à même de pratiquer très aisément. C'est une méthode extrêmement efficace pour calmer votre esprit même quand vous marchez.

Pour pratiquer la respiration en étant allongé, allongez-vous à plat sur le dos avec vos jambes étendues droites. Étant donné qu'il est difficile de diriger l'air que vous inspirez vers l'arrière de la tête,

quand vous êtes dans cette position, inspirez le plus que vous pouvez sans tension, et concentrez l'air dans le point du bas de l'abdomen. Dans ce cas aussi, abrégez les temps d'inspiration et d'expiration, et allongez le temps durant lequel vous tenez le souffle dans le point. Cette méthode est utile quand vous êtes malade.

Vous pouvez aussi pratiquer la respiration en conduisant ou en attendant quelqu'un. Si vous êtes parmi des gens devant lesquels il serait embarrassant d'ouvrir votre bouche et de faire un bruit en respirant, suivez le même plan général de respiration, mais inspirez et expirez par le nez. En dix minutes de pratique, vous pouvez acquérir dix minutes de pouvoir, et en une heure de pratique, une heure de pouvoir. N'oubliez pas cependant, que pratiquer tout le temps peut facilement devenir ne pas pratiquer du tout. Les choses sont aisément perdues quand elles sont aisément acquises.

La meilleure habitude à prendre, est de pratiquer l'exercice environ pendant un quart d'heure, avant de se coucher, ou quinze minutes juste après le lever, le matin. Vous trouverez certainement que votre force augmente et vous serez en meilleure santé si vous abandonnez quinze minutes de sommeil à la pratique de la respiration. Soit dit en passant, si vous avez étudié ou accompli un travail et que vous vous sentiez fatigué, vous vous sentirez beaucoup mieux, si au lieu de marcher pour vous détendre, vous pratiquez la respiration pendant un quart d'heure.

Si à l'occasion d'un incident important vous êtes agité et incapable d'avoir une seule bonne idée, pratiquez résolument la respiration environ pendant deux heures, et vous serez capable de reprendre vos esprits, à mesure qu'un nouveau courage surgira en vous.

Parfois il est stimulant pour un groupe de gens à l'état d'esprit semblable de se rassembler et de pratiquer la respiration. Une personne au tempérament irrésolu aura tendance à abandonner sa pratique à mi-chemin, mais s'il y a un groupe pour la conduire, elle poursuivra avec succès. Quand vous pratiquez en groupe, bien sûr, il est nécessaire de choisir un leader dont les instructions doivent être suivies par tout le monde. Le leader doit avoir quelque chose comme des claquettes en bois pour produire un bruit. Quand il les frappe. tout le monde expire ensemble. Quand il les frappe une seconde fois, tout le monde inspire ensemble. Un troisième coup, et tout le monde expire à nouveau ensemble. Continuez cette pratique environ pendant une heure. Ne haletez pas entre les signaux donnés par les claquettes. Même si c'est peu confortable, tenez bon, et suivez les instructions du leader. Si vous agissez ainsi, vous pouvez maîtriser correctement le souffle, mais vous échouez si vous trichez. Si votre respiration est mal aisée parce que vous avez commis une faute quelque part, il est préférable de trouver la faute plutôt que de tricher.

Bien que le leader lui-même puisse être capable de respirer longtemps et continuement, il ne doit pas se prendre pour le modèle. Il doit contrôler son souffle en le faisant plus fort et plus court, de façon que les nouveaux membres du groupe puissent suivre.

Les êtres humains peuvent parvenir à vivre pendant un temps sans manger, mais si la respiration cesse ne serait-ce qu'un bref instant, tout est fini. Bien que nous respirions inconsciemment, que notre respiration soit correcte ou non a un effet considérable tant sur l'esprit que sur le bien-être du corps. Une personne en bonne santé a des respirations longues et fortes; une personne maladive a un souffle court et faible. Une personne spirituellement équilibrée respire tranquillement et de façon égale, tandis qu'une personne nerveuse respire au hasard et par saccades. Nous devons toujours encourager la stabilité spirituelle en contrôlant notre souffle. Dans notre corps, les nourritures absorbées par les organes digestifs sont broyées et brûlées pour fournir l'énergie requise pour soutenir la vie. L'oxygène est absolument nécessaire pour ce processus. Si les cellules du corps sont abondamment alimentées en oxygène, la transformation de la nourriture en énergie se déroule efficacement. Comme sous-produits de ce processus, des déchets comme le dioxide de carbone sont produits. Les déchets doivent être immédiatement.

La respiration extérieure ou respiration avec les poumons désigne le processus où l'air pris de l'environnement extérieur est inhalé dans les poumons, et le dioxide de carbone exhalé. La respiration interne désigne le processus dans lequel l'oxygène est pris des poumons par les vaisseaux capillaires qui recouvrent les alvéoles des poumons qui l'amènent dans les artères, et de là il va dans les vaisseaux capillaires, qui alimentent les cellules du corps en oxygène. En sens inverse, le dioxide de carbone produit dans les cellules est absorbé par les capillaires qui le transmettent aux veines, puis aux vaisseaux capillaires des poumons où il est expiré. La chose importante est la respiration intérieure.

Des rapports médicaux récents disent que 80 % des maladies modernes sont dues aux problèmes nerveux. La plupart des gens sont nerveux, coléreux, ou se tracassent sans nécessité et tendent leur corps. Les vaisseaux capillaires se contractent, devenant plus étroits, et empêchant la libre circulation du sang. Étant dépendante de la circulation du sang pour échanger l'oxygène et le dioxide de carbone au niveau cellulaire, la respiration interne ne peut être complète dans cet état. Comme conséquence, notre pouvoir vital décline, nous laissant affaiblis et vulnérables aux maladies et au désordre. De même qu'il est préférable de prévenir l'incendie plutôt que de l'éteindre, il vaut mieux activer le pouvoir vital que de soigner des maladies. La

méthode pour activer le pouvoir vital est la méthode de respiration ki. En respirant profondément, en gardant le point et en expirant complètement, tous les vaisseaux capillaires s'ouvrent et l'oxygène est envoyé à chaque partie du corps. Les nourritures sont complètement métabolisées et le pouvoir vital est manifesté. Les maladies du foie, des reins, du cœur, le diabète et la tension peuvent être guéris facilement par la manifestation de votre pouvoir vital. La méthode de respiration ki est vraiment un élixir de vie. Bien que s'asseoir un petit moment chaque jour pour pratiquer la respiration puisse ne pas amener des résultats visibles, si nous continuons de pratiquer sans faillir, nous serons capables de cultiver un invisible mais puissant sous-courant de force. Petit à petit, nous atteindrons l'étape où nous serons toujours capables d'entrer dans le royaume de l'unification corporelle et spirituelle, dans lequel nous sommes capables de stupéfiants déploiements de puissance et de santé.

Beaucoup de gens peuvent voir un arbre élevé, mais peu nombreux sont ceux qui remarquent les racines. Un arbre peut croître et être grand seulement si les racines sont fermement plantées. Des choses comme les méthodes de respiration sont des disciplines qui forment les racines du progrès. Utilisez le temps que les gens négligent ordinairement ou gaspillent pour pratiquer ces disciplines radicales, et vous parviendrez à une stature dominante.

2. La méthode de respiration Ki (2)

Si nous ne disposons que de peu de temps, il y a une méthode de respiration qui consiste à inspirer et expirer par le nez.

1. Tenez-vous debout avec les jambes ouvertes, écartées d'un demi-pas. Dans cette méthode de respiration, vous pouvez soit ouvrir, soit fermer les yeux.

Étendez vos doigts, et laissez pendre vos bras naturellement (fig. 27 a).

2. Inspirez comme si vous attiriez le *ki* de l'universel. Puis, comme si vous attiriez le *ki* de l'universel, fermez les doigts de vos deux mains en commençant par le petit doigt. En inspirant, dressezvous sur vos orteils. L'inspiration doit prendre environ cinq secondes (fig. 27 b).





Fif. 27 a

Fig. 27 b

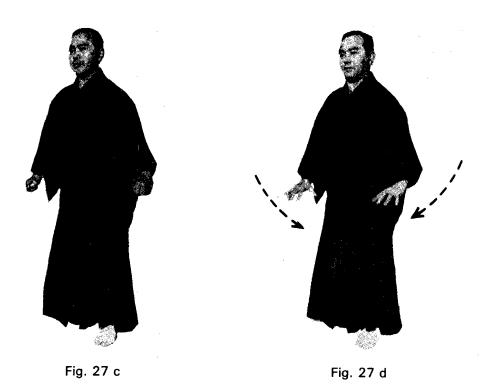
3. Quand vous avez suffisamment inspiré, baissez vos poings comme si vous alliez tomber dessus, tendez le point dans le bas de l'abdomen, et abaissez vos talons (fig. 27 c).

Dans ce cas, ce n'est pas comme si votre ki s'engloutissait dans le point du bas de l'abdomen. C'est plutôt que vous concentrez là toute votre force corporelle. Cela vous fera ressentir une force surgissant à travers tout le corps.

Demeurez fixé dans cette position environ cinq secondes.

- 4. En gardant votre bouche fermée, commencez à expirer par le nez comme si vous expulsiez toute la force de votre corps. Simultanément, ouvrez les doigts de vos deux mains, et quand elles sont ouvertes, tournez la paume vers le bas comme si vous pressiez la surface de la terre. Balancez les deux mains dans les directions indiquées par les lignes pointillées de la figure 27 d. Quand vous avez fini d'expirer, tendez le point dans le bas de l'abdomen, et retournez vos mains dans la position dans laquelle elles semblent presser vers le bas. Ce processus doit vous prendre environ dix secondes.
- 5. Quand vous avez complètement expiré, ouvrez immédiatement vos doigts, tournez vos paumes vers l'extérieur, et revenez à la position de la fig. 27 a pour recommencer à inspirer.

Bien que cette méthode de respiration soit inférieure à la première méthode pour ce qui est de l'unification profonde du corps et de l'esprit, et de la propagation de la force réelle, son avantage consiste dans le temps bref qu'elle prend dans la vie quotidienne. Il suffit de la faire trois ou quatre fois, et étant donné qu'un exercice ne prend que vingt secondes, une séance complète ne requiert qu'une minute.



Nous avons une raison de dire que vous devez tendre le point dans le bas de l'abdomen quand vous faites cet exercice de respiration. Quand vous êtes bouleversé, extrêmement fatigué, ou en colère, il est difficile pour vous d'engloutir votre esprit dans le point parce que, sous de telles conditions, nous ne pouvons localiser ce point. Cette méthode de respiration est très efficace dans de tels cas. Si vous tendez le bas de votre abdomen sans pratique respiratoire, le sang affluera vers le haut et vous trouverez qu'il est encore plus difficile de trouver le point, tandis que si vous faites les deux, votre force se concentrera dans le point. Une fois que vous avez placé votre force partout et que vous vous êtes détendu, vous êtes capable de faire venir le ki dans ce point. Quand vous êtes fatigué, cette méthode restaurera promptement votre force en vous aidant à réunir

l'esprit et le corps disjoints, pour donner naissance à une nouvelle force. Il est facile de se détendre complètement, si vous le faites après avoir mis de la force dans tout le corps. Même quand vous n'êtes pas fatigué et sur le point d'entreprendre quelque tâche, pratiquez cette méthode de respiration. Elle vous donnera de la confiance pour commencer, et montrera quelle force réelle vous avez.

3. La méthode de respiration qui transcende la respiration

Agenouillez-vous correctement avec les yeux soit fermés, soit à demi ouverts et regardant fixement un endroit à environ deux mètres devant vous. Inspirez et expirez très très tranquillement sans faire de bruit. Engloutissez votre esprit dans le point du bas de l'abdomen, et vous deviendrez inconscient de l'acte de respirer. Puis vous vous oublierez vous-même, deviendrez un avec l'univers, et entrerez dans le royaume où rien n'existe que l'universel.

Bien que cette explication paraisse très simple, en réalité, oublier sa respiration et entrer dans le royaume de l'universel demande beaucoup de discipline. Mais vous serez à même de le saisir par la méditation du ki dans laquelle vous engloutissez votre mental dans le point, celui-ci devenant infiniment petit par moitié.

Les trois méthodes de respiration dont nous venons de parler dépendent de l'unification de l'esprit et du corps pour une respiration correcte. Pratiquez la respiration chaque jour, et sans que vous en soyez conscient, votre respiration deviendra correcte. Les gens physiquement faibles ou spirituellement instables doivent particulièrement pratiquer la respiration régulièrement, parce qu'elle les aidera à activer leurs pouvoirs vitaux et à construire un corps et un esprit sains.

Quand nous disons qu'un homme réel peut respirer avec ses talons, nous n'impliquons pas que le talon ait un organe spécial destiné à la respiration. Nous signifions qu'un homme qui respire bien respire avec tout son corps, même avec la partie la plus basse, à savoir les talons. Nous disons aussi que c'est devenir un avec l'univers, et laisser l'univers faire la respiration.

En aikido avec l'esprit et le corps coordonnés, quand beaucoup d'hommes attaquent, certaines personnes perdent immédiatement le contrôle de leur respiration. Quand cela arrive, leur corps devient

engourdi. Tout cela peut être remédié par une pratique de respiration sérieuse, intense. Quand l'esprit et le corps sont unifiés, la respiration devient correcte. Alors vous pouvez utiliser librement votre corps comme vous le voulez, et accomplir les techniques que vous voulez.

8. L'esprit divin

Nous avons déjà dit que notre vie est une partie de la vie de l'univers, que notre essence fondamentale est le ki de l'univers, que notre vie et notre corps sont nés du ki de l'univers, et qu'ils doivent y retourner. Si l'essence fondamentale du corps est le ki, il en est de même de celle de l'esprit.

Le développement du *ki* est une discipline qui nous aide à unir l'esprit (mental) et le corps et à devenir un corps avec le *ki* de l'univers. En d'autres temres, la voie de l'union avec le *ki*. Pourquoi donc est-il nécessaire d'unir des choses qui sont foncièrement unes ?

Nous avons reçu un esprit et un corps en vue de continuer la vie dans ce monde. L'esprit s'isole du corps et fait obstacle à la formation d'un ensemble avec lui. Pour cette raison, si nous n'apprenons pas à contrôler l'esprit, nous sommes isolés de l'univers. Quand nous disons « esprit », nous l'entendons dans un sens plus large que celui employé d'habitude.

Pour exister dans le monde, toutes choses, au sens large, reçoivent un esprit et un corps. Une pierre a un esprit de pierre qui protège la forme de la pierre. L'air a un esprit qui protège son absence de forme, protège ses mouvements, et accomplit sa mission. Le Bouddhisme explique cela en disant que toutes choses ont la nature du Bouddha. Cet esprit des choses matérielles est ce que nous appelons la propriété des choses. La propriété en elle-même est l'esprit au sens large.

Les êtres humains, outre ce que nous appelons usuellement « esprit », possèdent aussi cet esprit des choses matérielles. Les ongles ont leur esprit, les cheveux aussi, de même chaque cellule, et sans que notre être en soit conscient, chacune de ces choses remplit sa propre mission. Nous appelons de façon générale toutes ces choses réunies notre « corps ». Ce corps au sens large est esprit.

Un arbre tire sa nourriture au moyen des racines et respire par les feuilles. Les arbres et l'herbe ont une vie et un esprit qui permet à la vie de continuer. En général, nous pensons simplement à cet esprit de la plante comme au processus de continuation de la vie. Dans nos corps, cependant, sans qu'on en ait conscience, notre nourriture entre dans notre bouche et notre corps la transporte là où elle est digérée, la transforme en plasma, et la porte à toutes les par-

ties du corps pour qu'elles s'en nourrissent. C'est notre « esprit végétal ».

Les animaux mangent quand ils ont faim et crient quand ils veulent crier. Ils agissent selon les exigences du processus de continuation de la vie. Nous appelons cela l'esprit animal, ou chez les humains les instincts fondamentaux. Tout le monde sait que l'homme possède ces instincts animaux fondamentaux. L'homme combine tous les esprits des choses, des plantes, des animaux, et l'élément le plus haut, que nous rapportons généralement à notre esprit ou notre âme.

Les instincts humains fondamentaux sont au même niveau que l'esprit animal. Nous considérons une personne qui ne vit pas à un niveau plus élevé que l'instinct fondamental inhumain, comme quelqu'un à qui font défaut les traits caractéristiques de l'humanité.

Une personne dont l'esprit est devenu fou devient une chose, parce qu'en elle seuls les esprits animaux et végétatifs sont actifs. Elle conserve la forme extérieure de l'humanité, mais a perdu ses traits caractéristiques. Beaucoup de jeunes gens d'aujourd'hui, qui ne se soucient pas des désordres qu'ils suscitent chez les autres ou à l'ordre social, prétendent ne rien faire d'autre que de satisfaire leurs désirs à leur guise. Chez ces gens, seuls sont actifs les esprits matériel, végétal, et animal. Ils sont, en d'autres termes, des humains bestiaux, sur un plan qui n'est pas plus élevé que celui des autres animaux.

L'homme est le créateur de la société, le mainteneur de l'ordre social. Il peut dire quelle est la différence entre le bien et le mal, et sait qu'il ne faut pas faire aux autres ce qu'il ne voudrait pas qu'on lui fasse. La faculté humaine de juger les choses place l'homme en dehors des autres animaux. Nous appelons cette faculté l'esprit de raison. Certains animaux ont un degré de capacité raisonnable. Un chien n'oubliera pas un homme qui l'a traité gentiment, et les fourmis conservent un ordre social fort développé, mais leur font défaut la capacité humaine de se juger dans toutes choses. Une personne à qui manque l'esprit raisonnant, le trait caractéristique de l'humanité, ne vaut pas mieux qu'un animal.

Le pouvoir humain raisonnant se développe à mesure que nous croissons, et accède à un plan plus élevé à mesure que nous bénéficions de l'éducation. D'abord, nos parents ou tuteurs nous enseignent, puis c'est notre environnement social, et plus tard les écoles, jusqu'à ce que graduellement nous devenions des êtres humains véritables. Le pouvoir raisonnant d'un individu qui est resté dans l'état sauvage dans lequel il est né ne se développera à aucun degré élevé. Par exemple, on raconte le cas d'un enfant né dans les montagnes qui perdit ses parents. Les singes l'allaitèrent et veillèrent sur lui

jusqu'à l'âge adulte. Naturellement, il ne pouvait pas comprendre le langage humain. Ses jambes devinrent arquées, et il pouvait grimper aux arbres exactement comme les animaux avec lesquels il vivait. Il était effrayé par les gens des villages, et était tout à fait comme un singe véritable. On dit que son jugement et sa raison humains étaient proches de zéro.

Tant que les parents d'aujourd'hui laisseront leurs enfants sans frein, aussi longtemps que la société ignorera l'environnement de ses enfants, tant que l'école continuera à ne donner que des informations en guise d'éducation, on ne peut s'attendre qu'à ce que les enfants grandissent comme des animaux, qui suivent la domination de leurs instincts. La délinquance juvénile, l'un des problèmes les plus pressants, appelle les parents à prendre soin de leurs enfants, la société à améliorer leur environnement, et les écoles à réévaluer leur système d'éducation et à reconnaître le besoin de plus d'éducation. Nous ne pouvons créer une société véritable que si nous implantons l'esprit de raison chez nos enfants et leur apprenons à devenir des êtres humains qui suivent ses dictats.

Cependant, un grand problème surgit, quand les gens pensent qu'une fois que leur raison s'est développée, tout va bien. Si un certain nombre d'éducateurs considérés comme des hommes d'une haute capacité raisonnable, et des gens qui occupent un rang social élevé, commettent des erreurs sérieuses contre la raison, nous ne pouvons guère blâmer les enfants qui, tout en sachant théoriquement ce qui est faux, font des choses encore pires.

Parfois, la raison abdique devant le désir; c'est-à-dire que l'esprit animal gouverne l'esprit de raison. Après tout, la raison ne peut gouverner complètement les instincts. Si la raison parfois triomphe des instincts, les instincts prendront leur revanche tôt ou tard. Le schéma habituel, c'est une lutte constante entre raison et instincts, la victoire échéant alternativement à l'une et aux autres. La présence même de la raison en l'homme suscite chez celui-ci l'angoisse d'une lutte constante, une angoisse inconnue des bêtes non raisonnables. Si certaines personnes lugubres pensent qu'il serait bien d'être comme des animaux, et sans penser du tout, de faire exactement ce qu'elles veulent, ou désirent être un oiseau ou un coquillage au fond de la mer, d'autres bravement assurent la suprématie de la raison sur l'instinct et osent agir comme ils le veulent.

Le fait demeure, que la raison ne peut toujours triompher des instincts. La raison est parfois cultivée après la naissance; les instincts sont avec nous dès le premier instant. Nous ne pouvons espérer contrôler complètement une caractéristique innée au moyen d'une caractéristique acquise. Si l'homme était né dans ce monde

seulement pour le plaisir de souffrir constamment du combat entre la raison et les instincts, ce monde serait en vérité bien pénible.

Il n'y a cependant pas lieu de se lamenter, parce que l'homme est doté d'un esprit encore plus beau que celui de raison, un esprit inné et fondamental. Nous sommes nés du ki de l'univers et un avec le ki de l'univers. Nous avons un lien direct avec l'esprit de l'univers, et c'est cet esprit qui nous permet de connaître que nous sommes un avec l'univers. Il ne s'agit pas ici du jugement fait avec la raison, mais de compréhension avec tout le corps et toute l'âme.

Nous appelons la faculté qui nous permet de saisir de cette façon, notre âme divine. Parce que cette âme est directement liée à l'universel, elle a le pouvoir de contrôler et la raison, et les instincts animaux innés. Une fois que l'âme divine est clairement manifeste, les erreurs de la raison cessent, et les instincts n'agissent plus sauvagement d'eux-mêmes.

Quand, comme c'est parfois le cas, un sacré gredin devient complètement bon, c'est que l'âme divine a ouvert ses yeux, et l'homme n'est plus capable même de penser, encore moins de faire, un acte mauvais.

Les gens qui ont une foi profonde, ont souvent un tel esprit de bienveillance et de charité incroyables, qu'ils s'oublient volontiers eux-mêmes, et consacrent entièrement leurs corps et leurs cœurs au bien des autres et de la société. Pour les gens ordinaires, cela semble une chose très pénible, quelque chose qui exige le grand effort de se vaincre, alors qu'en fait, il ne s'agit que de la manifestation de l'âme divine chez le croyant authentique. L'homme de foi obéit aux ordres de cette âme divine. Ça ne lui cause ni douleur ni angoisse, mais une joie sans borne.

Un prêtre Zen vertueux dit une fois que lorsqu'il s'éveillait chaque matin, il se demandait : « Votre maître est-il levé ? » Il se répondait ensuite à lui-même : « Oui, il est levé. » Il répétait cela de temps en temps au cours de la journée. Dans le Zen, il est courant de se considérer soi-même comme shoga, à savoir le petit soi, et notre essence fondamentale comme taiga, c'est-à-dire le grand Soi. Le Zen enseigne aussi qu'écarter shoga, c'est donner naissance à taiga. Cela revient à nous exhorter à ne pas être les esclaves de notre petit soi, mais à prendre conscience de l'essence fondamentale qui est une avec l'univers. L'esprit qui s'élève à partir du grand Soi est l'âme divine. En demandant si le maître est debout, le prêtre Zen se demandait si son âme divine, son grand Soi, était active. Son appel était une façon de s'assurer que l'âme divine se manifeste toujours. S'il sentait que cette âme était comme obscurcie, il pouvait l'appeler en demandant : « Votre maître est-il déjà levé ? »

Le but ultime de la pratique de la respiration et de la méditation

assise apaisée tant dans le Zen que dans le Yoga, est la compréhension de notre essence fondamentale, qui est une avec l'univers, et une manifestation de l'âme divine. Que nous en soyons conscients ou non, d'habitude, c'est un mélange de nos esprits matériel, animal, et rationnel qui se meut sur nous, comme les vagues agitées par le vent à la surface d'un lac. De même que le reflet de la pleine lune, brisé en milliers d'éclats par les vagues du lac ne donne pas l'impression de reproduire fidèlement la lune, ainsi. Si l'esprit est turbulent, il ne peut donner un vrai reflet de l'universel. Le trouble ne peut finalement conduire qu'à une incapacité à juger correctement de ce qui est vrai et de ce qui est faux, et à un retour au gouvernement des instincts.

Nous devons unifier notre esprit et notre corps, calmer les vagues de l'esprit, et faire de nous-mêmes un miroir poli dans lequel le vrai reflet de l'univers peut clarifier notre jugement et nous libérer de la confusion entre le bien et le mal. Quand nous faisons quelque chose de mal, la voix de ce que nous appelons notre conscience nous dit que nous en devrions pas le faire. Cette conscience vient de l'âme divine, mais quand l'esprit est turbulent, la voix de la conscience se perd dans le fracas des vagues. Quand notre esprit est calme, cependant, la voix de la conscience tonne avec une autorité absolue. L'homme n'est le seigneur de la création que lorsqu'il déploie clairement son âme divine.

Dans la Ki Society, nous nous entraînons constamment à la fois quand nous sommes dans le calme et parmi le mouvement et l'activité pour unifier l'esprit et le corps, pour être un avec le Ki de l'univers, et pour garder notre esprit aussi lisse et placide qu'un miroir poli. C'est pourquoi nous devons toujours être dans un état dans lequel nous manifestions notre âme divine, et que nous devons toujours avoir la force de juger pour nous-mêmes de ce qui dans le monde est bon, et de ce qui est mauvais.

Un homme qui progresse dans les techniques et qui devient fort mais qui manque à saisir la capacité à juger du bien et du mal, n'est pas un vrai disciple de l'aïkido avec l'esprit et le corps coordonnés. Un homme ayant un mauvais élément dans son humanité, et qui devient plus fort dans les techniques fait beaucoup de mal, et pas de bien, dans ce monde. Nous devons devenir des hommes sincères qui jugent correctement et agissent droitement grâce à la pratique du Ki et à la manifestation de l'esprit divin. Pour atteindre cette voie éloignée et éminente, nous devons continuer à avancer en maîtrisant une discipline après l'autre.

9. L'esprit d'amour et de protection de toutes choses

Toutes les choses changent selon la façon dont nous les considérons. L'univers croît et se développe constamment, et le processus de mort et de destruction continue.

Si les Chrétiens prêchent que Dieu est Amour et les Bouddhistes que l'univers est compassion, beaucoup d'autres gens tiennent que l'univers est sans cœur. Si nous tournons nos yeux vers le côté créatif de l'univers, celui-ci semble être amour, tandis qu'un regard à l'aspect mort et à la destruction nous amène à croire qu'il est en fait sans cœur. L'univers lui-même ne dit rien et abandonne la décision à l'observateur. Si nous voulons créer un monde répugnant et inviter une vie misérable, tout ce que nous avons à faire, c'est d'adopter un ki négatif, considérer toutes choses à travers lui, et définir l'univers comme étant sans cœur. Quand votre esprit est négatif, qu'il fasse sombre ou beau, vous vous sentirez toujours hanté par les esprits et les démons. Rien de ce que vous verrez ou entendrez ne vous intéressera, et vous n'essaierez pas de comprendre l'amour de l'univers.

Sur l'autre côté de la pièce, si votre esprit est positif, que les cieux soient clairs ou gris, vous les verrez toujours bleus, et tout ce que vous verrez et entendrez vous plaira. S'il est vrai que la mort et la destruction existent en ce monde, la personne dont l'esprit est positif considère même la mort comme une chose sans prix. S'il y a la mort, la naissance doit être de grande valeur. Je me rappelle avoir lu une fois une histoire parlant de ce que seraient les choses s'il n'y avait pas de mort, si les gens vivaient à jamais.

Un homme qui avait une peur extrême de la mort fut gratifié d'une vie éternelle. Si d'abord il fut au comble de la joie, il devint plus tard las de la vie humaine et essaya de se tuer en sautant du haut d'une falaise. Il ne mourut pas. Il essaya le poison et la pendaison, mais fut finalement forcé de réaliser que la mort n'existait pas pour lui. Il apprit aussi qu'une vie éternelle n'est pas un plaisir, qu'il ne possède rien que l'inévitable agonie de l'ennui.

Nous faisons des efforts dans notre vie et lui trouvons de la valeur parce que la mort existe. Bien sûr, il ne s'agit que d'une histoire, mais elle comporte une vérité. La mort est une forme d'amour envoyée par l'univers.

Nous comprenons la succulence de la nourriture quand nous avons faim et le bonheur que représente une bonne santé quand nous sommes malades. Quand le sens du goût est parti, rien n'est une fête. Quand le sens de la gratitude et du bonheur sont oubliés, rien dans le monde n'apporte de la joie. Les deux manquent et veulent venir à nous comme une forme d'amour issu de l'univers. Si vous pensez de cette façon, vous pouvez trouver de la joie même dans les temps de privation. Quand vous êtes malade, vous pouvez considérer cela comme un repos accordé par le ciel et utiliser l'occasion merveilleuse dont vous disposez pour entraîner votre esprit. Quand vous êtes rétabli, vous pouvez ressentir la joie d'être en bonne santé. Rien dans le monde ne sera déplaisant.

Si votre esprit est positif et reconnaissant pour l'amour qu'il reçoit de l'univers, le positif appellera le positif, et les dieux de la bonne fortune souriront sûrement dans votre vie.

Une fois que nous sommes un avec l'univers, le reflet de l'univers qui apparaît dans l'âme divine prend toujours la forme de l'amour. C'est une manifestation de l'esprit qui dit que nous devons aimer, protéger et nourrir toutes choses. La discipline du ki est le raffinement de l'amour dans nos propres esprits en tant que partie de l'esprit universel. Nous ne combattons pas contre nos adversaires pour gagner ou perdre. Les deux hommes se corrigent mutuellement quant à leurs points faibles, se polissent réciproquement, comme des pierres à aiguiser, et se reflètent dans les actions de chacun. Grâce à l'esprit de respect mutuel et d'amour mutuel, nous entraînons nos esprits et nos corps jusqu'à ce que nous atteignions un état de pureté et d'amour.

Si tous les gens avaient l'esprit d'amour et de protection envers toutes les choses, ce monde deviendrait un paradis.



Deuxième Partie



10. Se lever

Quelle que soit la chose que vous décidiez de faire, vous avez besoin d'une volonté forte. Quelque valable que soit la chose que vous étudiez, si vous ne la menez pas à bonne fin, cela ne reviendra à rien. Une personne à la volonté faible, même si elle pense qu'elle est sur la bonne voie, sera incapable de continuer ce qu'elle a commencé et ne réussira dans rien.

Bien que beaucoup de gens à qui j'enseigne le point dans le bas de l'abdomen et le ki positif pratiquent effectivement ce qu'ils apprennent, se disciplinent, et obtiennent des résultats, le nombre de ceux qui commencent et s'arrêtent après deux ou trois jours n'est pas petit. Une complète maîtrise ne peut être attendue à partir d'un petit effort. Vous ne pouvez parvenir à unifier votre esprit et votre corps et à manifester l'âme divine que par des efforts incessants. Les gens qui pratiquent deux jours, puis murmurent et critiquent l'entraînement ki ne font qu'exhiber leur propre superficialité. Quoi que vous commenciez, vous devez faire appel au ki positif, maintenir une volonté ferme, et mener l'affaire à bien.

De même qu'une année n'a qu'un premier jour, un jour a seulement un moment quand vous vous éveillez. Si vous vous réveillez avec un sentiment déplaisant, sans que vous en soyez conscient, ce sentiment se collera en vous, fera venir un ki négatif, et rendra le jour entier déplaisant. Vous penserez : « Je me suis éveillé ce matin avec une sensation de lourdeur, et rien n'a bien marché aujourd'hui. »

Le développement du ki est un entraînement pour obtenir une effusion de ki positif, que vous devez susciter quand vous vous levez le matin. Vous devez prendre l'habitude de vous éveiller pleinement, de rejeter les couvertures, et de sauter hors du lit dans la minute où vous vous éveillez. Certaines gens s'éveillent et restent allongées, refusant de se lever, parce qu'elles manquent fondamentalement de volonté. Avant toutes choses, à de semblables moments, rien de distinct ne vous vient en tête, votre conscience est vague, votre sens de la raison est hébété, et vous êtes dans un état de soumission à vos instincts. Rester au lit en somnolant peut contribuer à vous donner la mauvaise habitude de laisser vos instincts prendre le pas sur votre raison. Parce que le sommeil est la période où le ki de l'univers s'écoule dans votre corps, vous devez dormir profondément, mais

rester au lit une fois éveillé ne reposera pas votre corps. Vous devez tout de suite sauter du lit avec résolution, parce qu'alors vous ferez naître le ki positif qui donnera à votre journée un départ positif. Faire seulement cela peut grandement contribuer à renforcer votre pouvoir conscient. Les jeunes gens qui s'efforcent de se développer doivent particulièrement être attentifs à cultiver cette habitude.

Quand j'étais jeune, j'étais fragile, tant d'esprit que de corps. Parce que je dormais mal la nuit, j'étais somnolent et pesant au matin et j'avais beaucoup de difficultés à me lever. Quoi que j'entreprisse, ma persévérance m'abandonnait, j'abandonnais à michemin. Je pensais que toute la faute incombait à ma faiblesse corporelle.

A seize ans, je subis un traitement d'un an pour une pleurésie, mais la maladie empira. Maintenant, quand j'y repense, je réalise que je me soumettais à ma maladie, et qu'avec un ki complètement négatif, je retardais ma propre guérison. Je passais tout mon temps à me lamenter en me disant que même au cas où la maladie passerait, je ne guérirais pas complètement, et je ne devenais pas plus fort du tout.

Dans cette année de traitement, cependant, j'eus l'occasion de réfléchir sur moi-même et de voir que je ne pouvais pas poursuivre la route sur laquelle j'allais. Je lus un grand nombre de livres sur l'auto-amélioration qui me tombèrent sous la main. Cela me fit réaliser que je devais faire quelque chose pour tremper mon corps.

Alors que je lisais l'un de ces livres, je réalisais pleinement que mon propre pouvoir de volonté était faible et que je devais le discipliner et le renforcer. « Très bien », dis-je, « travaillons sur le pouvoir de volonté. C'est au moins une chose que je peux faire ». Le docteur me dit que je ne pouvais pas encore prendre de l'exercice, aussi, après avoir beaucoup réfléchi, je décidai de prendre des bains froids tous les jours.

C'était l'été, et l'eau froide était agréable. Chaque matin, je sautais sur mes pieds dès que je me réveillais, me précipitais à la salle de bain, et me versais sur la tête deux ou trois baquets d'eau froide sur la tête et le corps. Puis je me séchais et frottais mon corps avec une serviette sèche. Au bout de peu de temps, la première idée qui me venait à la conscience chaque matin était celle d'eau froide. Ma tête se clarifiait immédiatement, et je me disais : « Fainéanter dans ce lit chaud ne te fera pas de bien. » Mes mauvaises habitudes matinales complètement changées, la nuit je dormais comme une bûche. Bien sûr, l'automne vint. Les températures baissèrent, l'eau devint plus froide, mais je ne pensai même pas à cesser mon entraînement. Sans signe de souffrance, je continuais mes bains froids durant la

saison froide, et mon corps devint tellement plus fort que je sentais que je pouvais faire tout ce que je voulais.

Plus tard, j'entendis parler des disciplines sévères du Zen, de la respiration misogi, et de la méditation en étant assis sous une chute d'eau. Je m'y entraînai, ainsi qu'à d'autres, avec diligence, jusqu'à ce que je les maîtrise. Puis vint l'aïkido. Les bains d'eau froide avaient été la première occasion. Mon ki était devenu positif, et le positif appela le positif. J'eus la bénédiction d'avoir un excellent maître d'aïkido, et maintenant j'ai atteint l'étape où j'explique le ki positif aux autres gens de par le monde entier.

La chose importante à observer pour les jeunes gens qui décident de commencer maintenant à se développer pour l'avenir, c'est de se réveiller le matin, clarifier leur tête des fantaisies qui sont venues dans la nuit, sauter du lit, et faire face à la journée avec cette attitude positive : « je vais faire de mon mieux ». Le premier pas au départ conduit à mille lieues de progrès. Mettez cette discipline matinale en pratique, dès maintenant.

11. Dormir

Pour que vous soyez pleinement éveillé le matin, vous devez dormir profondément la nuit, parce que quand vous dormez, votre force corporelle se repose du travail du jour. Les gens qui ne dorment pas du tout ou qui dorment seulement légèrement et irrégulièrement se réveillent le matin avec les paupières aussi lourdes que du plomb et avec la tête floue. Ce sont ceux qui restent au lit jusqu'à la dernière minute, ni endormis ni éveillés.

La nuit, quand nous dormons et ainsi nous abandonnons entièrement à l'univers le cerveau entier est au repos. Alors, le ki de l'univers passe à travers notre cerveau et emplit notre corps, renouvelant notre force et nous rendant à même d'être pleinement éveillés le matin. Si, cependant, nos cerveaux sont plus dans l'agitation que dans le calme, des obstacles dûs à cette situation bloquent l'afflux adéquat de ki, et quand nous nous éveillons le matin, notre alimentation en ki étant faible, nous ne pouvons nous lever immédiatement. C'est pourquoi un bon sommeil court est beaucoup plus bénéfique qu'un long sommeil léger.

Nous avons coutume de dire qu'il y a cinq choses indispensables à la vie humaine : le vêtement, la nourriture, la demeure, l'air et l'eau. C'est vrai dans les sociétés civilisées, mais dans les terres incultes du sud, ces choses ne sont pas toujours essentielles. Dans certains pays, les gens peuvent vivre nus et dormir à l'ombre des arbres. La nourriture, l'air et l'eau, d'autre part, sont fondamentalement essentiels pour n'importe qui, où qu'il soit.

Est-ce que ces trois éléments essentiels suffisent alors? Non, le ki aussi est essentiel. Nous recevons notre approvisionnement en ki quand nous dormons. Même si nous avons les cinq éléments essentiels, nous ne pouvons vivre sans dormir. En d'autres termes, les gens ne peuvent pas vivre sans ki.

Si durant la journée, nous maintenons le point dans le bas de l'abdomen et gardons notre ki en contact constant et actif avec le ki de l'univers, nous sommes en bonne condition. Mais si nous continuons de cette façon sans prendre de repos, nous épuiserons notre provision de ki. Pour restaurer notre approvisionnement, nous devons dormir.

Les gens qui maintiennent une confluence active du ki durant la journée, emmagasinent activement du ki la nuit quand il dorment.

Semblablement, les gens dont la confluence de ki est paresseuse pendant la journée, prennent peu de ki la nuit parce qu'ils dorment mal. Ainsi une personne qui dort comme un homme en bonne santé bénéficie d'un afflux de ki, et devient de plus en plus vigoureuse, tandis qu'une personne maladive qui a un ki faible devient de plus en plus faible.

Un très grand nombre de gens ordinaires déprécient la nécessité de dormir comme source d'alimentation en ki de l'univers. Ils méconnaissent l'importance de leur temps de sommeil, prennent une provision insuffisante de ki, deviennent malades, et ruinent leur flux de ki. Puis ils doivent utiliser des somnifères sous peine de ne pouvoir dormir la nuit. Ils abrègent avec insouciance leur propre vie.

Parce qu'une personne qui apprend correctement le Développement du ki maintient toujours le point dans le bas de l'abdomen et entretient une confluence active de ki durant tout le jour, elle doit pouvoir s'endormir profondément, après avoir mis sa tête sur l'oreiller, en trente secondes ou une minute. En outre, si vous disposez de dix ou quinze minutes dans la journée et que vous vouliez dormir, vous pouvez toujours le faire, et profondément. C'est seulement en vous réveillant alerte, en maintenant un flux constant de ki durant la journée, et en vous réapprovisionnant en ki la nuit, que vous pouvez marcher sur le sentier de la vie, brillamment, et en bonne santé.

Il m'arriva une fois de passer deux jours avec un docteur qui prenait toujours un médicament le soir. Quand je lui demandai ce que c'était, il me répondit : « Somnifère ». Je lui demandai alors si le somnifère n'était pas mauvais pour le corps, et il me répliqua qu'il était tout à fait conscient de ses effets nocifs, mais que sans cela il ne pourrait dormir. Il dit aussi qu'il ne pouvait s'arrêter de prendre des pilules, parce qu'il lui fallait dormir pour être dispos dans son travail le lendemain. Quand il commença à en prendre, une pilule par nuit suffisait, mais à présent il lui en fallait deux. Ouand je lui demandais s'il voudrait bien essayer une façon de dormir sans pilules, il répondit par l'affirmative. Le jour suivant, ie lui enseignai les principes du ki. Je lui montrai aussi comment l'esprit meut le corps, quelle force on peut tirer de l'unification de l'esprit et du corps, et l'importance essentielle que revêt le fait de maintenir le point dans le bas de l'abdomen pour l'unité du corps et de l'esprit. Puis je lui dis que quand il serait temps pour lui de dormir cette nuit. il devrait aller au lit sans prendre aucun médicament. S'il perdait une nuit de sommeil, cela ne le tuerait pas. Je lui dis qu'il s'endormirait quand il aurait sommeil, mais que s'il ne dormait pas il pourrait laisser son travail le lendemain, et que ça ne lui ferait pas de mal. « Essayez de rester éveillé toute la nuit », dis-ie, « si vous

vous ennuyez à être allongé à ne rien faire, pratiquez le maintien du point dans le bas de l'abdomen, que je vous ai montré aujourd'hui. Une pratique de dix minutes vous donnera une force de dix minutes. Si vous pratiquez toute la nuit, vous pouvez amasser une grande quantité de force. Après tout, si vous n'allez pas pouvoir dormir, autant utiliser le temps efficacement. Étendez-vous sur le dos avec les bras et les jambes confortablement étendus, et efforcez-vous de concentrer votre esprit sur le point dans le bas de l'abdomen ».

Puis je lui dis de faire attention au point suivant. Les gens qui ne peuvent dormir souffrent généralement d'afflux de sang à la tête. Leur tête devient chaude et les pieds et les mains sont froids. Chaque fois que vous sentez que votre oreiller est trop chaud, c'est que votre sang afflue à votre tête. Nous pouvons changer cela avec la pensée. Tout ce que vous avez besoin de faire, c'est d'engloutir votre esprit dans le point du bas de l'abdomen et penser de tout votre cœur que le sang coule depuis ce point jusqu'aux ongles de vos orteils mêmes de vos deux pieds. Avec la pensée, vous pouvez envoyer votre sang dans vos pieds et les rendre aussi chauds que possible. Demain, voyez quel pouvoir vous pouvez développer en utilisant le point dans le bas de l'abdomen. Je le quittais sur cette dernière remarque.

Quand je le vis le jour suivant, il dit qu'il avait entièrement pratiqué ce que je lui avais dit et qu'à un moment ou un autre, il s'était endormi et avait dormi jusqu'à sept heures. « Ordinairement, dit-il, quand je prends une pilule de somnifère et m'endors, je m'éveille aux alentours de quatre heures et, quoi que je fasse, je n'arrive pas à me rendormir, mais ce matin, j'ai dormi jusqu'à sept heures, mort pour le monde. » Il ajouta aussi joyeusement qu'il y avait longtemps qu'il ne s'était senti aussi frais. A partir du moment où il apprit comment dormir sans somnifères, il devint un disciple enthousiaste du ki.

Versez un peu d'eau dans un tube et secouez-la. Essayez maintenant de calmer l'eau avec vos mains; vous ne réussirez qu'à l'agiter plus. Laissez-la au repos un moment, et elle se calmera d'elle-même. Le cerveau humain agit de la même façon. Quand vous pensez, vous suscitez des ondes cérébrales. Essayer de les calmer en pensant est seulement une perte de temps. Les gens ne peuvent pas dormir, et reposer éveillés en pensant : « Dors, dors », crée encore plus de trouble dans le cerveau. Il leur est difficile de dormir parce que, quand ils essaient, ils pensent constamment et dérangent leur esprit. D'abord ils se troublent avec des pensées comme « si je ne dors pas un peu, je ne serai pas capable de travailler demain », et ensuite, ils continuent de produire des réflexions encore plus inutiles, comme « aujourd'hui, il a dit quelque chose de déplaisant à mon égard »,

jusqu'à ce que le sommeil devienne totalement impossible. Quand votre esprit est agité, allongez-vous complètement immobile, et il se calmera de lui-même. Quand il se sera calmé, le sommeil viendra. La vieille habitude consistant à compter jusqu'à dix jusqu'à ce que vous vous endormiez relève du même principe. Vous n'avez pas à penser à compter jusqu'à dix, et tandis que vous répétez les séries mécaniquement, votre esprit se calme, et vous vous endormez. Mais beaucoup de gens trouvent que ce genre de truc simple est sans effet sur eux.

Avant tout, nous devons maintenir une ferme conviction, que si nous ne pouvons pas dormir, nous pouvons tout aussi bien être éveillés. Les êtres humains ne peuvent pas vivre sans dormir, et tôt ou tard, le sommeil devra venir. Parce que si vous avez réellement sommeil, vous ne pouvez rester éveillé, et souffrir pour vous endormir est idiot. Quand vous êtes éveillé, exercez-vous suffisamment; et quand vous irez au lit, vous pourrez dormir. Si vous ne pouvez pas dormir, n'ayez pas le sentiment que vous le devez absolument.

La considération importante qui vient ensuite, c'est de garder vos penséees concentrées. Quand elles sont dispersées comme les eaux de la mer, si d'abord vous vous tournez vers une vague, d'autres arrivent dans une succession interminable. Si vous concentrez vos pensées dans le point du bas de l'abdomen, quand les pensées flotteront dans votre esprit, vous serez capable de les ignorer. Elles périront alors comme de l'herbe sans racine et vous laisseront avec un esprit prêt à dormir.

La troisième pensée à avoir, c'est de garder votre tête fraîche et vos pieds chauds, parce que souvent le sang du corps afflue à la tête et la rend chaude et lourde, laissant les pieds froids, et rendant ainsi le sommeil difficile. De tout temps, les gens ont correctement estimé que la voie de la santé, c'est d'avoir une tête fraîche et des pieds chauds. Si vous suivez ce conseil, vous trouverez que vous pouvez dormir profondément.

Dans des cas semblables, efforcez-vous de changer votre concentration en engloutissant votre Ki dans le point du bas de l'abdomen. Si vous pensez alors avec tout votre esprit que le sang s'écoule jusqu'aux extrêmités de vos orteils, il agira ainsi, et vos pieds deviendront chauds et votre tête fraîche. Cela agit même sur des pieds si froids que vous ne pouvez les réchauffer avec du feu. Souvenez-vous que même si vous changez votre pensée consciente, si vous ne maintenez pas le point du bas de l'abdomen, l'effet sera mince. Si, lorsque vous essayez de dormir, l'oreiller est trop chaud, essayez cette méthode.

Cette méthode agira, mais ne vous hâtez pas. Si d'abord vous ne

pouvez dormir, essayez le point dans le bas de l'abdomen pour faire bon usage de votre temps.

Nous réalisons, cependant, qu'à la veille d'un événement important, le souci empêche de dormir, bien que, comme tout le monde le reconnaîtra, si nous ne prenons pas un peu de temps pour dormir, le corps ne suivra pas. Si vous suivez les procédés que nous venons de décrire et que vous ne pouvez pas encore dormir, c'est parce que votre sang a tellement afflué à votre tête que vous ne pouvez plus trouver le point dans le bas de l'abdomen. Quand cela arrive, pratiquez la respiration ki pendant environ trente minutes. Si vous n'avez pas tant de temps, allongez-vous et pratiquez ce qui suit :

- 1. Allongez-vous sur le dos avec vos mains et vos pieds confortablement étendus. Inspirez par le nez, et dirigez le souffle au creux de l'estomac. Concentrez-le ainsi que votre force corporelle, dans le point du bas de l'abdomen. Tenez ainsi cinq secondes, pendant avec tout votre esprit à envoyer votre sang aux extrêmités de vos orteils.
- 2. Maintenez votre ki dans le point dans le bas de l'abdomen, mais relaxez votre force physique, et expirez par le nez. Tout en faisant cela, continuez à penser que vous envoyez votre sang aux extrémités de vos orteils. En d'autres termes, quand vous inspirez et quand vous expirez, gardez votre ki dans le point, et continuez d'envoyer votre sang par en-bas.

Répétez cela plusieurs fois en maintenant le point et en relaxant toute votre force physique. Vous serez capable de garder le point correctement. Un fois que vous avez correctement saisi le point, vous pouvez commencer la pratique que nous avons mentionnée.

Si vous faites cela chaque nuit, non seulement vous serez capable de bien dormir la nuit, mais durant le jour, quelque bruit qu'il y ait et quel que soit l'événement important auquel vous ayez à faire face, si vous voulez dormir, vous en serez capable. Vous penserez beaucoup mieux si, au lieu d'essayer d'utiliser un cerveau fatigué, vous prenez cinq ou dix minutes pour dormir.

Quiconque ne peut dormir enviera l'homme qui, disant : « Excusez-moi un moment », peut sombrer dans un sommeil bref. Etre capable de dormir quand vous voulez est une technique spéciale et un élément important pour avoir une bonne santé.

Garder votre ki englouti dans le point du bas de l'abdomen et unifier votre esprit quand vous dormez a une autre signification importante. Quand vous dormez, vous gardez subconsciemment votre esprit unifié de façon que lorsque vous vous réveillez, vous jaillisez pleinement éveillé. Les gens qui dorment légèrement se réveillent paresseux, avec leurs esprits désunis, et fainéantent sans but dans leur lit. On raconte qu'une fois un homme qui pratiquait

les arts martiaux se réveilla immédiatement et terrassa un voleur qui s'était introduit dans sa maison et était sur le point de le toucher. Il put faire cela parce que son esprit était dans un état d'unité même quand il dormait. En réalité, plus l'esprit dort, plus il est unifié et prêt à s'éveiller instantanément.

12. Le subconscient

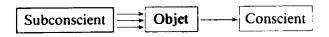
Se discipliner pour faire un bon usage du sommeil est très efficace, car c'est pendant que nous dormons que nous recevons notre approvisionnement de ki de l'universel. Nous passons environ un tiers de notre vie à dormir, et que nous utilisions ce temps efficacement ou non influe grandement sur le genre de vie que nous menons. La pratique en salle d'entraînement n'est pas tout l'entraînement ki. Nous devons être capables de pratiquer vingt-quatre heures par jour, tandis que nous dormons, aussi bien que lorsque nous somme éveillés.

Tout le monde a quelque genre d'habitudes. Nous n'avons pas besoin de nous débarrasser de certaines habitudes qui peuvent être plaisantes et nullement nocives, mais nous devons absolument nous délivrer de celles qui sucitent erreur, trouble, ou désagrément. Parce que ces habitudes, comme se mettre facilement en colère, se lasser des choses trop facilement, la mélancolie, et l'ultra-conservatisme peuvent être de grands obstacles, nous devons les corriger. Il ne sert à rien d'être présomptueux et de défendre vos habitudes en disant que vous y avez été prédisposés ou que, par exemple, telle ou telle chose est impossible à supporter sans se mettre en colère. Non plus que d'être pessimiste et de penser : « Bon, de toutes façons je ne suis pas bon, qu'est-ce qu'on peut y faire ? » Si vous voulez corriger vos mauvaises habitudes, vous pouvez le faire.

Notre conscience, ou nos processus usuels de pensée, impliquent des choses comme de dire : « c'est un paquet de cigarettes ». Quand nous voyons le paquet de cigarettes, cependant, à l'intérieur de la perception consciente que nous en avons, sont toutes les expériences ayant rapport aux cigarettes que nous avons eues. Par exemple, les notions de marque, de prix, de nombre de cigarettes par paquet, et de goût entrent dans le tableau. Ce composé d'expériences passées est le subconscient. En d'autres termes, quand quelque objet apparaît, l'information qui le concerne se rassemble à partir du subconscient pour former le conscient. Une personne qui n'a jamais vu ou n'a jamais entendu parler de cigarettes n'a pas de matériau subconscient à leur sujet à tirer, et quand elle en voit, elle ne forme pas immédiatement le concept : « c'est un paquet de cigarettes ». Elle peut seulement dire : « il y a ici quelque chose qui est carrée », et

former alors un concept général en observant et en touchant le paquet.

Un phénomène similaire arrive quant aux mots. Chaque personne qui entend un mot donné a sous la main un grand magasin de matériaux subconscients le concernant, et ces matériaux donnent lieu à des interprétations extrêmement différentes du mot.



Si la conscience est la maison, le subconscient est l'entrepôt dans lequel les matériaux de construction sont conservés. C'est-à-dire que c'est l'entrepôt du mental où toute notre connaissance et notre expérience sont emmagasinées.

Des madriers brûlés ne deviendront jamais une bonne maison. Pour construire bien, vous devez avoir de bons matériaux. Semblablement, si vous voulez créer une bonne conscience, vous devez avoir un bon matériel emmagasiné dans votre subconscient. Si vous n'avez que des matériaux pour vous mettre en colère, quoi que vous voyiez ou entendiez, vous agirez ainsi. Vous dire consciemment de vous calmer sera inopérant parce que ces matériaux se mettront en avant, et vous ne pourrez rien faire pour vous maîtriser. La tendance est de faire reposer le blâme ailleurs en disant : « Je suis né ainsi », ou « je ne vaux vraiment rien ».

Gronder un enfant en lui disant : « je te l'ai déjà dit », quand il fait quelque chose de mal n'est pas une bonne façon de le corriger. Bien qu'il comprenne qu'il a mal agi, son subconscient ne variera pas, et il se peut qu'il prennent mal la réprimande. Finalement, il peut abandonner, décider qu'après tout il ne vaut rien, et se mettre à faire des choses bien pires. C'est seulement lorsque le changement est complet dans le subconscient, que nous pouvons entièrement nous départir de nos mauvaises habitudes.

Beaucoup de gens ont le sentiment que changer le subconscient lui-même est impossible soit parce qu'ils ne connaissent pas eux-mêmes une manière de le changer, soit parce que s'ils en connaissent une, ils l'ont essayée pendant un moment sans résultats immédiats, puis ont abandonné. Ils décident alors que le changement est impossible, ou que les mauvaises habitudes ne peuvent être extirpées.

Une goutte d'eau claire ajoutée dans une tasse de thé ne changera ni la couleur, ni le goût de celui-ci. Deux gouttes feront un peu plus, mais si goutte par goutte nous continuons à ajouter de l'eau, la couleur et le parfum seront altérés. Les gens généralement sautent à la conclusion que parce qu'une ou deux gouttes ne peuvent chan-

ger le subconcient, il est impossible de la changer. La vérité est que, comme pour la tasse de thé, si nous continuons dans notre effort, il opérera un changement.

Nous recevons tous des suggestions qui nous influencent. Quand il fait beau, nous nous sentons bien, mais quand le temps est nuageux, il est facile d'être déprimé. Les louanges nous rendent heureux, les blâmes nous rendent tristes. Les caractéristiques nationales diffèrent avec les nations. L'histoire, les coutumes, les manières, le climat, et le sol, influencent et suscitent des variations chez les gens de pays différents. Toutes ces variations sont le résultat d'une suggestion extérieure.

En général, la couleur verte détend, et le rouge énerve. Les taureaux espagnols ne sont pas les seules créatures qui s'excitent à la vue du rouge. Il y a longtemps, pour identifier un criminel, les autorités enfermaient tous les suspects dans une pièce peinte en rouge. Le vrai criminel ne voyait que du rouge où que se dirigeassent ses regards. Il n'avait pas de répit; même quand il fermait les yeux du rouge! Il finissait par devenir fou.

Au contraire, les villes plantent des arbres à cause de leur vert apaisant, et nous allons à la campagne parce que la verdure calme nos esprits. Notre subconscient actuel est le résultat d'une longue période d'expériences conscientes fondées sur des suggestions issues des choses et des circonstances qui nous entourent. Naturellement, il faut plus qu'une goutte ou deux d'effort pour changer notre contenu subconscient.

Changer votre subconscient implique de vous résoudre avec tout votre pouvoir de volonté, dès maintenant, à profiter seulement de bons matériaux. Jusqu'à maintenant, vous n'avez pas été préparé et avez pris dans toutes choses ce qu'il y avait. Dorénavant vous devez seulement choisir le bon et rejeter tout le reste. La volonté est la faculté humaine de choisir et de rejeter.

Les suggestions faibles et les suggestions puissantes existent toutes deux. Une suggestion faible peut ne pas entrer dès l'abord trop profondément dans le subconscient, mais elle se répète pendant une longue période, elle peut gagner de la force. Le jeune homme qui pense que, parce qu'il est dans des dispositions stables, la fréquentation de mauvaises gens ne peut lui faire de tort, s'aperçoit au bout d'un certain temps, que les mauvaises suggestions répétées souvent portent leurs fruits. Celui qui touche à la poix en sera sali.

Une suggestion puissante s'engloutit profondément dans notre subconscient. Un incendie effrayant vu dans l'enfance peut devenir la cause de rêves d'embrasements dix ou vingt ans plus tard. La peur des incendies implantée dans le subconscient demeure pendant beaucoup d'années. D'autre part, un homme mauvais qui entre en contact avec un grand homme peut changer complètement. Étant donné que, sans aucun doute, vous pouvez vous apercevoir de l'action puissante qu'une suggestion a sur le subconscient, vous accorderez que, autant que les circonstances le permettent, nous devons éviter la mauvaise compagnie et rechercher celle du grand et du bon.

Malheureusement, le monde n'est pas fait que de gens disposant d'un environnement béni. Au contraire, la grande majorité semble être composée de ceux qui, entourés par un mauvais environnement, ne peuvent trouver personne à qui se fier, où qu'ils regardent. Ils blâment une mauvaise société et un mauvais environnement et considèrent seulement qu'il est bien naturel qu'eux-mêmes empirent.

Quel que soit l'environnement, nous devons construire notre propre personnalité. Faire tout reposer sur le mauvais environnement ou la mauvaise société, c'est faire comme un homme d'État qui aime manifestement la paix, mais croit au fond de son cœur que c'en est fini du monde. Chaque personne est responsable pour ellemême et l'univers a donné à chaque personne les moyens de faire face à cette responsabilité.

Le moyen, c'est la discipline du ki. Toujours maintenir le point dans le bas de l'abdomen, et garder une discipline du ki positif. Maintenez toujours le point dans le bas de l'abdomen, et gardez un ki positif affluant constamment. Alors votre esprit sera trop fort pour recevoir des suggestions mauvaises. Le ki négatif rend toutes choses négatives et engloutit des matériaux négatifs dans le subconscient, mais le ki positif donne la possibilité de changer toutes choses dans le sens positif, et ajoute des suggestions positives au subconscient. Si, dorénavant, vous résolvez d'éviter les éléments négatifs et de mettre seulement ceux positifs dans votre subconscient, avec des efforts accumulés, goutte par goutte, vous pouvez changer votre contenu subconscient. Vous parviendrez à manifester l'esprit divin, garder votre raison, votre esprit animal, votre esprit végétal, subordonnés à l'esprit divin, atteindre le royaume où, toutes vos mauvaises habitudes étant corrigées, vous suivrez les diktats de votre esprit, sans jamais violer les règles.

Quoi qu'il en soit, c'est le propre de l'homme de se relâcher ou d'être négligent à un moment ou à un autre, et c'est alors que le malsain flotte et entre, même si c'est seulement légèrement, dans le subsconscient. Si nous ne faisons rien quant à ce mal, il s'étendra comme un nuage d'orage d'été jusqu'à ce que notre esprit tout entier soit noirci. Parfois, simplement une petite chose se glisse sous notre peau et prend de telles proportions que tout ce que nous pouvons faire, c'est nous mettre en colère. Parce que cette sorte de

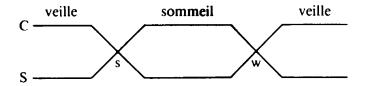
chose affecte puissamment le subconscient et, si on ne s'en occupe pas, croîtra comme ces nuages d'orage, nous devons l'extirper tant qu'elle est en bourgeon. Il est facile de mettre un terme à ce sentiment quand il est jeune, mais une fois qu'il s'est étendu, l'éliminer requiert des efforts considérables. Quand une telle chose vous vient en tête, respirez profondément, crachez la pensée, et tournez vous immédiatement vers des pensées ki positif.

Par exemple, si lorsque vous êtes sur le point de sortir, vous avez tout à coup le sentiment que quelque chose de mauvais va arriver et que vous laissez ce sentiment suivre son chemin, votre ki deviendra de plus en plus négatif, et vous serez de plus en plus convaincu que quelque chose de mauvais arrivera. Et il y a des chances qu'il en soit ainsi. Vous pouvez justifier le sentiment en disant que quand vous étiez sur le point de sortir, vous vous êtes senti mal à l'aise, mais que ce n'était probablement qu'une prémonition. Bien sûr, on peut avoir des prémonitions, mais dans de nombreux cas, nous invitons nous-mêmes le désastre.

Quand cela arrive, expirez fortement comme pour cracher la pensée, et arrêtez immédiatemment le cours de celle-ci. Dites vous : « Je dois sortir maintenant. Je dois avoir confiance, parce qu'un ample Ki positif attirera seulement le positif et m'aidera à éviter le négatif. » Rendez votre propre ki positif, et ôtez toute chance au kinégatif de s'immiscer en vous. Prenez particulièrement garde à maintenir votre Ki positif, parce que les prémonitions arrivent. Nous connaissons le cas d'un policier qui sur le point d'effectuer une arrestation, se sentit mal à l'aise, rendit son ki positif, et esquiva miraculeusement trois coups de feu tirés par un criminel.

Au Japon, cette méthode est réputée depuis longtemps, comme méthode de respiration, technique secrète pour se débarrasser du mal. Quand il s'agissait d'un homme qui ne pouvait rien faire quant à son tempérament vif, dès qu'il sentait qu'il allait se mettre en colère, il expirait fortement, abandonnait promptement son siège, sortait, rendait ses pensées positives, et revenait dans la pièce. De cette façon, il vainquait ses mauvaises habitudes. La foi donne naissance au pouvoir. Cette méthode de respiration requiert de la foi. (Si vous êtes en compagnie, une expiration puissante cause parfois de l'embarras. Dans de tels cas, tendre momentanément le point est aussi efficace.)

Nous avons parlé de la pratique qui consiste à ne mettre dans le subsconscient que les bonnes suggestions quand nous sommes éveillés, mais des méthodes pour agir de même en étant endormi sont également importantes, parce que nous ne pouvons nous permettre de laisser entrer de mauvaises suggestions dans le subconscient durant le tiers de notre vie que nous passons à dormir.



Dans le croquis ci-dessus, C est le conscient, S le subconscient, s le moment auquel nous nous endormons, et w le moment où nous nous éveillons.

Ouand un être humain est éveillé. C est à la surface, et S est caché à l'intérieur, mais les deux s'entrecroisent au point s de façon que S se retrouve à la surface. Les rêves sont des manifestations du subconscient, manifestations de choses qui, à un moment où à un autre, ont été placées dans le subconscient. Quand nous nous éveillons, (point w), les deux s'entrecroisent à nouveau mettant une fois de plus C à la surface. Mais si C et S s'interchangeaient complètement au point s, la discipline durant le sommeil serait impossible, ce qui n'est pas le cas. Une partie de C demeure pour travailler activement avec S. Par exemple, si pendant la journée une personne manque de se faire renverser par une voiture, elle rêvera souvent qu'elle est renversée par une voiture. La nuit qui précède un examen, un étudiant qui tient particulièrement son travail à cœur rêvera qu'il échoue. Tous ces exemples montrent le transport au point s d'une suggestion puissante issue de la journée, qui agira de concert avec S. Si la suggestion est donnée au point s, quand on est sur le point de s'endormir, elle est encore plus efficace. Un amateur de pêche qui s'endort en pensant « je dois me lever à trois heures pour attraper du poisson », même s'il est de ceux qui ont accoutumé de dormir encore à huit ou neuf heures, sera sans que personne ne l'appelle, tout à fait réveillé à trois heures. Il y a longtemps, quand les Japonais n'utilisaient pas de réveils, si quelqu'un devait se réveiler à une heure particulière, il frottait son oreiller par trois fois, lui demandant de bien vouloir le réveiller à telle heure. Il se réveillait quand il le voulait, parce qu'il croyait que l'oreiller le réveillait. Bien sûr, le réveil n'était en fait que le résultat de sa propre suggestion qui travaillait avec son subconscient.

Des gens ont de mauvaises pensées quand ils dorment. Ces pensées, actives dans le subconscient, apportent de mauvais matériaux subconscients. Nous devons toujours purifier notre cœur et n'avoir toujours que des pensées belles et agréables quand nous dormons. La meilleure façon, c'est de pratiquer les méthodes de respiration que nous avons mentionnées, pendant 1 ou 2 minutes avant de s'endormir. Si vous maintenez le point dans le bas de l'abdomen, et allez dormir avec le ki positif rafraîchissant, étant un avec l'univer-

sel, ce sentiment affectera votre subconscient toute la nuit et sera plus efficace pour le changer. Si vous pratiquez la discipline du *ki* en dormant, vous vous éveillerez le matin avec une disponibilité adéquate de *ki* positif. Naturellement, les méthodes pour dormir dont nous avons parlé ne sont pas simplement des méthodes pour dormir, elles conduisent aussi à maintenir le point dans le bas de l'abdomen et à la puissante opération du subconscient.

Si vos matériaux subconscients sont riches en ki positif, le contenu de vos rêves changera. Seront chassés les rêves de jambes qui ne parviennent pas à bouger, de loups vous pourchassant, et de suicide pour un amour perdu. Au lieu de cauchemars négatifs, vous aurez des rêves de loup attaquant, faisant demi-tour et fuyant. Nous devons nous rappeler que lorsque nous avons des rêves négatifs, nous laissons derrière, dans le subsconscient, une grande quantité de matériaux négatifs. Ayez présent à l'esprit que, quel que soit l'aspect hardi que quelqu'un offre, s'il rêve de couardise, il en sème les graines au fond de son cœur. Faites que votre ki devienne positif, ayez seulement des rêves positifs, et vous vous sentirez bien quand vous vous éveillerez.

Étant donné que l'on voit au point s, là où C et S se croisent, qu'une partie de C continue à œuvrer avec S, et du moment que nous comprenons que les suggestions données au point s sont les plus efficaces, nous pouvons faire usage de cette connaissance pour corriger nos mauvaises habitudes.

Bien qu'il soit sûr que, après que nous nous sommes disciplinés dans l'entraînement du ki et que nous avons progressé vers la manifestation de l'esprit divin, nous soyons en mesure d'oublier nos mauvaises habitudes parce qu'elles s'évanouissent, beaucoup de gens qui sont encore sur le chemin du progrès se font beaucoup de souci quand à leurs mauvaises habitudes. Par exemple, quiconque se met en colère pour un futilité et arrête son entraînement, peut dire qu'il a abandonné son entraînement à cause de ses mauvaises habitudes. Il n'y a aucune raison d'arrêter son entraînement et sa purification. Les gens qui s'aperçoivent qu'ils sont enclins à ce genre de chose trouveront la discipline suivante utile. C'est une méthode que j'ai apprise quand j'étais jeune de mon maître Tempu Nakamura, qui pratiqua lui-même au pied de l'Himalaya, retourna au Japon pour enseigner l'unité de l'esprit et du corps pendant 60 ans, et mourut à plus de 90 ans. Prenez un miroir. Un grand ou un petit, peu importe.

- 1. Regardez-vous sincèrement dans le miroir, de trente secondes à une minute.
- 2. Avec une forte détermination, ordonnez au visage qui est dans le miroir d'avoir un grand pouvoir de volonté.

3. Quand vous avez dit ces quelques mots, allez immédiatement dormir. Vous devez préparez votre esprit à aller immédiatement dormir sans rien faire d'autre.

Vu qu'il ne prend que de trente secondes à une minute, n'importe qui peut faire cet exercice, mais il doit être fait sincèrement, et chaque soir sans manquement.

En premier lieu, vous fixez le miroir pour concentrer votre propre volonté dans le soi-même reflété là. Vous faites l'exercice sincèrement grâce à une puissante suggestion.

En second lieu, dire simplement que vous devez essayer de développer un pouvoir de volonté plus fort est faible. Tournez-vous vers la face qui est dans le miroir et ordonnez-lui d'avoir un pouvoir de volonté fort. Étant donné que l'ordre décisif vient et de votre soi réel et de votre soi dans le miroir, l'effet est doublé.

En troisième lieu, vous ne dites qu'une chose à la fois, parce que faire cupidement plusieurs suggestions affaiblit l'effet de chacune, et parce que la répéter deux ou trois fois rend l'idée-même décousue et faible. Vous allez immédiatement dormir sans rien faire d'autre, de façon que rien ne puisse interférer avec la suggestion fondamentale.

N'attendez pas des résultats immédiats. Souvenez-vous de ce que nous avons dit sur les gouttes d'eau, qui, une par une, changent la couleur d'une tasse de thé. Une fois que vous avez commencé, répétez chaque soir jusqu'à ce que vous ayez atteint votre but. Après tout, cela ne prend que trente secondes. Il n'y a aucune raison que vous ne soyez pas capable de le faire.

Même si cela prend six mois pour corriger une habitude, ce n'est pas beaucoup quand vous considérez que vous avez peut-être transporté cette habitude avec vous pendant toute votre vie. Heureusement, les êtres humains ont le don de l'adaptabilité. Si vous utilisez le genre de suggestion dont nous avons parlé, vous y adapterez et serez à même d'accomplir, en cinq, trois ou un mois, ce qui originellement en requérait six. Finalement, vous arriverez à l'état où les résultats se manifestent en un jour.

Nous avons seulement mentionné une suggestion, mais vous pouvez essayer n'importe laquelle. Par exemple, si vous voulez cesser de fumer et sentez que vous ne pouvez pas, suggérez simplement à vous-même que vous haïssez les cigarettes. Quel qu'en soit votre désir, il est difficile d'arrêter quelque chose que vous aimez, mais si dans votre subconscient vous portez l'idée que vous détestez de fumer, ou n'importe quelle autre chose, vous pouvez cesser de le faire facilement. Utilisez toujours des suggestions positives et un ordre décisif.

Dans certains cas, on met quelque chose dans le whisky qui rend malade et on le donne à ceux qui s'ennivrent souvent et se détrui-

sent ainsi. La prochaine fois que la personne verra de l'alcool, elle aura pour lui de la répulsion. Cela arrive parce qu'un violent dégoût pour le whisky associé à une souffrance physique est profondément ancré dans le subconscient. Vous n'avez pas besoin d'en arriver à de telles extrémités, mais vous pouvez utiliser la méthode de suggestion pour changer des habitudes dont vous ne voulez plus.

Une personne qui bégaie n'a pas d'obstruction physique dans sa bouche. Elle bégaie parce que dans son subconscient, elle est convaincue qu'elle bégaie. Quand elle en est consciente, autant qu'elle peut l'être, ce matériau subconscient vient à la surface. Une telle personne doit se dire à elle-même de ne prêter aucune attention au bégaiement. Si elle l'ignore, elle sera capable de parler sans bégayer, aussi librement qu'elle peut chanter sans bégayer. Dans le cas d'enfants déjà grands qui mouillent encore leur lit, c'est une bonne idée que de planter dans leur subconscient l'idée que lorsqu'ils veulent uriner, ils veulent se réveiller. L'enfant se réveillera alors quand il aura envie, aussi sûrement que le pêcheur se lève tôt quand il veut aller à la pêche. Un enfant qui mouille le lit quand il est réveillé n'est pas victime d'une habitude, mais c'est un marmot paresseux.

Si vous utilisez ces diverses suggestions sincèrement, en moins de six mois vous aurez corrigé vos mauvaises habitudes. Les habitudes qui concernent le tempérament sont plus difficiles à corriger et demandent un sérieux réel.

Une fois que nous comprenons combien nous sommes affectés par les suggestions, nous devons prendre garde à utiliser des mots positifs. Sans que nous nous en apercevions, un mot dit à la légère peut entre dans le subconscient. Il est absolument mauvais de dire des choses comme « je ne vaux rien », ou « je ne peux pas », parce que c'est le moyen de vous rendre mauvais.

Quand vous devez être modeste, mieux vaut utiliser des mots comme : « je ne suis pas mûr », parce que cela implique qu'on mûrira, et laisse des possibilités ouvertes pour le futur. Nous devons aussi prendre garde à ce que nous disons aux autres, parce qu'il est méchant de faire de mauvaises suggestions.

Certains parents grondent leurs enfants en disant : « Encore ! Quel enfant mauvais ! » S'ils continuent à utiliser des mots semblables, le subconscient de l'enfant sera complètement convaincu qu'il est mauvais en vérité. Quand il n'y aura que de mauvais matériaux emmagasinés dans le subconscient, l'enfant deviendra réellement mauvais, et il sera trop tard pour y faire quelque chose. Si une réprimande est nécessaire, les parents feraient mieux d'utiliser des mots comme : « Tu es un bon garçon, aussi tu ne dois pas faire ça. Ne recommence pas. » L'idée qu'il est bon et qu'il ne doit pas recommencer ce qu'il a fait entrera dans le subconscient de l'enfant.

Toute éducation doit impliquer le changement du subconscient de l'étudiant. L'idée même d'essayer de corriger les habitudes des étudiants avec seulement des mots quand vous êtes incapable de corriger vos propres erreurs est une faute. La seule facon véritable d'éduquer. c'est de corriger d'abord vos propres mauvaises habitudes, d'avoir une fibre morale forte, et d'avoir l'enthousiasme et la sollicitude pour changer le subconscient de vos étudiants. Bien que ce soit différent si vous ne faites que colporter de la connaissance comme instructeur, si l'éducation réelle est votre dessein, vous ne pouvez vous défiler en disant : « Après tout, les enseignants sont humains. eux aussi. » Vous devez faire à chaque fois un effort pour voir qu'en chaque mot, en chaque phrase, vous répandez une bonne influence et une bonne suggestion. Vous devez avoir le zèle de dire : « Si tu te brûles toi-même tu deviendras une flamme. Si tu deviens une flamme, tu peux enflammer les autres. Sois moral pour enseigner, sois moral pour conduire. »

L'enseignement demande de la patience, surtout pour un guide dans l'enseignement du ki. Pour mauvaise que soit la mémoire d'un étudiant et quelles que soient les mauvaises habitudes qu'il puisse avoir, s'il veut ardemment apprendre, nous ne pouvons nous permettre de le négliger. Sans marque de déplaisir sur le visage, et avec zèle et gentillesse, nous devons répéter et répéter jusqu'à ce que la chose que nous avons répétée ait pénétré dans le subconscient de l'étudiant.

13. La voie simple

A mesure que le monde autour de nous devient de plus en plus complexe, notre fatigue nerveuse ne cesse d'empirer. Un grand nombre de gens sont physiquement et spirituellement démolis et épuisés par cette complexité, qu'ils essaient de résister ou qu'ils se contentent de se rendre.

Quelles que soient les complications de ce monde, l'universel contrôle toutes choses en accord strict avec ses propres règles. Si nous suivons la route large de l'universel, nous devons être à même d'atteindre notre but sans perdre notre route dans les chemins secondaires et les cul-de-sac. Nous ne devons pas laisser les complications nous mettre dans l'embarras parce que nous avons une route très aisée et très simple qui nous permettra d'aller tout droit.

Récemment, le nombre de gens psychologiquement malades s'est accru. Comme le disait un docteur : « Un très grand nombre de patients hospitalisés souffrent aujourd'hui de troubles psychologiques. La moitié des cas d'ulcères à l'estomac ont des causes psychologiques, mais étant donné que beaucoup de docteurs qui sont supposés traiter ces patients souffrent des mêmes maladies, que pouvons-nous faire ? »

Bien que les facteurs fondamentaux qui deviennent facilement des maladies psychologiques soient nombreux, nous pouvons les répartir sommairement en deux catégories :

- 1. Manque de contrôle envers son propre système nerveux.
- 2. Trop de pensée consacrée aux complexités du monde et à ses propres problèmes.

Le système nerveux, qui passe le long de la moelle épinière jusqu'au cerveau, contrôle le corps entier, les organes internes, la peau, etc. Il transmet les conditions et les stimuli au cerveau, qui en retour donne des instructions appropriées au corps en accord avec les stimuli qu'il reçoit.

Si nous comparons le cerveau à l'état-major, les nerfs peuvent être appelés les messagers ou le service d'information. Si le cerveau contrôle fermement ces organes nerveux, ils travailleront tous sainement et correctement. Si le cerveau est troublé, la distribution des ordres et l'intelligence le seront aussi, et sembleront agir capricieusement.

Disons, par exemple, que la peau reçoit un stimulus d'un. Si les nerfs rapportent au cerveau que la peau a reçu un stimulus d'un, le rapport est correct. Ce n'est certainement pas un rapport fiable, si les nerfs rapportent un stimulus de cent ou de mille fois la force de stimulus réel.

Si vous avez de la fièvre, quelqu'un qui ne fait que toucher vos cheveux envoie des frissons à travers votre corps, un son léger vous fait sursauter. C'est parce que vos nerfs transmettent une information anormale. Quand vous êtes dans une situation pleine de complexités, de bruit, et de stimuli, vos nerfs exagèrent la force des stimuli à un tel point que votre cerveau devient incapable de la supporter. Quand le cerveau s'affaiblit, les nerfs deviennent sur-sensitifs, et le cercle vicieux se poursuit, conduisant peut-être finalement à l'effondrement nerveux.

Dans certains cas, des gens ont eu une anémie cérébrale à partir de l'extraction d'une dent par un dentiste. Parce que le docteur met le patient sous anesthésie, la douleur ne doit pas être quelque chose de très important, mais une information anormale du système nerveux cause une situation anormale. Certaines gens se mettent à faire du vacarme parce qu'ils se sont entaillés le doigt, ou pour un incident mineur semblable. Une rivière peu profonde est constamment agitée, mais il est difficile de provoquer des vagues dans une rivière profonde. Un homme dont le poids est en haut et dont le sang afflue à la tête est toujours agité. Les choses n'agitent pas facilement l'homme qui est calme et dont le poids est bien établi.

Vous pouvez contrôler vos nerfs correctement si vous maintenez le point dans le bas de l'abdomen, gardez vos ki s'écoulant audehors, détendez votre corps, et demeurez dans une condition naturelle. Maintenez-vous dans un état de calme qui dise à votre système nerveux : «laisse-moi connaître les choses importantes, ne m'embête pas avec des vétilles », et vos nerfs ne tracasseront pas votre cerveau avec de petits détails comme un doigt entaillé. Il est possible de dormir dans n'importe quel endroit bruyant et d'avoir un cerveau qui puisse choisir et juger les rapports qu'il reçoit des cinq sens et donner des ordres appropriés. Une personne qui est capable de faire cela n'aura jamais de crises de nerfs.

Maintenant que nous avons un peu parlé du contrôle du système nerveux, tournons notre attention vers la façon dont le cerveau luimême pense. Avaler simplement toute l'information que le cerveau reçoit, nous conduirait à être détruits par les complexités du monde. Nous devons être capables de choisir l'information nécessaire et d'écarter ce qui n'est pas nécessaire. Si nous nous demandons ce que nous devons utiliser comme mesure de jugement, nous voyons que le problème est de choisir cette mesure.

Cette mesure, c'est les règles de l'univers. Si vous les suivez, vous pouvez venir à bout de toute confusion, aussi décisivement que l'épée d'Alexandre tranchant le Nœud Gordien. Tel est le chemin simple sur lequel nous pouvons marcher, à travers le monde compliqué. Il est sûr que puisque nous avons cette route qui conduit n'importe qui directement et simplement à sa destination, il n'y a pas de raison de vouloir faire des détours par des routes secondaires étroites. Il est bon de parvenir enfin à sa destination, mais la plus grande tragédie, c'est de s'être trompé dans sa destination ellemême, de s'épuiser, et de s'écrouler en chemin.

Nous connaissons une loi universelle: l'esprit contrôle le corps. Dans l'aikido avec l'esprit et le corps coordonnés, quand nous sommes sur le point de rejeter notre adversaire, nous conduisons d'abord son esprit, puis nous envoyons son corps au même endroit. Pour cette raison, nous pouvons facilement le rejeter. Il doit aussi y avoir des manières faciles d'empoigner, grâce aux lois universelles, les nombreuses choses qui viennent nous attaquer dans notre vie quotidienne.

Une fois que vous contrôlez vos nerfs et êtes à même de dominer n'importe quelle complication sans en ressentir trop de désagréments, aucun changement dans ce monde ne vous surprendra.

La vie humaine est semblable à un homme portant un lourd fardeau sur son dos et faisant un voyage sur une longue route. Si nous ajoutons encore à notre fardeau déjà lourd, nous invitons l'effondrement nerveux. Nous devons nous débarrasser de tout bagage superflu et marcher triomphalement à travers ce monde difficile.

Par exemple, n'importe qui peut aisément soulever un verre d'eau avec une seule main, mais si nous devions tenir le verre en tendant le bras au maximum et le garder ainsi, le verre semblerait très difficile à soulever. Beaucoup de gens se moqueraient de nous pour avoir rendu un petit verre si lourd, mais dans la vie quotidienne, un grand nombre de gens font ce genre de bévue. Les gens qui font beaucoup d'embarras pour quelque chose dénué d'importance, ou qui se sentent obligés de se mettre en colère pour rien, font habituellement ce genre d'erreurs et en arrivent finalement au point où ils ne peuvent plus se mouvoir sous leur propre force. S'ils se calmaient et considéraient autrement la situation, ils s'apercevraient que c'est quelque chose qu'ils peuvent résoudre très simplement.

N'importe qui peut soulever quelque chose comme un verre d'eau, parce que nous savons tous qu'il est léger. Mais les gens qui essaient de soulever quelque chose de lourd pensent souvent en euxmêmes : « cela pèse une tonne », et se tendent pour le lever. C'est une bonne idée d'examiner les choses que nous faisons. En vous ten-

dant, vous interférez avec votre propre force et faites que la chose que vous essayez de soulever semble plus lourde qu'elle n'est. Quand nous soulevons un grand poids, nous devons maintenir le point dans le bas de l'abdomen, nous détendre, et soulever la chose légèrement, parce que cela fait soulever les choses facilement. Il en va exactement de même de ce monde. Quand vous êtes confronté à une question grave, maintenez le point dans le bas de l'abdomen, calmez votre esprit, et empoignez légèrement la question. Si vous êtes tendu et anxieux, vous êtes incapable de voir les choses, mais si vous vous calmez, et regardez clairement la situation, vous découvrirez touiours qu'il y a une manière de l'empoigner simplement. Par exemple, quand vous conduisez, si vous agrippez le volant de toute votre force, il semble lourd et difficile à bouger. En revanche, si vous le tenez légèrement vous pouvez le tourner légèrement à volonté. Si vous vous tracassez beaucoup parce que vous devez faire un discours devant une assistance nombreuse, votre cerveau cessera de travailler. votre bouche ne pourra plus bouger, et vous vous tiendrez comme un poteau sur l'estrade. Dans des circonstances différentes, la même personne aurait pu dire la même chose sans aucune difficulté. Pareillement, quelqu'un qui est en face d'un ami, s'il se tracasse et se ronge, ne peut même pas lui parler naturellement. Tout ce que nous avons besoin de faire, c'est de maintenir le point dans le bas de l'abdomen et de parler comme si nous conversions avec un ami.

Si vous êtes agité et que vous retournez la chose dans votre tête tout la nuit durant, pensant : « si je fais ceci, cela arrivera, et si je fais ça, ça ne marchera pas », vous n'arriverez à aucune conclusion. Vous continuerez de tourner en rond à l'intérieur du même cercle, et, naturellement, aucune solution n'apparaîtra. Si vous parcourez le circuit une fois à cause d'un argument et vous apercevez que vous revenez à votre point de départ, ne perdez plus de temps. Épargnez votre force. Faites un bon somme et prenez un bon approvisionnement de ki, et quand vous vous réveillerez au matin, vous découvrirez que vous avez de nouvelles idées pour résoudre n'importe quel problème.

Depuis le commencement du monde, pour le meilleur ou pour le pire, toute chose à sa solution. Même les choses que nous appelons insolubles ont leurs solutions. Vu que les choses arrivent comme elles le doivent, si nous faisons tout notre possible et restons calmes et immuables dans n'importe quelle circonstance, nous n'avons rien à craindre. Le murmure continuel, l'insatisfaction, le tracas, puis la hâte, ne sont que des efforts faits en pure perte.

Une fois, un jeune homme qui avait perdu la fille qu'il aimait vint me dire : « Je ne peux pas l'oublier. Quoi que je fasse, elle continue de revenir dans mon esprit, et je n'y puis rien. Que dois-je faire? » Quand je lui demandai s'il voulait réellement oublier la fille, il dit que s'il pouvait oublier, il le voudrait. C'est une chose insensée que dire : s'il veut réellement oublier, il doit simplement oublier. Ce jeune homme perdait son temps à essayer de toute ses forces d'oublier, parce que ce faisant, il se souvenait encore plus. Vous ne pouvez oublier quelque chose aussi longtemps que vous continuez à vous en souvenir. Nous essayâmes l'exercice de mouvement en avant et en arrière. A trois, quand je poussai ses hanches, bien qu'il n'ait pas bougé au premier compte, il tomba en avant. Je lui appris alors la méthode pour aiguiller son esprit, dans laquelle tout votre ki s'écoule d'abord en avant quand votre bras est étendu en avant, et en arrière quand votre bras est étendu derrière vous. Je lui dis qu'il n'était pas étonnant qu'il ne puisse rien faire, parce que bien qu'il mît son bras derrière lui, son ki continuait de s'écouler en avant. Je lui dis qu'il devait pratiquer le ki pendant un petit moment, unifier son esprit, et apprendre à diriger le ki dans la direction où il voulait qu'il aille. S'il se souvenait de la fille, je lui dis qu'il devait laisser le souvenir, mais pratiquer en dirigeant son ki vers d'autres sujets.

En moins de quinze jours, il était sain et rieur, et son esprit était à nouveau clair.

Si vous voulez oublier quelque chose, vous devez vous diriger entièrement vers quelque chose d'autre. Le cerveau est organisé de façon à être capable d'oublier. Vous réservez tous vos efforts à ce que vous devez vous rappeler, mais laissez la chose que vous voulez oublier tranquille, et elle quittera votre esprit. Si vous pensez sans arrêt : « je dois oublier, je dois oublier », vous n'oublierez jamais.

Dans tous ces exemples pris de la vie quotidienne, quel que soit l'environnement, quelles que soient les circonstances, si vous vous calmez, la large route de l'universel, sur laquelle vous pouvez voyager facilement, est là. Ne vous abandonnez pas à votre entourage. La différence entre un homme sage et un homme médiocre, c'est la différence qu'il y a entre un homme qui se sert d'un environnement, et celui qui laisse son environnement se servir de lui. Notre but doit être de devenir des êtres humains calmes et immuables, décidés et bien en place. La route la plus facile, la plus simple que l'on puisse suivre, c'est la large autoroute de l'univers.

14. Manger

Toutes les choses vivent. Nous sommes frères de toutes les choses, car toutes choses sont nées ensemble du ki de l'univers. Pour cette raison, le coeur tout aimant de l'univers est notre coeur. Le fait demeure, cependant, que nous vivons grâce aux sacrifices que l'on fait des autres choses. Quand nous mangeons de la viande et des légumes, nous prenons de la vie de façon que notre propre vie continue.

Comment peut-on résoudre la contradiction, consistant à se dire que nous devons aimer toutes choses, et à se trouver soi-même dans la situation où l'on ne peut vivre sans sacrifier d'autres vies? Le Boudhisme enseigne que tuer est mauvais, au point qu'il est interdit de prendre la vie d'un animal ou même d'un insecte. Dans les anciens temps, un Boudhiste ne pouvait pas même manger une tranche de viande.

La vie existe, cependant, non seulement chez les animaux, mais dans chaque arbre, dans chaque brin d'herbe. Pourquoi serait-il mauvais de tuer un animal, mais pas d'écraser ou de prendre la vie des plantes? Aux yeux de l'universel, tout est égal.

Les Japonais ont toujours été des gens qui aiment les fêtes, qui aiment à se rassembler en larges groupes, buvant, et faisant grand bruit. Les sens réel des fêtes, bien sûr, est ailleurs, mais il a été perdu au cours des temps, et ne sont demeurés que la boisson et les cris. La signification réelle peut être trouvée dans des fêtes comme celle des cinq grains, célébrée par les gens qui ont récolté le riz et les fèves, ou dans les fêtes des tisserands, ou dans la fête du poisson célébrée par les pêcheurs. Sachant qu'en sacrifiant des choses vivantes ils peuvent eux-mêmes continuer à vivre, les gens de toutes occupations font des fêtes pour remercier les vies qu'ils doivent prendre.

Bien que certaines gens croient que l'homme, le seigneur de la création, a le privilège de faire ce qui lui plaît, l'univers doit certainement considérer cela comme de l'auto-complaisance.

Bien que nous ayons le sentiment qu'il est tout à fait congru d'appeler un animal qui dévore les êtres humains un tueur féroce, du point de vue des animaux, combien plus féroce est l'homme luimême!

Comment l'homme doit-il apparaître aux yeux des lapins et des oiseaux, de l'herbe des champs, qui ne peuvent offrir aucune résistance à ce qu'il fait ?

L'univers nous permet de continuer à vivre et de sacrifier d'autres vies. Nous devons toujours être conscients de la signification de cela. Il ne suffit pas d'essayer de consoler ces esprits en offrant nos remerciements. Comme nous l'avons dit au commencement de ce livre, nous devons toujours être conscients de ce que, comme participants au gouvernement de l'univers, nous devons coopérer avec son développement constant, en tant qu'être choisis pour répresenter toutes les autres choses vivantes. Nous ne devons pas sacrifier d'autres choses simplement pour satisfaire nos désirs égoïstes. Les autres choses vivantes ont une existence significative seulement lorsque nous remercions ces autres vies et les laissons participer avec nous au gouvernement de l'univers. Quelles que soient les plantes ou la viande que nous mangeons, nous devons considérer avec gratitude avec l'esprit, que les vies qui ont nourri nos corps ne sont pas perdues, mais que, en devenant notre chair et notre sang. elles continuent à participer avec nous à l'œuvre de l'univers.

Quand quelqu'un porte votre bagage pour vous d'un endroit éloigné, si vous le remerciez de tout votre coeur et faites tout votre possible pour lui être agréable il oubliera tout le dérangement que ça lui a causé, et sera content. Si au lieu de cela vous dites sèchement : « Quelle personne fâcheuse ! venir apporter cette chose ici maintenant ! » il aura peiné en pure perte. Il se sentira soudain fatigué, et concevra contre vous beaucoup de ressentiment.

Il en va de même de la nourriture que nous mangeons. Si quelqu'un a préparé soigneusement un repas pour vous et que vous dites: « Oui pourrait manger semblable nourriture? » Cette personne sera grandement désappointée et il y aura de la rancune dans son coeur. Toute l'affaire se terminera d'une facon désagréable. Si. en revanche, vous dites : « Merci d'avoir préparé cela, cela semble délicieux », vous dédommagez le cuisinier pour son travail, et vous le rendez heureux. Combien cela est-il plus vrai quant aux légumes et aux animaux que nous mangeons. Jusqu'à ce point, ils ont pendant longtemps rempli leur propre mission. Soudain, ils sont sacrifiés et donnés aux humains. Si nous disons que les choses que nous allons manger sont trop déplaisantes pour être comestibles, ces êtres vont sûrement se mettre en colère et nous être hostiles. Si nous parlons mal d'eux, il n'y a pas de raison qu'ils doivent devenir notre sang, notre chair, ou notre nourriture. Beaucoup de gens qui vivent de friandises sont mal nourris. Avant de voir le docteur à ce sujet, elles feraient bien d'examiner leur attitude spirituelle. Ces vies sacrifiées ne peuvent joyeusement devenir notre chair et notre sang que lorsque nous avons de la gratitude et que nous l'exprimons.

Nous n'avons pas le droit de nous plaindre parce que nous trouvons la nourriture mauvaise ou parce que nous ne l'aimons pas.

Tous ces mets viennent de l'univers, et nous devons les manger tous comme s'ils étaient délicieux. L'idée même de chose ayant mauvais goût, en premier lieu, est seulement égoïste. Si vous êtes réellement affamé, toutes choses ont bon goût. Si vous pensez que quelque plat n'est pas bon, laissez votre ventre se vider, jusqu'à ce que le dit plat vous semble bon. N'essayez pas de placer la responsabilité de votre propre corps sur la nourriture que vous mangez. Si vous réalisez que toute chose a son propre goût, et si vous êtes reconnaissant pour les sacrifices qui constituent votre nourriture, et si vous mangez toutes choses dans cet état d'esprit, il n'y aura rien qui aura un mauvais goût pour vous.

Parce que j'étais faible physiquement quand j'étais jeune, il y avait une quantité de choses que j'aimais et que je n'aimais pas, mais après une longue période d'entraînement, mon illumination quant à la voie de l'universel me rendit très honteux de mes anciens dégoûts. Depuis lors, pendant quarante ans, je ne me suis pas plaint une seule fois de la nourriture. Étant donné que toutes choses me semblent bonnes, je n'ai pas lieu de me plaindre. Même pendant la guerre où nous ne mangions que de temps en temps, je ne me plaignais pas, et je n'étais pas sous-alimenté. Quel que soit le pays que je visite, quoi que je mange, chaque chose a bon goût pour moi.

Une fois, durant un repas, comme je commençai à manger, on me demanda comment je trouvais un certain plat. Je dis : « C'est très bon, mais peut-être pourrait-il être encore meilleur avec un petit peu plus de sel. » Le fait était qu'on avait oublié de le saler. Nous rîmes bien de cet incident.

Le point de l'histoire, c'est que, étant donné que je mange chaque chose avec gratitude, la première chose qui me vient à la bouche quand je mange, c'est de dire que la nourriture est bonne. Le cuisinier aussi, qui prépare les repas à partir des vies sacrifiées des autres êtres, doit exercer chaque effort pour rendre ces plats aussi délicieux que possible. C'est seulement quand elle réalise la signification réelle de son travail qu'une personne peut faire des progrès dans la préparation des aliments.

Les manières de table changent de pays en pays, mais les manières de l'esprit ne changent pas. Mangez avec un coeur rempli de gratitude. Une famille réunie autour d'un repas, avec des coeurs reconnaissants, tel est le secret de la paix domestique. Ce même esprit peut faire beaucoup pour promouvoir la paix mondiale. En prenant un repas, nous devons faire tout notre possible pour voir que les vies sacrifiées ne sont pas gaspillées, qu'en étant fidèles à leurs souhaits, nous exercions chacun de nos efforts à faire avancer la croissance et le développement constants de l'universel.

15. Nos visages, nos yeux, et la façon dont nous parlons

Étant donné que l'esprit contrôle le corps, tout ce qui flotte, même momentanément, dans l'esprit, a un effet sur le corps. Les choses que nous hébergeons longtemps dans nos esprits se montrent inévitablement sur nos visages, nos yeux et dans la façon dont nous parlons.

Nous sommes nés avec nos visages. Parmi cent personnes, il n'y en aura pas deux d'exactement semblables. Si certaines personnes sont nées avec un beau visage, d'autres doivent être nées avec une figure laide. Bien que beaucoup de gens pensent que l'on ne peut rien faire quant au visage qu'on a toujours eu, en fait, ce visage change constamment d'une façon graduelle légère.

Il est possible aujourd'hui de changer l'apparence du visage de quelqu'un avec des produits sophistiqués, et la chirurgie esthétique, mais des changements de cette sorte sont uniquement temporaires. Nous ne pouvons pas empêcher la déception de venir très longtemps. Sans avoir recours à de telles choses non naturelles, nous pouvons changer notre apparence par le contenu de notre esprit.

Regardez un moment les portraits des gens dont les noms sont célèbres dans le monde, qu'ils soient musiciens, lettrés, etc. Si nous examinons leur portrait, nous voyons que même si dans certains cas les visages n'étaient pas très beaux quand ces gens étaient jeunes, ils sont devenus graduellement splendides. Inversement, comparez le portrait d'un beau jeune homme avec la photographie du même homme juste avant son exécution pour une vie remplie de crimes graves, et vous aurez de la peine à croire que les deux visages appartiennent à la même personne.

L'état spirituel peut changer complètement le visage. Bien que le changement en pire soit en dehors de notre propos, nous serions bien embarrassés si nous gardions le visage avec lequel nous sommes nés, parce que ce manque de changement est une preuve de carence de progrès spirituel. C'est seulement lorsque nous avons changé notre visage en quelque chose de réellement beau que nous pouvons dire que nous sommes une personne qui a réellement crû.

De même qu'une personne, belle dans sa jeunesse, ne doit pas s'installer dans une négligence vaniteuse, une personne qui n'est pas belle ne doit pas être abattue, car toutes deux peuvent opérer des changements dans leur visage par leur attitude spirituelle. Ce n'est pas une méthode d'utilisation de fards; c'est la voie vers la beauté réelle.

On a toujours dit que les yeux sont les fenêtres du coeur, parce que la condition de l'esprit s'y reflète très clairement. Les esprits d'amour, de cruauté, de tolérance, ou de ressentiment, apparaissent tous dans les yeux.

Étant donné que le coeur d'un homme pratiquant le ki doit être rempli de l'esprit d'amour et de protection pour toutes choses, son esprit doit naturellement être un esprit d'amour et de bienveillance. En outre, parce que son esprit est toujours unifié et dispense toujours le ki, ses yeux auront une énergie latente, par une lueur aiguë et dure, mais une lumière qui, de concert avec le ki, est émanée de la profondeur même de son esprit. Ce n'est pas l'éclat de l'œil du voleur toujours à la recherche de l'imprudent, c'est une lumière qui dit : « Sur un rire, les enfants accourent, mais sur un froncement de sourcils, les bêtes sauvages s'enfuient. » Nous avons tous besoin de tels yeux bienveillants et puissants.

Parmi les hommes qui étudient les arts martiaux, comme nous pouvons le penser, certains ont des yeux cruels, sauvages et hautains. Ces veux, parce qu'ils écrasent les autres gens, ne sont pas les vrais yeux d'un disciple des arts martiaux. Quand de semblables yeux rencontrent les vrais yeux, ils perdent leur pouvoir d'écraser. En Japonais, nous écrivons le mot budo (la voie martiale) avec le caractère bu, qui est constitué de deux parties, lesquelles prises ensemble signifient cesser d'utiliser les armes. Pour cette raison, le vrai disciple des arts martiaux doit avoir les yeux assez bienveillants pour ôter l'esprit combattif à son adversaire. Aussi aigue que soit la lueur dans vos yeux, avec laquelle vous essayez d'oppresser votre adversaire, elle n'aura pas d'effet sur lui. Il ne la recevra pas, elle vous sera retournée pour vous effrayer vous-même. Les gens qui ont les veux durs, doivent voir en cela un signe de leur immaturité spirituelle, et doivent s'efforcer de se discipliner de façon correcte. De temps en temps, au cours de notre effort de progression spirituelle,

nous devrions nous regarder dans une glace, non pas pour voir de quoi nous avons l'air ou simplement pour nous raser, mais pour juger de notre condition spirituelle. Nous devrions chercher les mauvais endroits de notre visage et nous dire : « Il y a ici un endroit ou mon esprit est encore non mûr. »

Nos paroles, aussi, sont des expressions de notre esprit. Certaines gens, bien que rompues à la discussion, et habiles à écouter les autres et à leur parler, suscitent un sentiment tel qu'on n'a pas confiance en elles. Le vieux dicton est toujours vrai qui dit qu'il y a peu de bonnes gens parmi ceux qui parlent bien. Aussi intelligente que soit la conversation d'un homme, si son esprit manque de sincérité, il n'attirera pas les coeurs des autres. L'élément le plus important dans la conversation, c'est d'être sincère et de parler du fond du coeur. C'est seulement sur cette base que vous pouvez progresser dans les techniques de la conversation. Les mots les plus gentils sonnent vides quand en eux il n'y a pas d'amour. Une personne munie d'un poignard le plonge dans les coeurs de ses auditeurs, avec chaque mot et avec chaque phrase. Quand une personne en colère nous dit quelque chose, même si ses mots sont les plus ordinaires, sa colère nous est transférée. Inversement, un coeur rempli d'amour apporte sans mot dire réconfort et force aux autres. Vous n'avez pas besoin de mots, vous pouvez communiquer avec le coeur de votre compagnon en silence.

Si quelqu'un vous dit avec colère: « Je n'ai fait que veiller à votre bien » ou « même si je vous dis ces choses gentilles, refuserezvous encore de comprendre quel est mon sentiment? » avant que vous ne répliquiez, examinez votre propre coeur pour être sûr que vous êtes sincère. Si vous avez de l'amour, même si vous réprimandez quelqu'un, cet amour passera en lui de quelque façon.

Il m'arriva une fois de collaborer à la tâche éducative dans mon petit village, où nous avions un jeune homme, qui avait la charge des enfants du sixième degré, et qui était un enseignant très enthousiaste, mais qui battait souvent ses élèves. Avant la guerre, cela ne posait pas de problèmes, mais après, avec l'avènement de l'éducation démocratique, les corrections causèrent la fureur des parents qui essayèrent d'obtenir la démission du maître d'école. Quand j'entendis parler de cet émoi, je vins voir le jeune enseignant. Lui, s'imaginant que je venais pour le réprimander, semblait prêt à la risposte. Je commençai par écouter ce qu'il avait à dire.

« Cette éducation démocratique de l'après-guerre est bonne. Je suis d'accord avec elle, mais les enfants et les parents ont tout gâché. Ils ne la comprennent pas, pensant qu'elle signifie nonintervention. Quand les enfants vieillissent un tout petit peu, ils semblent inévitablement empirer. Ils ne veulent pas écouter ce qu'on leur dit. Si nous laissons les choses emprunter cette voie, plus rien n'aura de valeur. Je sais qu'il n'est pas bien de battre les élèves, mais je continue de le faire pour le bien des élèves. J'ai foi en l'éducation, mais si vous pensez que ce que je fais est erroné, je démissionnerai quand vous le voudrez. » Ce jeune homme à l'esprit élevé dit sa tirade résolument, sans céder un pouce de terrain, mais je pouvais sentir son caractère prompt. Je n'avais encore rien dit, mais déjà il devenait violent.

« Je vois », répliquai-je, « je suis entièrement d'accord. Si vous battez vos élèves pour les améliorer, battez-les bien. Je ferai le peu qui est en mon pouvoir pour coopérer et être votre allié ». Le jeune homme était étonné. Bien sûr, ce qu'il disait était vrai. La démocratisation soudaine de l'éducation amena certains abus. J'ajoutai cependant à mes commentaires la remarque suivante :

« C'est une très bonne chose que vous vouliez améliorer vos élèves parce que vous leur êtes dévoué, et je suppose, étant donné que c'est le cas, que vous ne pouvez les battre que lorsque vous n'êtes pas en colère. Dorénavant, quand vous penserez qu'un élève a besoin d'une correction, examinez-vous pour être sûr que vous n'êtes pas en colère. Si vous n'y êtes pas, alors, allez-y. Si vous les frappez quand vous êtes en colère, votre propre colère, mélangée à la punition, est transférée aux enfants et ne leur fera aucun bien. Si vous les punissez avec de l'amour dans votre cœur et pour leur propre bien, vous devez être capable de le faire quand vous êtes calme. Les élèves comprendront alors que vous les punissez avec amour. »

Il comprit, et dès lors ne battit jamais un autre élève. S'il était sur le point de frapper un enfant, il se calmait, écoutait ce que l'enfant avait à dire, et la nécessité d'une correction s'évanouissait.

Écoutez ce qu'un homme dit, regardez dans ses yeux, et il ne pourra rien vous cacher. Si vous calmez votre cœur, vous examinez, et regardez les autres gens, vous serez capable de les comprendre. En revanche, trop comprendre n'est pas bon. Trop de discernement est destructeur. C'est-à-dire, si vous comprenez trop bien une personne, il y aura des chances qu'elle se sente gênée en votre compagnie et qu'elle vous évite. Si vous comprenez trop bien, il vous est aussi facile de blesser les autres. Un père avec un œil trop pénétrant oppresse ses enfants, qui en grandissant désirent s'en aller. Personne n'aime le coup d'œil qui transperce les profondeurs de l'âme. De même que nous mettons dans un fourreau une lame qui coupe bien, ainsi, si nous avons de la force, nous devons la voiler. S'il y a de l'éclat dans nos yeux, nous n'avons pas besoin d'en éblouir les autres. Si nous avons cet éclat, nous devons le recouvrir, comme s'il n'y était pas. Un faucon avisé cache ses serres, et un bon ratier ne

montre pas ses crocs. Il est important de cacher son pouvoir, parce que s'en vanter le détruit.

Si vous chantez la gloire de vos propres bonnes qualités, vous échouerez dans celles-ci même. Utilisez votre pouvoir quand le besoin s'en fait sentir, et ne vous vantez pas. Soyez comme n'importe qui dans des conditions ordinaires, mais durant les crises, utilisez toute votre connaissance et vos capacités. La maxime qui dit que le sage doit être comme le fou et le saint comme l'homme ordinaire reflète la même situation. Si vous avez de la modestie dans votre cœur, elle apparaîtra d'elle-même dans vos yeux.

Si vous avez un cœur compatissant qui vous permet de rire de tout votre cœur de la plaisanterie manquée qu'on vous dit, ou qui se réfléchit dans le regard d'un père regardant ses enfants qui jouent, vos yeux seront gentils. Les gens de cette sorte n'ont pas de mauvaises pensées s'ils sont déçus. Bien que la déception cause chez chacun de la colère, si nous avons conscience que la déception arrive, nous ne perdons pas notre sang-froid pour autant. Il est bon alors de donner finalement à celui qui a déçu une orientation convenable et de le conduire sur le droit chemin. N'importe qui peut dévoiler son âme devant une personne à l'esprit compatissant. Conduire les autres est difficile si nous sommes durs.

Nous rencontrons fréquemment des gens qui dans une conversation ne regardent pas la personne avec laquelle ils parlent mais gardent continuellement les yeux baissés. De telles gens ne sont pas calmes, ils manifestent une certaine gêne. Nous devons apprendre à être capables de regarder directement notre interlocuteur. Inversement, les gens qui ont l'habitude de fixer directement les autres doivent s'efforcer d'arrêter cela. Vouloir pénétrer dans le cœur des autres est une attitude enfantine, qui ne convient pas à un adulte discipliné. Si votre esprit est clair, le cœur de l'interlocuteur se reflètera dans le miroir de votre esprit, sans que vous ayez besoin de le regarder fixement.

Si, involontairement, vous ne pouvez regarder une personne dans les yeux quand vous lui parlez, regardez la zone autour de son nez, et il reconnaîtra que vous avez une attitude convenable à son égard.

Bien que la pratique enthousiaste, le progrès dans les techniques, et la force croissante soient importants dans l'aïkido avec l'esprit et le corps coordonnés, ils ne suffisent pas. Vous devez maîtriser l'esprit du ki. Vous devez apprendre à être courtois et à l'aise avec les autres, et à avoir des yeux gentils et de l'amour dans la voix qui d'une manière ou d'une autre laisse entendre les possibilités d'une grande vivacité.

16. Le principe de nondissension

Toutes les techniques d'aïkido avec l'esprit et le corps coordonnés qui sont basées sur les principes du ki, commencent et finissent dans le principe de non-dissension.

L'univers est absolu, nous n'avons aucune raison de le combattre. Les batailles surgissent d'abord quand l'idée de dualité apparaît. On revêt l'univers de concepts dualistes comme l'activité et le calme, la fusion et la désintégration, la tension et le relâchement, et l'union et la séparation. En étant captivés par ce monde duel, nous en sommes venus à croire que le combat est naturel, que le monde est régi par la loi de la jungle. Nous avons oublié la vraie forme de l'universel, et nous ne serons capables de la retrouver que lorsque nous serons passés dans le royaume de l'absolu. L'esprit fondamental vrai de l'universel est le principe de non-dissension.

Parce que les gens trouvent aujourd'hui que c'est une chose très difficile à comprendre, nous devons le manifester au travers des techniques réelles d'aïkido avec l'esprit et le corps coordonnés. Une personne qui l'a vraiment pratiqué a appris au travers d'expériences impliquant son propre corps la puissance et la justesse de ce principe. Bien que, d'abord, même si nous avons de la pratique, ce soit l'homme le plus grand et le plus fort qui ait l'avantage, cela ne signifie pas que le principe de non-dissension soit erroné. Cela indique simplement que la personne qui perd n'est pas tout à fait à la hauteur du principe; elle n'est pas encore mûre. Une fois que la personne a pénétré la signification réelle du principe, la force et la taille corporelles cessent d'importer.

Par exemple, la force et la taille sont importantes si, quand un adversaire attaque, vous recevez le coup comme dans une situation de collision. Si au contraire vous écartez le choc, l'adversaire doit lui-même s'arranger avec la force qu'il a engendrée. Si vous essayez violemment de repousser une personne désagréable, il est sûr qu'une bagarre s'ensuivra, mais étant donné que l'esprit contrôle le corps, si vous mouvez son esprit au lieu que vous avez choisi, son corps suivra volontiers et ira où son esprit le conduit. Après tout, dans un cas comme celui-ci, vous le faites effectivement allez où il veut aller, et se tourner dans la direction vers laquelle il veut se tourner.

Nous pouvons éviter des querelles même quand un adversaire attaque. Nous devons être capables de demeurer paisibles dans notre vie quotidienne et dans n'importe quelle circonstance, et en tous lieux empêcher l'idée de combat de s'élever dans nos cœurs.

Il y a trop de gens aujourd'hui qui pensent qu'il est impossible de vivre sans combattre. Il en est aussi beaucoup qui, même si cela signifie l'oppression des autres, ne renonceront pour rien à gagner de l'ascendant et à triompher par tous les moyens. Naturellement, cette situation crée de grandes difficultés, s'il s'agit de gens qui se réunissent pour discuter de la paix et du contrôle du monde. Le seul moyen d'atteindre la paix et l'accord entre les hommes, c'est pour chaque individu de revenir à l'esprit fondamental de l'universel et de comprendre la signification du principe de non-dissension.

La croyance générale, c'est que le principe de non-dissension signifie que nous devons être d'accord avec quoi que ce soit que quiconque puisse dire, que nous ne devons pas résister si quelqu'un nous frappe, et que c'est une attitude qui convient aux faibles et aux foies blancs. En réalité, ce n'est pas cela. Le principe de non-dissension exige l'esprit le plus fort et un apport complet de ki dans l'esprit et dans le corps pour nous permettre d'éviter de recevoir ne serait-ce qu'un peu de ki négatif de notre adversaire.

La situation est comparable à celle d'une source claire qui bouillonne au fond d'un étang, de façon que sur son chemin vers la surface pas une goutte des eaux souillées de l'étang ne puisse entrer dans le clair courant. Quand vous êtes rempli de ki positif et que vous l'irradiez, aucun des ki des gens autour de vous ne peut entrer dans votre corps. De même que les eaux viciées de l'étang afflueraient dans l'eau claire et la souilleraient si la source cessait de jaillir ne serait-ce qu'un instant, ainsi, si vous resserrez votre ki même un petit peu, les ki des gens alentour vous attaqueront simultanément. Le principe de non-dissension exige un esprit fort constamment rempli de ki et en confluence parfaite avec celui de l'universel.

La voie de la non-dissension vous rend capable de vaincre n'importe quelle contrariété sans que ce soit pénible pour l'esprit, de rire de n'importe quelle calomnie, et de détourner toute attaque, sans que vous receviez le moindre choc.

Ceux qui proclament qu'ils ne résistent à rien, qu'ils ne répliquent pas aux remarques hostiles faites par les autres, qu'ils se sentent sûrs de ne pas combattre n'adoptent pas ce que nous signifions par le principe de non-dissension.

Enfermer le discours et les actions de votre adversaire dans votre coeur n'est pas de la non-dissension réelle; c'est de l'endurance. Bien que vous ne disiez rien avec vos lèvres, vos sentiments peuvent bouillonner en vous. Cela, aussi, est une sorte de bataille. La non-

dissension dont nous parlons surgit quand vous n'avez pas de ressentiment contre votre adversaire, mais que votre magnanimité est celle de la mer qui accepte tous les cours d'eau tributaires, et que vous maintenez un calme sans vagues dans votre coeur.

Un employé d'une compagnie commença à étudier l'aïkido avec l'esprit et le corps coordonnés, et vint me voir un jour pour me faire part d'un problème. Il dit qu'il avait fréquemment des conflits d'opinion avec son chef de bureau et que cela se terminait fréquemment par des querelles. Il dit aussi que son chef était obstiné et que lui même avait le caractère vif. Bien qu'il sût que se battre n'était pas une bonne chose, il ne pouvait faire cesser cela. Chaque fois que quelqu'un lui disait quelque chose qui lui était désagréable, il se mettait en colère. Il voulait savoir ce qu'il pourrait faire pour résoudre ce problème. Je lui demandai s'il avait maîtrisé le principe de non-dissension, et il dit qu'il l'avait fait.

« Alors, c'est très facile, dis-je. Quand quelqu'un dit quelque chose de déplaisant à votre sujet, maintenez le point dans le bas de l'abdomen, irradiez un ki puissant, et ne prenez pas personnellement ce qu'il dit. Si vous faites cela, toutes les mauvaises choses que l'autre homme dit lui feront retour. Par exemple, si votre chef vous traite d'idiot et que vous refusez de faire entrer en vous ce qu'il dit, ses propos font retour à l'envoyeur, lequel dit en fait qu'il est luimême idiot. Vous ririez et seriez d'accord si votre chef vous disait : "Je suis idiot", n'est-ce pas ? Essayer simplement de penser de cette façon, et regardez le visage de l'autre homme. La figure de quelqu'un qui est en colère autant qu'il le peut devient plutôt amusante. »

Apparemment, mon étudiant mit mon conseil en pratique. Quel que soit l'état de colère dans lequel son chef se mettait, il se contentait de sourire et de dire : « Oui, oui », jusqu'à ce que le chef déclarât, en explosant, que parler à mon étudiant le mettait encore plus colère.

On réalise, quand on voit le sourire sur le visage de notre partenaire, combien il est stupide de se mettre en colère tout seul. Il en va de même d'une menace. Si une personne menacée se contentait d'en rire, celui qui prendrait peur serait l'homme qui l'a proférée.

Après deux ou trois jours, le chef de mon étudiant vint le voir et lui dit : « Il y a quelque chose de drôle. On dirait que vous venez d'apprendre quelque chose de nouveau. » Mon étudiant alors expliqua toute l'affaire à son chef, lequel dit que se quereller était un non sens et résolut d'arrêter.

Souvent, après une querelle entre deux amis, chacun se dit : « Il a eu tort, aussi c'est lui qui doit s'excuser le premier. Pas moi. » Nous disons qu'il y a une justice même parmi les voleurs, et dans le

cas d'une querelle, les deux parties ont tort, et toutes deux ont raison. Si les deux ont raison, il n'y a pas lieu de batailler.

Nous devons considérer la perte de sang-froid et les querelles, sans égard aux raisons, comme quelque chose de honteux, mais une fois que c'est fait, il n'y a rien d'autre à faire que de se concentrer à nouveau sur le point dans le bas de l'abdomen, calmer son ki, repousser les limites de sa générosité, et être conscient de ses points faibles. Il est facile de voir les fautes des autres, mais on a plus de difficultés à voir les siennes, particulièrement lorsque le sang a afflué à la tête. Dans de semblables moments, nous n'essayons même pas de voir nos propres fautes, mais nous querellons de façon à mettre réciproquement le doigt sur les fautes de l'autre. Si nous examinions simplement le point où nous-mêmes avons commis une erreur, il n'y aurait pas de combat. Pour cette raison, quand une bagarre semble imminente, examinez vos propres fautes avant toutes choses, et excusez-vous auprès de votre adversaire avant que la querelle n'éclate. Soyez au moins préparé à pardonner à votre compagnon, vous vous placerez à un niveau plus élevé que lui. Les querelles éclatent parce que les deux parties sont au même niveau. Dans le cas d'une mère et de son enfant, la mère pardonne toujours parce qu'elle se situe sur un plan plus élevé que son enfant. Aucune querelle n'éclate entre eux. Prenez d'abord votre compagnon sur votre coeur et pardonnez-lui d'avance, et il sera lui-même confus et verra ses erreurs. Il aura honte d'être à un niveau inférieur au vôtre.

Si vous avez déjà compris la valeur de l'excuse, ne tombez pas dans l'exagération ridicule qui consiste à vous quereller pour avoir le droit de dire que vous avez tort. Hâter la solution du problème, c'est être large d'esprit et tolérant pour votre compagnon avant le déclenchement d'une querelle. Étant donné qu'il faut être deux pour se battre, si vous n'êtes pas de la partie, aucune querelle ne peut avoir lieu

Certaines gens aiment à raconter des histoires de combats, mais je les réprimande toujours en leur demandant comment ils en sont venus à l'éclat où ils durent faire ce qu'ils racontent. Je leur demande toujours s'ils n'avaient rien d'autre à faire avant.

Un ancien code guerrier dit que les trois façons de gagner sont :

1. Gagner après le combat. 2. Combattre après la victoire. 3. Gagner sans combattre. La première façon est la manière commune, et elle occupe le niveau le plus bas. La seconde méthode, qui implique une préparation complète de toutes les conditions requises pour gagner préalablement, est sûre et elle est sur le niveau intermédiaire. La plus belle des trois, gagner sans combattre, est aussi la

plus sûre étant donné que là où il n'y a aucun combat, il n'existe aucune possibilité de perdre. Dans cette méthode, nous forçons

l'adversaire à se soumettre et nous le faisons aller ou nous le conduisons. L'aïkido avec l'esprit et le corps coordonnés suit cette voie. Si nous voulons gagner, nous devons gagner de la meilleure façon possible. C'est précisément parce que nous n'avons aucune raison de choisir la méthode de victoire inférieure, c'est-à-dire gagner après avoir combattu, que je réprimande toujours les gens qui aiment raconter leurs batailles.

Il est permis d'utiliser les techniques d'aïkido avec l'esprit et le corps coordonnés dans les trois situations suivantes:

- 1. Quand votre propre vie est en danger.
- 2. Quand une autre personne court un danger.
- 3. Quand une ou deux personnes troublent la majorité.

Le premier cas est du pur self-défense, faisant usage de techniques appropriées à l'urgence. Le second implique un devoir qu'il est lâche d'esquiver. Le troisième cas concerne une situation dans laquelle personne d'autre ne peut mettre hors de nuire les fauteurs de trouble; aussi devons-nous utiliser nos techniques dans l'intérêt de la majorité ou de la société. Nous ne disons pas qu'il est toujours correct d'utiliser dans ces cas les méthodes d'aïkido avec l'esprit et le corps coordonnés. Nous disons simplement que lorsque nous avons épuisé toutes les méthodes pacifiques pour résoudre la situation et que rien ne semble opérer, alors, nous pouvons appliquer nos techniques.

Je me rappelle le cas d'un jeune couple qui se querellait constamment et qui était sur le point de se séparer. Étant donné que le mari étudiait le ki, ses amis vinrent me voir et me demandèrent de faire quelque chose.

En écoutant les deux partis, je découvris que ni le mari ni la femme ne faisaient mention de leurs propres fautes mais se plaignaient toujours de l'autre. La femme n'était nullement prête à se rendre; pour un mot que son mari lui disait, elle lui en rendait trois. Rien n'est plus difficile que de faire le médiateur entre un couple querelleur. Rien de ce que dit l'un ne convaincra l'autre. Si le médiateur dit ce qu'il ne faut pas, quand les deux partis se raccommodent, c'est sur lui qu'ils font feu. En dépit de tout, je pris ma décision, et je dis au mari qu'il avait tort, à son grand déplaisir, mais à la grande joie de sa femme.

Je lui dis que vu que sa femme ne pratiquait pas le ki, elle ne savait rien du point dans le bas de l'abdomen et ne pouvait pas s'empêcher de se mettre en colère. Lui, en revanche, étudiait le ki et avait tort de ne pas mettre en pratique ce qu'il apprenait. Je lui dis : « Si vous réalisez cela, quoi qu'il arrive, quoi que votre femme vous dise, c'est le moment de pratiquer à maintenir le point. Non seulement vous garderez votre sang-froid, mais encore vous ferez aussi de

grands progrès. Si vous pratiquez le maintien du point seulement à à la salle d'entraînement et que vous le perdez quand vous arrivez à la maison, vous avez gaspillé vos efforts. » Je lui demandai s'il voulait agir comme je le lui suggérais, sans se soucier de la cause de la querelle. Il finit par accepter de l'essayer désormais.

Puis j'expliquai certaines choses à sa femme, essayai quelques expériences avec elle, et lui fit maîtriser le point dans le bas de l'abdomen. Je dis : « Je vois que vous êtes mécontente de votre époux et que vous avez beaucoup de griefs à son encontre, mais, comme vous le voyez, il veut faire beaucoup d'efforts pour changer ses façons. Il manque d'expérience et peut oublier, mais ne voudriezvous pas l'aider à corriger ses mauvaises habitudes ? » La femme consentit, et en moins d'un mois, le couple menait une vie conjugale parfaitement heureuse.

Quand un jeune couple se forme parce que l'un et l'autre s'aiment, tout doit bien aller, mais une simple insatisfaction, étant donné la théorie que le négatif appelle le négatif, engendre par la suite le trouble, jusqu'à ce que la situation devienne irrémédiable.

Au lieu de penser à la fin de sa journée de travail, « je dois maintenant revenir à la maison et l'entendre se plaindre », le jeune mari allait chez lui, s'arrêtait à la porte pour être sûr du point dans le bas de l'abdomen, et entrait en criant joyeusement : « Je suis rentré ». La femme, réalisant que c'était le moment de coopérer, se précipitait à la porte en souriant et en disant : « Je suis contente que tu sois de retour. » Si après avoir offert à son mari quelque chose à boire elle avait quelque chose à dire, elle essayait d'attendre et d'être patiente, mais si elle ne pouvait pas rester tranquille, elle faisait sa tirade aussi agréablement que possible. Le mari se sentait mieux, parlait touiours gentiment à sa femme, et en vint à vouloir l'aider dans ses travaux. Leur amour s'épanouit, ils rendaient mutuellement leur ki positif, avant qu'ils ne le sachent, et ils étaient à nouveau aussi proches que du temps où ils étaient fraîchement mariés. Plus tard, la femme s'adonna aussi à l'entraînement du ki pour que ses relations maritales continuent de naviguer sur une mer étale. Gagner ou perdre sont hors de question dans la vie conjugale, où les partenaires doivent se comprendre mutuellement et s'aider l'un à l'autre à garder des relations heureuses.

Bien que cet exemple soit simplement pris de la vie ordinaire, il met en évidence la nécessité de toujours se rappeler qu'il y a une manière d'éviter la discorde. Il y a toujours une voie de coexistence et de co-prospérité. Si nous avons du combat dans nos coeurs, nous faisons de nos alliés nos ennemis. Si le combat est absent de nos coeurs, nous n'avons ni ennemis ni alliés parce que nous sommes tous frères, nés du ki de l'univers. S'entraîner, et saisir sérieusement

le sens du principe de non-dissension sont des choses d'une importance vitale.

Si les sports ordinaires reçoivent des encouragements, bénéficient de progrès techniques, et de popularité à partir de compétitions de toutes sortes, les compétitions ne sont pas autorisées en aïkido avec l'esprit et le corps coordonnés parce que, à la différence des sports, l'aïkido emprunte la voie de l'universel et a pour seul dessein la perfection du genre humain. Nous devrions peut-être expliquer pourquoi les matches en sont interdits.

En premier lieu, l'aïkido avec l'esprit et le corps coordonnés est une discipline prévue pour pénétrer la signification intérieure du principe de non-dissension. Dans les matches, quelqu'un doit gagner, et gagner implique en soi-même un coeur plein de combat. Si vous vous efforcez, de tout votre pouvoir, de gagner, c'est sans doute très bon pour vous en tant que sportif, mais avec le désir brûlant d'être victorieux, vous pouvez développer l'état d'esprit, que tous les moyens sont bons s'ils vous aident à gagner. Cette attitude peut être très nuisible pour vous en tant que personne.

Étant donné que les techniques du vrai aïkido avec l'esprit et le corps coordonnés sont fondées sur la compréhension sérieuse de la théorie de non-dissension, si vous ne saisissez pas la théorie, vous serez incapable de maîtriser les techniques. Pour cette raison, les matches sont interdits. Une personne qui aime les débats et les matches, devrait essayer d'en faire un avec elle-même. Par exemple, un homme à tempérament vif devrait dire : « Aujourd'hui, ie ne me mettrai pas en colère une seule fois. » S'il parvient à se contrôler durant tout le jour, il est victorieux; s'il n'y parvient pas, il perd. Si nous progressons, sans causer d'ennui à personne, et sans avoir de rancune envers qui que ce soit, nous en arriverons au point où nous serons toujours gagnants. Ca, c'est la victoire réelle. Si nous ne parvenons pas à remporter de victoire sur nous-mêmes, même si nous triomphons des autres, nous ne faisons que satisfaire notre propre suffisance, notre propre vanité. Si, au contraire, nous sommes victorieux de nous-mêmes, nous n'avons besoin de vaincre aucune autre personne. Les gens iront joyeusement là où on les mène. Une victoire relative est fragile, mais une victoire sur soimême est absolue.

La seconde raison est applicable à beaucoup d'autres situations, mais, en ce qui concerne l'aïkido avec l'esprit et le corps coordonnés, il est particulièrement important que nous prévenions la vanité. Une fois que l'attitude vaniteuse surgit, la porte de l'enseignement véritable est fermée. Un homme qui dit : « Cela me suffit » a perdu la volonté d'apprendre et de maîtriser plus de choses. Dire à l'univers « je suis allé aussi loin que nécessaire », c'est aller contre la

nature des choses. Une fois que nous avons mis le pied sur le chemin de l'universel, il devient plus profond et plus large. Une personne non mûre qui se permet négligemment d'entreprendre des combats pour gagner, devient bientôt enivrée par le succès et complaisante. D'autre part, aux yeux de l'universel, de telles victoires ou défaites personnelles ne sont qu'une ride sur la surface de la grande mer. La chose importante, c'est de renvoyer de telles mesquineries de votre coeur, considérer l'universel, et exercer tout votre pouvoir vers l'auto-perfection.

Les matches de tous les sports et de tous les arts martiaux requièrent des règles, particulièrement les arts martiaux où parfois la vie est en danger. Le but originel des sports est de faire un concours d'adresse en accord avec les règles, et d'être satisfait que l'on perde ou que l'on gagne. C'est très bien dans ces cas, et dans ces arts martiaux que l'on peut assimiler au sport. Le propos d'un art martial réel, cependant, est très différent, en ce que tant dans l'attaque que dans la défense, nous devons toujours présupposer un danger authentique. Quoi que l'adversaire fasse, il ne sert à rien de se plaindre. Nous devons simplement agir en conséquence. Étant donné que nos vies elles-mêmes sont en danger, nous devons être préparés tant dans l'esprit que dans le corps.

Si nous pratiquons toujours en accord avec les règles fondamentales, sans que nous en soyons conscients, les règles pénètrent dans notre subconscient et émergent quand nous sommes confrontés à un danger réel. Nous pouvons être vaincus à l'improviste si nous dépendons de règles selon lesquelles il n'y aura pas d'adversaire réel. On raconte l'histoire d'un jeune homme qui agrippait toujours la manche de son adversaire quand il pratiquait, et qui fit la même chose quand quelqu'un l'attaqua réellement. Au moment où il fit cela, son adversaire lui ouvrit le ventre avec un couteau. Nous devons bien sûr toujours prendre en considération la possibilité que dans une situation réelle notre adversaire puisse agir avec un couteau. Les habitudes que nous avons formées surgiront dans des situations réelles.

En aïkido avec l'esprit et le corps coordonnés, nous pensons aux nombreuses façons dont un adversaire peut nous attaquer et nous nous entraînons toujours et toujours à faire face à de telles attaques, selon les principes de l'universel. Nous enfouissons cela dans notre subconscient et nous nous entraînons de façon que, même dans une attaque surprise, nous agissons inconsciemment et comme nous le devons.

Si vous maintenez le point dans le bas de l'abdomen et unifiez votre esprit et votre corps comme la surface calme d'un lac qui reflète la lune, puis un oiseau qui vole, mais n'en garde aucune trace quand lune et oiseau sont partis, et est encore prêt à saisir le plus léger souffle de vent, vous ne serez pas seulement capable de saisir rapidement tout mouvement que votre adversaire puisse faire, mais vous serez aussi à même de réfléchir la tonalité de n'importe quel mouvement alentour. L'aïkido avec l'esprit et le corps coordonnés est fait pour entraîner à ce genre d'état d'esprit et à des techniques précises. Il est diffile d'atteindre à une telle situation spirituelle si l'année durant vous avez l'esprit agité par les matches et les compétitions. C'est la troisième raison pour laquelle nous ne les permettons pas en aïkido avec l'esprit et le corps coordonnés.

Ceux qui sont bons dans les techniques et forts dans la salle d'entraînement, ne sont pas toujours les plus utiles dans des situations authentiquement dangereuses. C'est tout à fait comme l'homme qui bien que brillant est incapable de penser à quoi que ce soit au moment crucial. Nous connaissons l'histoire d'un homme toujours brave dans le danger, qui, soudainement et inexplicablement, alors qu'il faisait face à un ennemi, fut paralysé par la peur à la vue de l'épée de son adversaire, qui brillait devant lui. Heureusement, l'ennemi aussi fut effrayé et incapable de se mouvoir. Avec difficulté, le premier homme vient à bout de son adversaire. Les gens dont l'esprit n'est pas entraîné dans la vie ordinaire réagissent fréquemment ainsi dans une crise. Un homme n'est valable en cas de conflit réel imprévu que s'il étudie les principes de l'universel dans la vie quotidienne et maintient une ferme considération du monde et un esprit absolument immuable.

17. L'unité de calme et d'action

Pensant que le calme et l'action sont diamétralement opposés, beaucoup de gens peuvent considérer l'idée même d'unité de l'action et du calme comme une idée très étrange. Cependant, en dernière analyse, les deux sont unis. Toutes les techniques de vrai aïkido avec l'esprit et le corps coordonnés exigent que la personne qui les accomplit soit dans un état d'unité entre le calme et l'action.

Parmi les disciplines d'inactivité calme, nous pourrions mentionner la méditation assise Zen, les méthodes de respiration, l'assise tranquille et la prière; parmi les disciplines actives, bien sûr, les arts martiaux et les sports, et le travail physique lui-même. Les gens qui s'engagent principalement dans les disciplines tranquilles tombent facilement dans l'habitude de révérer le seul calme et d'arriver à un état de calme qui soit mort. En revanche, ceux qui pratiquent seulement les disciplines actives ne respectent que l'activité et deviennent aisément frénétiques dans leur agitation.

Bien qu'en parole nous fassions la distinction entre calme et activité, étant donné que tous deux sont des processus nés du ki de l'univers, ils sont fondamentalement la même chose. Chaque état implique l'existence de l'autre. L'action dans le calme, ou le calme dans l'action, signifient qu'un état de calme complet implique l'élément d'une activité extrêmement violente et que l'activité violente, par sa propre nature, implique un calme absolu.

Quand nous nous asseyons parfaitement tranquillement, nous imaginons que nous sommes dans un état de calme complet, mais le fait est, qu'assis à la surface de la terre qui tourne, nous voyageons à grande vitesse. Tout notre calme inclut cette grande activité.

Les toupies avec lesquelles les enfants jouent se rapprochent d'un état de stabilité calme plus elles tournent vite. Nous pourrions dire que leur état le plus parfait de calme est atteint quand elles tournent avec la vitesse la plus grande. Le calme le plus authentique doit contenir la nature du mouvement le plus rapide. C'est ce que nous signifions par action dans le calme. Le vrai calme, ce n'est pas simplement s'asseoir tranquillement et permettre à votre conscience de devenir vague. Un état de cette sorte change en temps perdu toute

tentative de pratiquer la méditation assise Zen ou les méthodes de respiration. Si vous sentez que c'est la condition dans laquelle vous allez tomber quand vous pratiquez une discipline calme, il est très préférable de vous endormir et de bien vous apprisionner en ki de l'universel.

Nous devons être capable de nous mouvoir très rapidement même si, selon les apparences, nous demeurons parfaitement calmes. Nous sommes capables de nous mouvoir très rapidement et violemment quand nous sommes très calmes. Si même quand vous êtes confronté à l'épée nue de votre adversaire, vous gardez l'esprit clair et aussi calme que la surface d'un lac, vous pouvez immédiatement vous mouvoir en accord avec n'importe quelle action que votre adversaire fasse. L'homme qui se tracasse avec des astuces et des expédients prodigieux n'est pas un exemple valable. L'homme qui est si calme que son adversaire ne peut prédire son prochain mouvement est réellement redoutable.

Maintenir un calme profond dans même l'action la plus violente est aussi essentiel. Comme la mer dont les profondeurs sont toujours paisibles, quelle que soit la tempête qui sévit à la surface et comme l'œil du typhon autour duquel les vents violents mugissent, nous devons toujours garder notre calme. La force de l'action est née du calme intérieur. Pour cette raison, si nous avons ce calme, sans égard à la rapidité de notre action, nous ne troublerons pas notre respiration. Une personne qui n'a pas maîtrisé ce calme brisera sa respiration, et même une petite activité gênera l'action de ses poumons. Même si un homme est ordinairement très adroit dans ses techniques, si la respiration est inégale, il ne peut les accomplir. S'il fait face à un homme, son adversaire perdra aussi le contrôle de sa respiration, et tout ira bien. Mais s'il affronte quatre ou cinq hommes, et si sa respiration est irrégulière, il se trouvera bientôt totalement incapable de se mouvoir. Nous devons toujours être conscients de la grande importance de la préservation de notre calme dans l'action et du contrôle de notre respiration.

Pour maîtriser l'action dans le calme et le calme dans l'action, vous devez concentrer tout votre esprit dans le point du bas de l'abdomen. Quand le point est condensé infiniment par moitié, pour la première fois l'unité de calme et d'action est obtenue. Que vous soyez actif ou tranquille, si vous gardez votre esprit et votre corps unifiés, vous maîtriserez le secret de l'unité du calme et de l'action. Quand vous aurez atteint cet état, vous serez capable de maîtriser n'importe quelle complexité que le monde peut présenter avec équanimité et exactitude.

18. Règles pour les élèves

L'entraînement de la Ki Society consiste en une classe de Ki (Shin-Shin-Toitsu-Do, Développement du Ki) et en une classe d'Aikido avec l'Esprit et le Corps Coordonnés (Shin-Shin-Toitsu-Aikido).

1. Classe de ki

i) unification du ki

Elle enseigne les Principes du ki et les Quatre Principes Fondamentaux pour Unifier l'Esprit et le Corps.

2. Méditation ki

Dans le but de maîtriser le point dans le bas de l'abdomen plus pleinement, le point est infiniment condensé par moitié dans les Méditations du ki. Les Méditations ki nous rendent capables de maîtriser l'unité de calme et d'action et l'esprit divin.

3. Méthodes de respiration ki

On apprend à respirer selon les principes d'unification de l'esprit et du corps. On peut apprendre les principes cardinaux pour obtenir une vie longue et saine.

4. Exercices du ki

Le calme mort n'est pas le calme réel. Le calme dans l'action est le calme réel. On apprend à maintenir la coordination de l'esprit et du corps dans ses activités quotidiennes.

5. Massage avec le ki

Une fois que vous avez maîtrisé le vrai pouvoir humain, vous pouvez aussi maîtriser la façon de guérir les maladies. Quand une pompe ne travaille pas, on doit mettre de l'eau pour l'amorcer avant que l'eau ne coule. De la même façon, votre ki s'écoule dans le corps malade pour l'amorcer et vaincre la maladie et rendre ce corps à même d'activer son pouvoir vital.

Les cinq points mentionnés ci-dessus sont enseignés dans la classe de Ki. Étant donné que nous ne pratiquons pas des techniques de combat, même des gens âgés et des malades peuvent les apprendre. De telles gens ont besoin du pouvoir d'unification de l'esprit et du corps.

II. Aïkido avec l'Esprit et le Corps Coordonnés (Shin-Shin-Toitsu-Aïkido)

Les jeunes gens doivent entraîner le corps qui contient l'esprit. La bonne nourriture doit être mise dans un bon plat. Beaucoup de personnes ignorent la méthode d'entraînement du corps, et l'entraîne ainsi sans théorie. Un tel entraînement est dommageable pour le corps.

L'entraînement d'Aïkido avec l'Esprit et le Corps Coordonnés consiste à pratiquer chaque mouvement en accord avec les principes de l'univers, les Quatre Principes Fondamentaux pour Unifier l'Esprit et le Corps, à terrasser et à être terrassé. L'entraînement d'Aïkido avec l'Esprit et le Corps Coordonnés est raisonnable, et ainsi on ne peut y être blessé. Les gens âgés et les enfants peuvent s'y entraîner sans crainte.

Avant que vous ne bougiez et terrassiez les autres, vous êtes supposé mouvoir leur esprit. Si vous pouvez bouger l'esprit des autres, le corps est obligé de suivre l'esprit. Avant de diriger l'esprit des autres, vous devez être capable de contrôler votre propre esprit et votre propre corps à volonté. C'est pourquoi vous devez vous entraîner avec les Quatre Principes Fondamentaux pour Unifier l'Esprit et le Corps. L'unification de l'esprit et du corps sans mouvement est assez facile. L'unification pendant le mouvement est difficile. Elle est encore plus difficile quand vous êtes en difficulté ou attaqué par d'autres. L'Aïkido avec l'Esprit et le Corps Coordonnés nous entraîne à venir à bout de telles situations. Durant l'entraînement, les principes de la Classe de Ki sont appliqués et pratiqués. Reportez-vous s'il vous plaît à mon livre « C'est l'Aïkido » pour ce qui est des détails.

1. Être sincère

Non seulement dans l'entraînement ki, mais aussi quand vous apprenez n'importe quelle chose, la franchise est essentielle. Certaines gens, abîmées par leur expérience préalable de connaissance, sont incapables d'apprendre les choses ouvertement. Ces gens ont ce que nous appelons de mauvaises habitudes. Ils jugent seulement les choses sur la base de leur propre expérience étroite et pensent que ce

qui leur convient est correct et que ce qui ne leur convient pas est faux. Ce n'est pas comme cela qu'on peut faire des progrès.

Prenons un verre d'eau. Si nous essayons d'y verser encore de l'eau, l'eau débordera, et seulement un peu d'eau restera dans le verre. Une fois que le verre est vide, il pourra contenir beaucoup d'eau nouvelle. Si votre tête est bourrée de ceci et de cela, quelles que soient les choses nouvelles que vous essayiez d'apprendre, elles ne rentreront pas. Être franc et sincère est une bonne façon de vider votre tête des affaires sans utilité qui y traînent. L'entraînement ki est la discipline qui vous permet de faire de grands progrès en allant d'un monde qui donne au corps toute l'importance à un monde qui centre sur l'esprit, d'un monde qui pense en terme de dualité, à un autre qui pense en terme d'absolu, et d'un monde de combat à un monde de paix. C'est comme si vous passiez d'un monde d'ondes sonores à un monde d'ondes supersoniques.

Si vous ne faites pas preuve d'une humilité totale dans l'étude du Ki, celui-ci ne demeurera pas en vous.

Certaines gens décident une fois pour toutes dans leur coeur qu'elles ne croiront pas à ce que quiconque dit. Peut-être sententelles que, si elles ne se méfient pas de tout, quelqu'un les dupera. Toutes choses ont une interprétation positive et négative. Une suspicion constante encourage seulement les interprétations négatives et l'incapacité à penser bien, même des bonnes choses.

Il est également dangereux, cependant, de croire tout ce que vous entendez parce que vous ne pouvez pas savoir jusqu'où une telle crédulité peut vous mener. Toutefois, l'homme qui est convaincu qu'il peut douter de toutes choses dans le monde doit douter aussi bien de lui-même.

Une jeune enseignante que je rencontrai en Amérique me demanda de lui parler du ki. J'expliquai l'idée que l'esprit contrôle le corps et le principe du bras impliable. Puis je lui fis tendre son bras autant qu'elle le pouvait, et je le pliai : Elle dit : « Vous pouvez plier mon bras parce que vous êtes fort et que je suis faible. » « Très bien », répondis-je, « cette fois ne tendez pas votre bras mais pensez de tout votre être que votre propre force d'esprit s'écoule à mille miles en avant ». Elle parut faire ce que je demandais, mais je pus encore plier son bras. J'essayai de faire comprendre un fait. J'étais capable de plier son bras parce qu'elle ne voulait pas penser comme ie le lui demandais. Ouand ie lui demandai de penser sincèrement à ce qu'elle faisait, elle dit qu'elle avait été sincère, mais dans plusieurs d'autres essais, j'étais toujours capable de plier son bras. Étant donné que d'autres explications auraient été inutiles, je demandai à une autre femme qui était à côté de nous aider. Je lui demandai d'abord de tendre son bras. Elle le fit, et l'enseignante fut

capable de le plier. Puis je demandai à notre nouvelle assistante de détendre son bras et se concentrer sur l'écoulement de sa force spirituelle mille milles en avant. Je fis alors essayer à l'enseignante de le plier, mais elle ne le put. La deuxième femme dit : « C'est merveilleux, je comprends tout à fait. » L'enseignante insista sur ce qu'elle ne pouvait plier le bras de l'autre femme parce que celle-ci était plus forte, bien qu'en fait l'enseignante fût la plus grande des deux. Je dis que l'enseignante avait été capable de plier son bras quand elle l'avait tendu, et elle répondit : « Elle me l'a laissé plier exprès ». Bien que la seconde femme le niât, l'enseignante refusa obstinément de la croire. Je vis qu'il ne servait à rien de continuer à expliquer. Si la conversation s'était faite en Japonais, j'aurais peut-être pu continuer, mais mon mauvais ànglais n'était pas à la hauteur de l'entreprise.

La Bible enseigne que ceux qui croient sont bénis. Les gens du genre de l'enseignante invitent eux-mêmes le malheur. Je peux seulement me demander quelle est la sorte de psychologie qu'elle enseigne dans sa classe. Sa propre coupe est pleine d'eau vieille, et aucune eau nouvelle ne peut y entrer.

Bien que cette enseignante représente un cas extrême, le type en est commun dans une plus ou moins large mesure. Les gens de cette espèce retardent leur propre progrès. La pensée positive et la pensée négative sont différentes, mais beaucoup de gens confondent les deux. Si nous ôtons nos lunettes de couleur et pensons avec droiture, nous pouvons dire pour nous-mêmes ce qui est correct et ce qui ne l'est pas. Il est très beau d'étudier et d'apprendre beaucoup de choses, mais il est stupide d'entraver son propre progrès en errant sur les sentiers de la suspicion. Dans l'entraînement Ki, une personne sincère et franche fait de très rapides progrès grâce à ces qualités mêmes.

2. Persévérer

Si vous commencez quelque chose, vous devez tenir jusqu'au bout. Si vous faites une chose seulement pour l'amusement, il est très bien d'essayer un peu ici et un peu là, mais une fois que vous décidez que c'est le sentier que vous allez suivre, il est mauvais de cesser à mi-chemin. Agir ainsi prouve seulement la faiblesse de votre pouvoir de volonté.

Bien que dans certains cas les conditions d'action ou d'autres limitations rendent impossibles de continuer quelque chose que vous avez commencée, étant donné que l'entraînement du ki s'applique à la vie quotidienne, et vu que vous avez toujours votre esprit et votre corps avec vous, vous n'avez aucune excuse de l'abandonner.

Quoi que vous décidiez d'étudier, votre chemin sera parsemé d'obstructions auxquelles vous achopperez. Simplement commercer quelque chose et la laisser tomber est une mauvaise échappatoire, parce que dans des cas semblables, la personne n'essaie jamais d'aller loin en aucune façon, mais parfois des gens, désireux de continuer, abondonnent quand ils rencontrent une difficulté. Selon les cas, certains abandonnent l'entraînement ki après un mois ou deux, et certains au bout de six mois. Normalement, une personne qui dure pendant une année poursuivra pendant longtemps. En d'autres termes, cela prend environ une année pour avoir un bon goût de ce à quoi ressemble réellement le ki. Les gens qui quittent au bout d'un mois environ, et se plaignent et le critiquent, agissent ainsi parce qu'eux-mêmes ne le comprennent pas bien.

Peu importe la taille de la cloche, mais si vous contentez de la tapoter, elle ne peut donner qu'un son affaibli. Nous devons comprendre sérieusement que c'est la faiblesse du coup, et non un défaut de la cloche, qui rend le son faible. C'est la même chose qui est montrée dans l'histoire des aveugles et de l'éléphant. Chaque aveugle, incapable de percevoir l'animal dans son entier, jugeait qu'un éléphant était seulement la partie qu'il examinait. L'homme qui touchait la patte disait qu'un éléphant était une haute colonne, et l'homme qui touchait la trompe disait que l'éléphant était comme un long poteau. Individuellement, aucun des aveugles n'avait tort, mais ce que chacun décrivait comme étant un éléphant n'était d'aucune façon proche de la chose réelle. Sauf à voir la chose dans son entier, nous ne pouvons comprendre ce dont il s'agit.

Récemment des gens ont prétendu enseigner une collection de toutes les bonnes notions tirées du judo, du karaté, et du kendo. Tout cela est très bien s'ils enseignent réellement les bonnes notions, mais nous devons avoir présent à l'esprit que ce qu'ils présentent est très semblable à l'éléphant selon l'opinion des aveugles. Cela n'a rien à voir avec la chose réelle. Il n'est pas facile d'examiner une chose sérieusement, particulièrement dans le cas de l'entraînement ki, qui implique d'étudier les lois de l'universel et de les mettre effectivement en pratique. Nous devons être pleinement conscients du fait que l'entraînement ki est quelque chose que nous poursuivons toute la vie durant. Maintenir le point dans le bas de l'abdomen, se détendre, et préserver le ki positif sont des parties d'une attitude confortable et agréable de la vie qui convient le mieux à la

nature. C'est un facteur indispensable dans le développement de votre personnalité, qui fait de vous un membre splendide de la société. Le continuer toute votre vie est le sentier correct à suivre.

Nous rencontrons des difficultés dans notre discipline aussi. Nous sommes d'une manière ou d'une autre étouffés et gavés. Parfois, une personne suffisante à la volonté faible abandonne. En fait, si nous ne nous plaignons ou n'essayons pas de nous justifier, mais si nous continuons à pratiquer patiemment, nous pouvons surmonter toutes les difficultés. Une fois que nous avons détruit le mur sur notre chemin, notre vision s'élargit, les choses deviennent plus intéressantes, et nous faisons un progrès continu. Quand nous arrivons au prochain obstacle, nous sommes prêts à le renverser, et à aller de l'avant. Considérez avec optimisme chaque obstacle nouveau comme une preuve que vous avez progressé sur la voie. Comme le dit un vieil adage, nous n'approchons de la foi réelle qu'à mesure que la foi vainc le doute.

3. Différences dans les techniques et les méthodes d'enseignement

Je désire saisir cette occasion d'apaiser les débutants qui disent souvent : « Qui dois-je écouter ? Les techniques et les méthodes d'enseignement varient avec l'instructeur et égarent ceux d'entre nous qui sont nouveaux. »

Baignés par le même soleil et bénéficiant des mêmes pluies, les arbres croissent et fleurissent différemment selon leurs propres caractéristiques. Bien que nous suivions tous les mêmes principes du ki, selon la personnalité impliquée, les méthodes d'enseignement différent et les techniques elles-mêmes prennent une tournure légèrement différente. Bien sûr, nous ne parlons pas des techniques qui sont clairement issues des principes fondamentaux du ki, mais si les techniques se conforment à ces principes, nous n'avons pas besoin de considérer comme étranges les différences qu'il y a entre elles.

L'Aïkido avec l'esprit et le corps coordonnés est composé de techniques qui expriment la nature de l'univers à travers le corps humain dans son ensemble. De même que l'univers varie lui-même au printemps, en été, en automne et en hiver, ainsi des techniques sont douces comme la brise printanière, et d'autres sont rigoureuses comme les gelées d'automne. Elles peuvent varier avec le moment et

le lieu. Généralement, le débutant pratique les techniques douces, mais à mesure qu'il croît et que son corps se développe, il en arrive au point où il peut s'adonner à des techniques plus sévères. Par conséquent, A peut enseigner les techniques printanières, et B celles automnales, et si tous deux suivent les principes du ki, tous deux agissent correctement.

Nous disons parfois : « Regardez la personne, puis expliquez la règle. » C'est-à-dire, les méthodes d'enseignement varient selon l'expérience de la discipline qu'a l'étudiant, son âge, et sa personnalité. Souvent, dans l'entraînement d'aïkido avec l'esprit et le corps coordonnés, nous avons un large mélange de jeunes, de vieux, d'hommes, de femmes, de gens inexpérimentés et de gens expérimentés. Dans des cas de cette sorte, les méthodes d'enseignement dépendront du niveau sur lequel l'instructeur décide d'appuyer. De même que de nombreux chemins peuvent mener au sommet de la montagne, ainsi de nombreuses méthodes d'explication peuvent conduire à la compréhension d'une seule technique.

Par exemple, A pourrait dire en expliquant le bras impliable : « Concentrez-vous sur votre ki passant à travers votre bras et s'étendant jusqu'au bout de l'univers », au lieu que B, après avoir expliqué le point dans le bas de l'abdomen et avoir fait étendre au disciple son bras, pourrait dire : « Ne pensez à rien. » Un homme dit pensez et l'autre dit ne pensez à rien. Le sens commun nous dit qu'ils sont à l'opposé, et que A et B abusent tous deux le débutant. Cependant, il n'y a en fait aucune contradiction. A et B sont tous deux corrects parce qu'envoyer le ki en avant et maintenir le point dans le bas de l'abdomen sont la même chose.

Pour cette maison, les techniques et les méthodes d'enseignement varient, mais le débutant doit écouter ce que son instructeur lui dit clairement quand il pratique. Si l'étudiant écoute avec un coeur froid, il saura si la technique n'est pas en accord avec les principes du ki. Si elle ne l'est pas, il ne doit pas l'apprendre. Les instructeurs diffèrent quant à l'expérience et parfois ils comprennent mal certaines choses. Nous trouvons plus rarement des instructeurs qui sont vaniteux ou qui essaient d'enseigner des techniques de leur façon, mais à mesure que le débutant pratiquera, il prendra conscience de ce qui est conforme au principe et de ce qui ne l'est pas.

Apprendre seulement la théorie du ki ne suffit pas. Parce que vous devez vous entraîner sans cesse jusqu'à ce que vous ayez affiné et votre esprit et votre corps sans vous occuper de la personnalité de votre instructeur, il est important de pratiquer avec autant de zèle que vous le pouvez. Souvenez-vous, les gens qui ne font que critiquer sont généralement les plus lents à faire des progrès.

4. Soyez à la fois élève et instructeur

Enfin, je veux que vous compreniez que lorsque vous en êtes encore à étudier, vous enseignez aussi.

Si vous n'apprenez qu'une chose à moitié, les notions importantes entreront par une oreille pour sortir par l'autre, et dans le cas des principes ki de l'unification de l'esprit et du corps, un déplacement du cou ou du doigt peuvent avoir une grande importance et faire une grande différence dans l'effet d'une technique. Parfois, si, bien que vous vous y efforciez au mieux, vous ne pouvez venir à bout de votre adversaire, un changement dans la manière de plier votre doigt le fera tomber très facilement. Bien qu'un tournement de cou ou de doigt soient tellement faciles que nous n'y prêtons pas attention, étant donné que cela implique des changements directionnels dans l'écoulement du ki, c'est très important.

Si vous apprenez quelque chose avec l'idée de vous précipiter chez vous et de l'enseigner à votre frère ou quelqu'un d'autre, vous prêterez une attention particulière, écouterez soigneusement et vous assurerez que vous maîtrisez bien la chose. Si vous pratiquez toujours avec l'idée qu'un jour vous pourriez avoir à enseigner ce que vous apprenez, vos progrès seront encore plus rapides.

L'entraînement ki consiste à apprendre les règles de l'univers et à les mettre en pratique, mais la majorité des gens de par le monde ne connaissent par ces règles. Si aujourd'hui vous en apprenez une, au moins un humain de plus connaît cette règle. En outre, vous êtes devenu un instructeur, avec la qualification vous permettant d'enseigner les autres. Si vous apprenez aujourd'hui le bras impliable, vous êtes en position de l'expliquer et de l'enseigner à n'importe qui demain.

Combien de qualifications plus belles pour enseigner dans ce monde n'aurez-vous pas une fois que vous vous serez discipliné au point où vous pourrez effectivement appliquer les lois de l'univers!

Si chaque homme étudiait avec la connaissance de ce qu'il deviendra un leader de la société et sera capable d'apporter sa contribution, le monde deviendrait beaucoup plus brillant.

19. Règles pour les instructeurs

Il est plus facile d'apprendre que d'enseigner. Il est assez facile de se contenter d'expliquer quelque chose sans prendre garde à ce que la personne comprenne ou non, mais si vous dirigez correctement et enseignez impartialement avec le désir que vos étudiants maîtrisent la chose, en prenant en considération tout le temps des caractéristiques individuelles et les dispositions à l'étude de chaque personne, ce n'est pas une tâche aisée. Enseigner le ki est particulièrement difficile parce que ce faisant, nous devons transporter une personne du monde du corps à celui de l'esprit, nous devons enseigner l'unification de l'esprit et du corps et conduire nos étudiants au point où ils soient à même de mettre effectivement en pratique ce que nous enseignons.

Bien sûr, il n'est pas besoin de préciser que l'enseignant doit avoir maîtrisé, et mis en pratique ce qu'il enseigne, et y croire. Si nous enseignons les règles de l'univers de façon incorrecte, comme lorsque l'aveugle mène l'aveugle, il n'est pas besoin de dire quelle voie erronée nous suivons. Pour enseigner, nous devons garder nos yeux largement ouverts, et accepter une pleine responsabilité pour ce que nous faisons.

1. Progresser ensemble

Parfois dans l'entraînement ki, nous trouvons des gens qui pratiquent avec diligence, mais qui ne sont intéressés que par leurs propres progrès et semblent mécontents quand on leur demande de conduire les juniors. La discipline enthousiaste est belle, pour sûr, mais si seules les techniques progressent, les gens avec une attitude égocentrique peuvent atteindre à un certain point, le point où le corps peut progresser, mais ils seront incapables d'entrer au royaume du progrès spirituel. Le principe fondamental du ki est l'amour et la

protection de toutes choses. Nos esprits sont uns avec l'esprit de l'univers. Pour cette raison, notre ki est dans un état de confluence parfaite avec le ki de l'univers. L'attitude consistant à dire « je suis parfaitement au point », c'est-à-dire, l'égoïsme, est une obstruction à l'afflux de ki, et nous empêche d'être réellement capables de recevoir en nous-mêmes les vrais principes de l'univers. En outre, l'égoïsme mène directement à la vanité, qui à son tour retarde le progrès.

En général, dans ce monde, il n'y a guère d'attitude comme celle consistant à penser : « Dans l'intérêt des autres. » Nous décidons souvent de faire quelque chose de tout notre pouvoir pour les autres, de façon à obtenir leur gratitude, et ainsi à mettre en colère quand les choses ne marchent pas exactement comme nous l'avions prévu. Toutes les choses faites dans l'intérêt des autres sont en réalité faites dans notre propre intérêt. Nous les faisons grandement pour accroître notre propre vertu. Après tout, ne sommes-nous pas les premiers à devenir meilleurs quand nous dispensons nos meilleurs efforts pour les autres? L'homme qui dans l'entraînement ki étudie ces principes avec beaucoup d'application et qui fait son possible pour conduire ses juniors sur la route du progrès technique et spirituel, est l'homme qui avance le plus loin.

Les autres arts martiaux enseignent que nous n'accroîtrons pas notre force si nous ne nous entraînons pas toujours avec des gens qui sont plus forts que nous. Bien que l'Aïkido avec l'esprit et le corps coordonnés enseigne aussi qu'il est très important de rencontrer des gens plus forts et plus éminents que nous-mêmes et d'apprendre d'eux le plus que nous pouvons, il tient aussi que ce genre de pratique seul est insuffisant. L'Aïkido avec l'esprit et le corps coordonnés tient que nous devons d'abord maîtriser quelque chose par nous-mêmes et puis, dans les limites de notre connaissance, nous efforcer de conduire gentiment les débutants sur le même sentier. Nous progressons en enseignant les autres parce que l'enseignement est une forme d'étude. Une personne qui enseigne des principes corrects ne fait pas elle-même d'erreurs. Si elle dit aux autres de ne pas se mettre en colère, elle doit elle-même garder son sang-froid. Nous devons agir de la facon dont nous intruisons les autres, et en corrigeant les mauvaises habitudes des autres gens, corriger les nôtres.

Bien qu'il soit difficile d'entraîner une personne qui est lente à apprendre et qui a de mauvaises habitudes, et de la mener au point où elle puisse accomplir correctement les techniques, si nous ne la perdons jamais de vue et essayons, en fondant notre travail sur des principes corrects, de lui enseigner au moins quelque chose, elle se développera. Simultanément, l'homme qui instruit fera toujours lui-

même de grands progrès dans les techniques qu'il enseigne et dans les points les plus importants des principes du ki.

L'élève sera bien sûr reconnaissant, mais l'instructeur doit aussi avoir de la reconnaissance pour la chance qu'il a d'obtenir une discipline meilleure. En s'efforçant sérieusement et gentiment de conduire les autres, nous faisons de grands pas dans nos techniques et dans notre propre personnalité.

Il est faux de croire que nous ne pouvons pas atteindre nousmêmes à une position plus élevée que les autres gens si nous ne les écrasons pas. C'est une belle chose que de progresser en faisant progresser les autres. La voie du *ki* est d'apprendre avec votre compagnon, de progresser avec lui, et de l'aider. C'est aussi certainement un bon sentier à suivre dans le monde.

Ne soyez pas mesquin avec une technique que vous avez apprise. Boucler les principes que vous avez appris de l'univers dans votre cœur personnel n'est pas la façon de recevoir d'autres bénédictions. Nous devons aimer sans lésiner. Si nous donnons autant que nous le pouvons de ce que nous avons appris, nous pouvons apprendre encore plus. Ne craignez pas que la provision s'épuise, car l'univers est infini.

2. Un instructeur doit être modeste

Parfois des gens qui sont dans la position d'instructeur veulent quelque peu plastronner. La vérité est que ce n'est pas parce quelqu'un enseigne, qu'il a nécessairement maîtrisé tous les principes que l'univers doit enseigner. Il peut être un peu plus avancé, mais c'est encore un homme qui voyage avec ses étudiants sur la route universelle. Après tout, une personne qui est passée en tête doit conduire les autres qui sont derrière.

Pour un instructeur, se considèrer lui-même comme un être parfait est une illusion ridicule. La suffisance ferme les yeux de l'esprit et conduit à la régression plutôt qu'au progrès. Soyez négligent, et de plus en plus le groupe des plus jeunes vous poussera à l'arrièreplan. Même si c'est un grand maître qui la propose, une faute est toujours une faute; et même si c'est un débutant qui l'accomplit, un acte correct est encore correct. Il ne revient pas à l'instructeur d'être satisfait d'occuper la position de leader; il doit toujours être à la recherche du progrès correct. Un homme ne devient un maître splendide que lorsqu'il est en possession d'un cœur humble.

3. Les élèves sont le miroir du maître

Élève et maître, tout en étant compagnons de voyage sur la route universelle, sont aussi un double miroir, où ils se reflètent réciproquement. Les vertus et les fautes du maître sont visibles chez l'élève, et vice versa. Si l'élève étudie sincèrement, le maître enseignera avec sincérité, et les deux peuvent mûrir et progresser ensemble. Si un étudiant est irrespectueux envers le maître et ne montre de l'intérêt que pour les techniques, le maître le saura, et l'étudiant qui adopte ce genre d'attitude a peu de chances d'en profiter efficacement.

Une fois que vous avez décidé d'étudier avec un certain instructeur, n'utilisez pas votre esprit immature pour le critiquer. Étudier avec tant d'enthousiasme qu'il semblera que vous avez même adopté ses habitudes.

Naturellement, l'esprit du maître se reflète dans ses étudiants. Si un maître est vaniteux, ses étudiants le seront aussi. S'il plastronne, ils feront de même. S'il les considère avec mépris, ils lui renverront la balle. Un maître qui explique correctement les principes du ki, cependant, et les met en pratique, suscitera de bons élèves. Si le maître est le miroir des élèves, l'inverse est vrai. Un maître qui trouve de mauvaises habitudes chez ses étudiants, doit les considérer comme des reflets des siennes propres. L'image qu'un maître voit chez ses élèves est une admonition pour qu'il poursuive ses efforts encore plus énergiquement.

Un instructeur qui enseigne les principes de l'univers ne doit pas oublier que les étudiants l'observent. Ses propres paroles et actions doivent être conformes au principe d'accord de la parole et de l'action qu'il expose. Il et vital qu'il conserve l'attitude lui permettant d'apprendre de ses élèves.

4. Le droit, pas la force

Bien qu'il soit bon qu'un instructeur enseigne à ses étudiants à devenir forts, la force ne doit pas être son seul but. L'attitude selon laquelle la force est le droit est certainement blâmable. A mesure que le nombre de gens professant la règle de la force s'accroît dans le monde, le désordre et le danger de guerre s'accroissent en conséquence. Dans l'entraînement du ki, où le but est l'unification de

l'esprit et du corps et la perfection de la personnalité humaine, même un soupçon de désir de puissance ou de complaisance parce qu'on croit tout savoir des techniques est un défaut et demande à être corrigé. L'aïkido avec l'esprit et le corps coordonnés comprend des milliers de techniques et des dizaines de milliers de variations. Une fois que vous en avez appris un certain nombre et que vous êtes illuminé par les principes du ki, vous êtes vous-même en mesure d'inventer de nouvelles techniques et de découvrir de nouveaux mouvements, mais ce n'est possible que si les principes que vous suivez sont les principes corrects.

Certains pensent que s'ils découvrent une technique quelque peu différente, l'essaient sur quelqu'un et voient qu'elle marche, ils ont créé une nouvelle technique. De même que lorsqu'un adulte qui essaie une technique sur un enfant, qu'il la fasse correctement ou non, est sûr de gagner, ainsi, si un homme qui a une expérience de quatre ou cinq années essaie une technique sur un débutant, il est sûr de gagner. Le problème n'est pas que la technique marche, mais qu'elle soit correcte. Une technique incorrecte n'agira pas même sur un débutant qui n'a fait que peu de progrès.

Certains instructeurs aiment que leurs étudiants essaient une technique sur eux de façon qu'ils puissent les renverser et montrer combien ils sont forts. Un maître doit corriger les incorrections de son étudiant, mais il ne doit pas arrêter son développement technique à mi-chemin. S'il essaie de montrer sa propre force, il suscitera certainement une résistance parmi ses étudiants. Il n'enseignera pas alors le principe de non-dissension, mais la théorie du combat. Les étudiants n'auront plus le cœur à chercher la voie correcte et désireront seulement la force. Efforcez-vous toujours humblement de conformer ce que vous enseignez aux principes corrects, et d'éviter tout ce qui ne l'est pas. Votre attitude d'enseignement doit toujours être une quête de ce qui se conforme aux principes et un désir d'enseigner ces choses aux autres.

Ce n'est pas l'homme puissant qui est correct, mais l'homme qui est correct qui est puissant. Nous entendons certes dire que parmi les hommes qui sont dans le droit, il en est de faibles, mais ceux qui sont faibles ne sont pas effectivement tout à fait dans le droit. Le chemin qui se conforme à la loi de l'universel est la voie vers la force la plus grande. Nous devons exercer tous nos efforts à prouver cela et à montrer au monde que le droit est la force.

5. C'est l'attitude, et non pas la doyenneté, qui fait un instructeur

On entretient la notion que l'on ne peut enseigner jusqu'à ce qu'on soit devenu soi-même fort. Certaines gens qui ont de l'expérience refusent d'instruire les plus jeunes parce qu'ils sentents qu'ils sont eux-mêmes peu mûrs et faibles. La force et l'adresse technique, et être un bon instructeur, sont deux questions différentes. La personne forte n'est pas toujours un bon instructeur. Bien sûr, tout va pour le mieux si la personne est à la fois forte et qu'elle enseigne bien, mais elle peut être plus faible et peu habile dans les techniques et enseigner les autres avec succès. Un homme n'a pas besoin d'être un nageur magnifique pour être un bon maître nageur.

Pour devenir un bon instructeur, on doit enseigner avec gentillesse et enthousiasme les principes fondamentaux dans les limites de sa maîtrise. Apprenez pendant un jour ou un an, et vous serez à même d'être un maître merveilleux pour ce que vous appris durant cette journée ou cette annnée.

Par exemple, A demande à B comment se rendre à la ville C. B lui-même n'y a jamais été, mais il a entendu qu'on doit continuer tout droit en avant. S'il dit « je n'ai jamais été à C, et je n'ai pas le droit de vous dire comment on y va », il fait la même chose qu'un homme qui refuse d'en instruire un autre dans quelque aspect du ki parce qu'il pense qu'il n'est pas mûr. Une telle réponse est loyale et modeste, mais il y a en elle peu de sollicitude. B aurait pu dire : « Je n'y ai jamais été, mais j'ai entendu que vous pouvez y aller en continuant tout droit. » Si vous avez étudié et que vous avez foi en les lois de l'universel, vous ne devez pas hésiter à dire : « Moimême, je ne suis pas mûr, mais voici ce que j'ai appris. Entraînons-nous ensemble. » Étant donné que l'univers est infini, si vous attendez jusqu'à ce que vous ayez maîtrisé dans son entier pour enseigner les autres, vous ne ferez jamais le moindre enseignement. Eu égard à l'univers, nous sommes tous non mûrs. Les bons instructeurs sont ceux qui, avec une foi véritable, essaient de parcourir le chemin du perfectionnement avec les autres.

Un homme, qui avait environ cinquante ans, et qui avait simplement atteint le premier dan d'aïkido avec l'esprit et le corps coordonnés, quittait Hawaii pour Guam, et il me demanda comment il pourrait continuer son entraînement. Il n'y avait pas de salle d'entraînement à Guam. Je lui dis qu'il ferait de grands progrès luimême, s'il rassemblait un groupe d'amis et leur enseignait ce qu'il savait. Il objecta qu'il était trop inexpérimenté et qu'il manquait de

confiance pour enseigner les autres. Je lui expliquai que, même inexpérimenté, enseigner aux autres le chemin qu'on a suivi est une attitude correcte et universelle. S'il croyait que ce qu'il avait appris était vrai, il serait aussi capable d'enseigner les autres.

J'expliquai que les gens qu'il enseignerait ne connaîtraient pas même le bras impliable et que s'il le leur enseignait, il ne pourrait pas dire à quel point il pourrait aider chacun sur sa propre voie. S'il apprenait un jour, il pourrait enseigner ce qu'il a appris ce jour, et vu qu'il avait appris tout le temps nécessaire pour le conduire au premier dan, il n'y avait pas de raison qu'il ne puisse pas enseigner. Bien que le persuadasse que personne ne doit hésiter à enseigner la voie de l'univers, il en vint directement à la question : « Qu'est-ce que je dirai si quelqu'un de plus fort et de plus grand que moi arrive? » Je lui dis qu'il devait louer la personne d'être si forte et lui dire qu'en vieillissant, sa force diminuera. Enseigner à l'homme qu'il a besoin d'entraîner son esprit parce que c'est l'esprit qui contrôle le corps. Il devait dire : « La force corporelle est limitée. Je suis encore inexpérimenté, et, à cinquante ans passés, pas très fort, mais j'étudie les façons d'enseigner mon esprit, et j'essaie de faire beaucoup de progrès désormais. L'aïkido avec la coordination de l'esprit et du corps que je suis en train d'apprendre est le vrai chemin vers l'universel. Si vous voulez me suivre et apprendre aussi, vous deviendrez encore plus fort. Vous progresserez à mesure que vous vieillirez. Vous vous séparerez de vos mauvaises habitudes et améliorerez votre personnalité. Je suis en train d'apprendre en ce moment; pourquoi ne pas nous entraîner ensemble? » Je dis à l'homme que s'il parlait de cette facon, l'homme fort se joindrait probablement avec joie à lui.

Plusieurs années après, je reçus une photographie de lui, petit et assis sur une chaise, avec autour de lui un grand groupe d'étudiants, certains faisant le double de sa taille. Ils lui sont tous profondément affectionnés, en tant qu'il est leur maître respecté.

L'aïkido avec l'esprit et le corps coordonnés peut n'aboutir à rien si stupidement une personne imite seulement les techniques. C'est seulement lorsque chaque technique et chaque mouvement du corps se conforme aux principes, que nous avons de l'aïkido avec l'esprit et le corps coordonnés, dans lequel l'esprit et le corps sont un. Pour cette raison, nous devons pour le répandre rassembler des maîtres vraiment bons et les envoyer dans tous les pays, mais nous avons besoin d'hommes qui aient la vraie compréhension des principes fondamentaux du ki, et d'homme qui aient un esprit véritable, plutôt que d'experts puissants dans les techniques.

6. Soyez juste et impartial

Un maître doit être complètement désintéressé, gentil, juste et impartial envers tous les étudiants. Étant donné qu'enseigner, c'est apprendre, si vous avez de l'égoïsme dans votre cœur, votre enseignement ne sera pas un bon entraînement pour vous-même. Au contraire, je dois vous avertir qu'il n'engendrera qu'un égoïsme accru et de mauvaises habitudes.

Bien sûr, il est facile d'enseigner les gens qui apprennent vite, mais nous devons avoir en vue ceux qu'aucun autre art martial n'accepterait, les gens qui sont sérieux mais qui ont de mauvaises habitudes et qui sont lents à apprendre. L'instructeur d'aïkido avec l'esprit et le corps coordonnés doit être impartial. Une personne dont le corps est rigide et maladroit ou qui n'apprend pas vite utilise sans doute son esprit et son corps de façon incorrecte. Par exemple, un homme dont le corps ne se meut pas aussi agilement qu'il le devrait stoppe sûrement son afflux de ki ou bien le tire vers l'intérieur. Lui enseigner à envoyer son ki en avant rendra son corps plus flexible. Un homme qui est lent à saisir les choses néglige probablement de concentrer son esprit. Il vit avec l'idée que son esprit et son corps sont des entités séparées et ainsi ne peut faire que son corps agisse comme son esprit le veut.

Bien qu'il puisse y avoir d'autres facteurs impliqués dans ces cas, si nous corrigeons ces points, et plaçons la personne sur le chemin juste, elle peut devenir un homme très bien. Tout le monde peut enseigner un homme qui est bon pour toutes les choses qu'il entreprend. Un homme qui peut enseigner ceux qui ont réellement besoin d'enseignement, est vraiment un instructeur enthousiaste. En outre, en s'efforçant et en créant des façons d'enseigner, l'instructeur luimême obtient une excellente discipline dans les principes fondamentaux du commandement et dans les aspects subtils des principes du ki.

L'impartialité ne signifie pas que vous devez enseigner chacun de la même façon. Certains apprennent quelque chose la première fois qu'ils l'entendent, d'autres ne l'ont pas encore compris après dix répétitions. Parce que les gens âgés, les femmes, et les jeunes filles ne font habituellement pas beaucoup d'exercice, ils peuvent être plus lents à apprendre, et l'instructeur doit prendre particulièrement soin d'eux et faire que les étudiants plus expérimentés les aident dans leur pratique.

Il est important que les étudiants expérimentés pratiquent entre eux, mais ils doivent réaliser que conduire les débutants est également important pour leur propre entraînement et leur propre discipline.

Telle est la manière de devenir un instructeur vraiment impartial, un homme illuminé par l'esprit d'amour et d'affection pour tout, un homme avec l'esprit de compassion pour chacun.

7. Les instructeurs doivent travailler ensemble

Les instructeurs ne doivent pas se chamailler à cause des techniques et des méthodes d'enseignement. Dans la même technique, il y a plusieurs méthodes, et la technique varie selon la façon dont un adversaire applique la force. Toutes sont correctes si elles adhèrent aux principes fondamentaux du ki. J'ai moi-même enseigné une technique d'une façon dans un pays, et d'une autre façon dans un autre. A certains moments, mes mouvements varient selon la manière dont un adversaire applique la force. Expliquer tout cela en détail est le procédé le plus correct, mais étant donné qu'il y a tant de techniques d'aïkido, si nous devions entrer dans tous les détails de l'une d'elles, nous n'aurions pas le temps d'enseigner les autres.

Sans tenir compte des différentes façons dont j'enseigne une technique, invariablement une personne se rappellera seulement la façon a et une autre uniquement la façon b. Les deux se querelleront ensuite, s'accusant mutuellement de mal accomplir la technique. Les techniques d'aïkido avec l'esprit et le corps coordonnés ont une portée légèrement différente selon l'individu considéré. Dans certains cas, nous utilisons les techniques les plus douces, dans d'autres les plus sévères, et dans de nombreux cas, la façon d'enseigner varie selon le degré d'avancement de l'élève. Tout cela confond quelque peu le débutant, mais si les instructeurs discutent et s'accusent les uns les autres de pratiques erronées, le débutant ne saura plus ce qu'il doit faire et avec qui étudier.

Une fois, je revins visiter une salle d'entraînement où j'avais enseigné un an auparavant. J'y trouvai A et B disputant pour savoir qui accomplissait une certaine technique correctement. Chacun disait que la façon dont il avait appris la technique était correcte et que la manière de l'autre était fautive. Je leur fis accomplir la technique pour moi et leur dis que les deux façons étaient correctes. Cette décision les troubla, bien qu'à dire vrai aucun des deux n'ait accompli très bien la technique. Je leur dis que bien qu'ils aient tous deux raison, ils avaient également tous deux tort. Comme ils me regar-

daient de façon incrédule, j'expliquai : « Vous accomplissez tous les deux la technique d'une façon correcte. Je suis sûr que j'ai enseigné à A à faire de cette manière, et à B de cette autre. Je dis que vous avez tous deux raison parce que chacun de vous s'est souvenu de l'une des deux façons correctes. Vous avez tous les deux tort, parce que vos mauvaises postures font que la technique est mal exécutée. » Après que je leur eus montré ce qu'ils faisaient mal, tous deux purent exécuter la technique parfaitement bien.

Puis j'expliquai que si les instructeurs se querellent entre eux, ils égareront les étudiants. Aucune personne qui apprend dix choses ne se les rappellera toutes les dix. Les instructeurs doivent étudier ensemble sans égoïsme et écouter ce que leur compagnon a à dire de façon qu'ils puissent tous comprendre la manière correcte. Je soulignai aussi que s'ils avaient passé en coopération mutuelle sur le point disputé le temps qu'ils avaient gaspillé à discuter, ils auraient découvert leur faute avant que je n'arrive à la salle.

De temps à autre, les instructeurs doivent se réunir pour une période d'étude ouverte et modeste. Il doivent non seulement discuter de la façon dont une technique opère, mais aussi de son accord avec les principes du ki. De même que l'eau courante suit certaines lois, ainsi de l'afflux de ki. Toute tentative de le forcer à changer son cours est non naturelle. Si la technique dont on discute se conforme effectivement aux principes, que vous terrassiez votre adversaire ou que vous soyez terrassé par lui, la technique doit être ressentie comme juste. Si elle ne l'est pas, quelque chose en elle est en dehors de l'harmonie avec les principes, et vous devez réexaminer tous ses points.

Ne vous entêtez pas seulement parce que vous avez toujours agi ainsi. Corrigez immédiatement ce qui se manifeste fautif. Quand parfois les aînés se trompent et que les plus jeunes ont raison, les premiers ne veulent pas se rendre et suivre leurs cadets. En fait, en corrigeant leur faute, ils ne suivront pas tant leurs cadets qu'ils feront la chose convenable. Les plus jeunes auront invariablement confiance en un aîné qui admet franchement : « J'ai fait une erreur. » Le refus d'admettre une erreur rendra les jeunes gens suspicieux et ils perdront confiance.

L'univers est vaste, et ses règles sont profondes. Soyez toujours modeste, efforcez-vous toujours d'apprendre tout ce que l'univers enseigne, et prêtez toujours une oreille à ce que les gens ont à dire. Que l'on soit maître ou étudiant, aîné ou cadet, le juste est le juste, et une faute est une faute. Gravez cette pensée dans votre cœur.

Ces règles pour les instructeurs s'appliquent à tous les aspects de la société. Nous sommes disciples et instructeurs. Un bon disciple sera toujours un bon instructeur et vice versa. Un homme qui est sincère dans la vie sera toujours un bon chef dans la vie. Mon souhait est que tous donnent une application vitale des principes fondamentaux du ki, s'entraînent et donnent une preuve effective de leur entraînement dans les salles d'entraînement, et aillent dans le monde pour devenir des leaders actifs et influents.

Conclusion

Dans la première partie de ce livre, j'ai expliqué les principes fondamentaux du ki, et dans la seconde, j'ai donné quelques exemples de la façon dont on peut appliquer ces principes à notre entraînement et à notre vie quotidienne. Ce livre, cependant, est trop petit et son auteur n'est pas assez avancé pour expliquer tout l'univers et son immensité. Tout ce que nous pouvons dire, c'est que l'homme qui étudie l'aïkido avec l'esprit et le corps coordonés fonde sa pensée sur ces principes et, faisant silencieusement face à l'immense univers, se discipline de cette façon.

Parler de la grande route de l'universel n'est en rien étrange ou particulier, car la route est actuellement sous les pieds de quiconque désire l'utiliser. Une personne qui voit un petit homme entraîné dans l'aïkido avec l'esprit et le corps coordonnés terrasser quelqu'un qui fait deux fois sa taille, ou venant à bout facilement de quatre ou cinq autres hommes, considère probablement que tout cela est très étrange parce qu'elle pense seulement en termes de lois du corps et ne voit qu'avec les yeux du corps. Qu'il réalise que l'esprit contrôle le corps, et considère le cas du point de vue des lois de l'esprit, et il verra que cela n'a rien d'extraordinaire. Bien sûr, cela requiert de l'entraînement, mais étant donné qu'il existe un principe pour terrasser les gens, être capable de terrasser les gens est seulement naturel. Ceux qui étudient le ki peuvent accomplir ces choses parce qu'ils suivent la grande route de l'universel. Quiconque le désire peut agir de même.

Simplement s'entraîner à la salle et être capable d'appliquer les techniques à vos adversaires n'est pas le tout de la grande route de l'univers. La route est la seule que les humains doivent suivre, et elle s'étend à toutes les choses que l'on fait.

Bien sûr, la pratique dans la salle d'entraînement est importante, mais ce n'est pas la seule méthode. Quelqu'un qui connaît seulement les principe du ki, s'il maintient le point dans le bas de l'abdomen, fait de la confluence de son ki avec celui de l'univers une partie de sa vie quotidienne, est capable de faire libre usage du ki, et d'appliquer les principes du ki à tout ce qu'il fait.

Si une personne refuse de reconnaître une fatigue, il n'y a pas de fatigue. Confirmez-vous vous-même, ainsi que votre relation avec

l'univers, et les vagues dures de ce monde perdront leur aspect effrayant. Mon souhait est de faire de ce don sans prix de la vie quelque chose de plus vrai, de plus fort, et de plus heureux, de façon que nous puissions marcher fièrement de par le monde et apporter notre propre contribution à son amélioration. J'ai écrit ce livre dans l'espoir qu'il aidera à répandre le ki dans tous les coins du monde et à augmenter, même s'il ne s'agit que d'une seule personne, le nombre des disciples du ki.

Appendice

Treize règles pour les disciples

- 1. L'entraînement du *ki* nous révèle le sentier de l'unité avec l'univers. Coordonner l'esprit et le corps et devenir un avec la nature elle-même est le dessein principal de l'entraînement du *ki*.
- 2. De même que la nature aime et protège toute la création et aide toutes choses a croître, ainsi nous devons enseigner chaque étudiant avec sincérité et sans discrimination ni partialité.
- 3. Il n'y a pas de discorde dans la vérité absolue de l'univers, mais il y a discorde dans le royaume de la vérité relative. Rivaliser avec les autres et être victorieux ne donnent qu'une victoire relative. Ne pas rivaliser et cependant gagner confèrent une victoire absolue. Obtenir seulement une victoire relative conduit tôt ou tard à une défaite inévitable. Tandis que vous apprenez à devenir fort, apprenez comment éviter le combat. En apprenant à terrasser votre adversaire, et à en être content, et à être terrassé et à en être aussi content, et en vous aidant l'un l'autre à apprendre les techniques correctes, vous progresserez très rapidement.
- 4. Ne critiquez aucun des autres arts martiaux. La montagne ne se moque pas de la rivière parce qu'elle est basse, et la rivière ne parle pas mal de la montagne parce qu'elle ne se déplace pas. Chacun a sa propre caractéristique et occupe la position qui lui est propre dans la vie. Si vous parlez mal des autres, cela retombera sûrement sur vous.
- 5. Les arts martiaux commencent et finissent par la courtoisie, non seulement dans la forme, mais aussi dans dans le coeur et dans l'esprit. Respectez le maître qui vous enseigne et ne cessez pas d'avoir de la gratitude, surtout pour le fondateur qui montre la voie. Celui qui néglige cela ne doit pas être surpris si ses étudiants font peu de cas le lui.
- 6. Soyez prévenu contre la suffisance. La suffisance non seulement arrête votre progrès, mais elle vous fait aussi régresser. La nature est sans bornes, ses principes sont profonds. Qu'est-ce qui donne de la vanité? Elle est amenée par la pensée superficielle et un compromis à bon marché avec vos idéals.

- 7. Cultivez l'esprit calme qui vient de ce qu'on fait de l'universel une partie du corps en concentrant ses pensées sur le point dans le bas de l'abdomen. Vous devez savoir qu'il est honteux d'avoir l'esprit étroit. Ne vous disputez pas avec les autres pour simplement défendre vos propres opinions. Le juste est le juste, le faux et le faux. Jugez calmement de ce qui est correct et de ce qui est faux. Si vous êtes convaincu que vous avez tort, faites virilement amende honorable. Si vous rencontrez quelqu'un qui vous soit supérieur, acceptez joyeusement son enseignement. Si un homme est dans l'erreur, expliquez-lui tranquillement la vérité, et faites tout votre possible pour qu'il comprenne.
- 8. Même un vers d'un demi-pouce a un demi-pouce d'esprit. Chaque homme respecte son propre égo. Par conséquent, ne mépri-sez personne, ne blessez l'amour propre de personne. Traitez un homme avec respect, et il vous respectera. Traitez-le par-dessus la jambe, et il fera de même avec vous. Respectez sa personnalité et écoutez ses points de vue, et il vous suivra avec joie.
- 9. Ne vous mettez pas en colère. Si vous vous mettez en colère, cela montre que votre esprit a perdu le point dans le bas de l'abdoment. La colère est quelque chose de honteux dans l'entraînement du ki. Ne vous mettez pas en colère pour votre propre compte. Soyez seulement en colère quand les droits de la nature ou de votre pays sont en danger. Concentrez-vous sur le point, et ayez de la colère tant que vous voudrez. Sachez que celui qui se met facilement en colère perd courage aux moments importants.
- 10. N'épargnez pas vos efforts quand vous enseignez. Vous avancez à mesure que vos étudiants avancent. Ne soyez pas impatient quand vous enseignez. Personne ne peut tout apprendre en même temps. La persévérance est importante dans l'enseignement, comme le sont la patience, la gentillesse, et la capacité à se mettre soi-même à la place de l'étudiant.
- 11. Ne soyez pas un instructeur hautain. Les étudiants croissent en connaissance quand ils obéissent à leur maître. C'est la caractéristique spéciale de l'entraînement du ki, que le maître avance aussi en enseignant ses étudiants. L'entraînement exige une atmosphère de respect mutuel, entre maître et étudiants. Si vous voyez un homme hautain, vous voyez un penseur superficiel.
- 12. En pratiquant, ne faites pas montre de votre force sans bonne raison, de crainte d'éveiller de la résistance dans les esprits de ceux qui vous regardent. Ne discutez pas de force, mais enseignez la juste façon. Les paroles seules ne peuvent expliquer. En étant celui qui est terrassé, vous pouvez parfois enseigner plus efficacement. N'arrêtez pas la prise d'un étudiant à mi-course et ne stoppez pas

son ki avant qu'il n'achève un mouvement, sinon vous lui donnerez de mauvaises habitudes.

13. Accomplissez tout ce que vous faites avec conviction. Nous étudions profondément le principe de l'universel et le pratiquons, et l'univers nous protège. Nous n'avons rien dont nous puissions douter, nous n'avons rien à craindre. La conviction réelle vient de ce que nous sommes un avec l'univers. Nous devons avoir le courage de dire avec Confucius : Si j'ai une conscience tranquille, j'ose affronter dix mille ennemis.



Table des matières

	PREMIÈRE PARTIE : LES PRINCIPES DU <i>KI</i>	
1.	La vie humaine	9
2.	La valeur de notre existence	12
3.	Les principes du corps et de l'esprit	14
4.	Les principes fondamentaux du ki	17
	1. La nature fondamentale du ki	17
	2. ki positif et ki négatif	19
5.	Les quatre principes fondamentaux pour unifier l'esprit et le corps	26
	 L'esprit meut le corps Garder un point Se détendre complètement Garder le poids en dessous Étendre le ki 	27 36 43 47 51
6.	Coordination de l'esprit et du corps dans la vie quotidienne	52
7.	Méthodes respiratoires du ki	67
	 La méthode de respiration ki 1 La méthode de respiration ki 2 La méthode de respiration qui transcende la respiration 	68 74 77
8.	L'esprit divin	79
9.	L'esprit d'amour et de protection de toutes choses	84
	DEUXIÈME PARTIE :	
0.	Se lever	89
1.	Dormir	92
2.	Le subconscient	98
		157

13.	La voie simple	108
14.	Manger	113
15.	Nos visages, nos yeux, et la façon dont nous parlons	116
16.	Le principe de non-dissension	121
17.	L'unité de calme et d'action	130
18.	Règles pour les élèves	132
	 Être sincère	133 135 137 139
19.	Règles pour les instructeurs	140
	1. Progresser ensemble 2. Un instructeur doit être modeste 3. Les élèves sont le miroir du maître 4. Le droit, pas la force 5. C'est l'attitude, et non pas la doyenneté, qui fait un instructeur 6. Soyez juste et impartial 7. Les instructeurs doivent travailler ensemble	140 142 143 143 145 147 148
Co	nclusion	151
	pendice	153