



## PAROLES D'O SENSEI

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

- Le but de l'Aïkido est de nous mettre en harmonie avec l'Univers et de faire de nous un élément intégré à cet Univers. Ceux qui ont atteint cette unité ont l'Univers en eux-mêmes. si je suis les lois de la nature, quiconque m'attaque, attaque la Nature.*
- L'Aïkido est pour moi, la base de tous mes actes, plus qu'un Art Martial, une philosophie de vie...*
- La Voie du Guerrier est d'arrêter les troubles avant qu'ils ne commencent. Elle consiste à vaincre les adversaires spirituellement, en leur faisant réaliser la folie de leur action. La Voie du Guerrier est d'établir l'Harmonie.*
- Je suis un avec l'univers, et je ne suis rien d'autre. Si quelqu'un s'oppose à moi, il s'oppose à l'univers lui-même.*
- Si vous n'êtes pas relié au vide véritable, jamais vous ne comprendrez l'Aïkido.*
- L'essence de l'Aïkido c'est de vous purifier de toute votre malice, de vous mettre en harmonie avec votre environnement, et de nettoyer votre chemin de tous les obstacles, de toutes les barrières.*
- Blessé un adversaire, c'est se blesser soi-même. Contrôler une agression sans infliger de blessure, c'est l'Aïkido.*
- Toujours pratiquer l'Aïkido d'une manière vibrante et joyeuse.*
- L'échec est la clef du succès; chaque erreur nous apprend quelque chose.*
- Les progrès viennent à ceux qui s'entraînent encore et encore. Vous reposer sur des techniques secrètes ne vous conduira nulle part.*
- Nul ne peut m'enlever ma force puisque je ne m'en sers pas.*
- Un ennemi que tu vaincs, reste ton ennemi; un ennemi que tu convaincs devient ton ami .*
- Vos connaissances de base demeurent toujours très importantes, car votre recherche dans l'application d'une seule technique se situe dans une synthèse de vos connaissances. Au début, vous avez appris à maîtriser votre gaucherie en triomphant des mauvaises habitudes. Vous avez appris à décontracter vos épaules, vos bras, pour laisser agir votre centre d'énergie abdominal,*

*vous « Hara » en y concentrant vos énergies internes. Vous avez appris à détendre votre mental. De ces études, il vous a semblé ne pas avancer mais à vrai dire, par la base, vous avez établi dans votre « Hara » la mémoire subjective de toutes les techniques abécédaires, et le « Hara », les contenant toutes, il les oublie en faisant la synthèse au moment de votre défense pour n'en faire agir qu'une seule. Vous renversez ainsi l'échelle de vos valeurs, votre activité consciente se muant dans la sub-conscience. En progressant dans cette voie, vous avancez comme sans effort, d'une manière aisée et toute naturelle, sans but et sans avoir à réfléchir. Finalement, votre action dans le combat doit devenir un simple geste qui n'a rien à voir avec l'aspect dualiste de « l'attaque et la défense » mais que j'apparente à une libération de l'Energie.*

*le Budo est un travail d'amour, un chemin permettant de vaincre la discorde en nous-mêmes et apportant la paix dans le monde, pour faire du cour de l'univers le cour de chacun.*

*Ceux qui pratiquent l'Aïkido ne doivent jamais oublier que l'enseignement passe par leur propre corps. Gardez constamment à l'esprit l'acte divine de la création, du commencement et de la fin, et laissez-vous éternellement conduire par l'enseignement des dieux. Faites de l'Univers entier votre Dojo, là réside le sens profond du Budo.*