



## Édito :

Heureux d'avancer encore et toujours,  
Émerveillés du chemin accompli,  
Emplis des richesses de nos échanges,  
Enthousiastes du devenir,  
Persévérons.

Bonne Année 2014 !  
Akemashite Omedeto Gozaimasu !  
明けましておめでとうございます

Marc Senzier.

## Sommaire

Le but n'est pas le but...	Page 1
Où mène la Voie ? Hommage à Jean-Luc Fontaine	Page 2
L'âme de la Voie.	Page 3

Voici enfin de dernier texte de la série commencée en septembre 2013 : Comment aborder la Voie ?

## Le but n'est pas le but, le chemin est le but.

En mathématique, est-il préférable de savoir combien font deux plus deux ou bien de comprendre le principe de l'addition ?

Dans le premier cas, nous connaissons un résultat. Dans le second, nous saurons additionner et nous pourrons obtenir nombre de résultats.

Ainsi, nous pouvons comprendre qu'il est préférable de connaître le processus. Cependant, si nous ne le comprenons que par notre « esprit conscient », nous pourrions nous satisfaire d'avoir compris le processus et ne pas nous y exercer, à l'instar du pratiquant qui se satisfait de comprendre par l'esprit et non par le corps.

Si nous ne pratiquons pas régulièrement l'addition, nous ne pourrions accéder à un calcul intuitif et rapide basé sur l'expérimentation. De même, si nous ne pratiquons pas régulièrement notre art, nous ne pourrions accéder instinctivement à la réalisation de ses principes.

Aussi, s'il n'est pas nécessaire de connaître le but (dans l'exemple : savoir que deux et deux font quatre), il est indispensable d'arpenter le chemin (s'exercer à additionner). Paradoxalement, l'exercice favorisera la compréhension (savoir additionner de manière " automatique ") et permettra l'accès au but (connaître le résultat).

Car le secret, qui n'en est pas un, de la Voie est qu'elle permet d'atteindre le but sans avoir à chercher à l'atteindre. Le chemin comprend à la fois le moyen et le but : le but n'est pas le but, le chemin est le but.

Certes, celui qui y chemine depuis longtemps sera plus avancé que celui qui démarre son chemin, si toutefois il y chemine avec sincérité. Cependant, celui qui est moins avancé peut, par la qualité de sa démarche, atteindre spontanément le but car en cheminant avec un cœur pur, il entre directement dans la Voie, à lui de ne plus la quitter.

Ainsi, considérer la Voie en tant que telle permet d'aborder l'art martial dans sa globalité. Sa pratique à elle seule se suffit à elle-même.

" Sans dissertation inutile, la compréhension viendra de la pratique. "

Ayez confiance en la pratique, ayez foi en elle ! Et toutes ses promesses s'ouvriront à vous.

Le texte en cinq parties sera bientôt disponible dans son intégralité sur le blog sous le titre de "Aborder la Voie".



Budō, traduit par "arts martiaux", induit la notion de Voie sur laquelle s'engage l'étudiant lorsqu'il décide de se parfaire dans la pratique de son art.

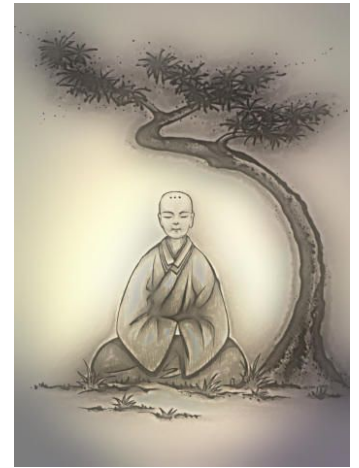
## Question fondamentale de l'élève au maître

Où mène la Voie ?

L'élève interroge le maître:

« Où mène la Voie ?

- Ici et nulle part, répond le Maître.
- Nulle part ! s'exclame l'élève interloqué.
- Nulle part, en effet. Mais c'est ici que la Voie te mènera plus tard, ajoute le Maître. »



## Hommage à un maître disparu.



C'est en 2003 que je me suis rendu pour la première fois à un stage de Jean-Luc Fontaine, 7° Dan Aïkido, 5° Dan de Judo, 4° Dan laïdo et 3° Dan de Kendo (les stages avaient lieu à Caissargues sur invitation de Antoine Guirao). C'est à cette occasion que je suivis mon premier cours de laïdo. Pendant le cours d'Aïkido, Jean-Luc était venu m'interroger : « Tu es de la 2F3A? ». J'étais en effet le seul licencié FFAAA sur le tatami. Il ajouta : « ça se voit », sans aucune critique et je dirai plutôt avec un esprit avenant.

Je me suis rendu au stage suivant pour les séances de laïdo pendant lesquelles Jean-Luc me donnait des conseils précieux sur ma pratique du sabre, conseils que je travaillais scrupuleusement toutes les semaines jusqu'au stage suivant où il me donnait de nouveaux détails à travailler. Il se rendit compte avec quel sérieux je travaillais entre chaque séance et continua à me former. Alors que je cumulais une quinzaine d'heures de stage de laïdo et une soixantaine d'heures individuelles de pratique, il me proposa de présenter mon 1° Dan. Je dus refuser pour une raison administrative car je n'avais pas de licence CNK. J'attendis donc d'avoir mes trois timbres de licence et obtins mon Shodan en laïdo en 2007. Durant cette période je continuais à rendre visite régulièrement à Jean-Luc, y compris à son stage d'été pour la partie laïdo.

Cependant, chaque fois que je le pouvais je restais pour la pratique de l'Aïkido et appréhendais ainsi de nouvelles formes de corps. Alors que je m'appliquais à réaliser tant bien que mal une forme technique, Jean-Luc s'approcha de moi et me dit : « des fois, on voit que tu es de la 2F3A, mais des fois on le voit moins ». C'était sa manière de me dire qu'il approuvait mes efforts à reproduire les formes proposées, mais que je pouvais faire mieux encore. Je comprenais pour ma part, qu'il me fallait travailler encore plus dur pour recevoir avec mon corps ses enseignements. Ce que je fis jusqu'au jour où je reçus de sa part la plus grande marque de satisfaction : « C'est bien ! On ne le voit plus du tout que tu es de la 2F3A ». Cela signifiait que j'avais réussi à m'approprier la forme technique proposée sans l'entacher ou la parasiter avec une autre forme. Il ne s'agissait aucunement de dire que ma technique n'était pas bonne ni de la comparer avec la sienne, mais qu'en tant qu'élève j'exécutais ce que le maître me demandait : j'avais réussi à vider ma tasse pour la remplir de son enseignement.

Il rajouta en s'éloignant : « ... sauf quand tu es Uke ». Il était impensable pour moi de remanier mon Ukemi, forgé depuis de si longues années. Il se retourna en souriant : « mais ça je ne le demanderai pas ! ».

Lors de mon examen du 4° Dan Aïkido, il était là à regarder mon travail comme si j'étais un de ses élèves FFAB. Oui, je crois sincèrement qu'il me considérait comme élève au-delà du clivage des fédérations, au-delà des disciplines pratiquées, et il savait que je le considérais comme un de mes maîtres.

Chargé d'enseignement national à la FFAB, Jean-Luc nous a quittés le 08 décembre 2012 à l'âge de 63 ans, victime d'un malaise cardiaque alors qu'il était en Belgique pour diriger un stage. J'avais eu l'occasion de lui rendre visite quelques mois plus tôt lors du stage d'été à Barbentane (84). Je ne l'avais pas revu depuis trois années mais il m'accueillit avec la gentillesse qui le caractérisait et me questionna longuement sur mon parcours depuis ma dernière visite, sur les difficultés que j'avais rencontrées et il me donna de précieux conseils.

Voilà un an que ses élèves sont orphelins et en cette période heureuse de fête de nouvel an, je tiens à rendre hommage à Jean-Luc, à sa gentillesse comme à sa générosité.

Marc Senzier



## L'âme de la Voie

Texte paru sur le Blog en mars 2013.

### Le monde n'est qu'un reflet de notre esprit

Le monde, tel que nous le percevons, n'est qu'un reflet de notre esprit. Nous voyons, mais c'est notre esprit qui interprète notre vision. Nous entendons, mais c'est notre esprit qui interprète les sons. De même, le toucher, l'odorat et le goût sont aussi des sens liés à l'interprétation de notre esprit.

Toute notre sensibilité est intellectuelle. Tout repose sur notre esprit. Nous croyons tout voir, tout savoir mais nous sommes aveugles car nous ne percevons qu'une infime partie d'un tout qui nous est invisible. Pour preuve : nous n'entendons pas les ultrasons, nous ne voyons pas les fréquences infrarouges ou les ultraviolets, notre odorat est rudimentaire comparé au flair du chien...

Oui, nous ne sommes que ce que notre esprit nous dit ce que nous sommes et nous nous en satisfaisons. Qu'advierait-il de nous si nous perdions l'esprit, si nous avions l'esprit ailleurs ou si nous devenions simples d'esprit ?

### Ouvrir notre esprit

Il nous faut ouvrir notre esprit et prendre conscience qu'il y a un monde visible et un monde invisible.

Un monde occulte existe, invisible à notre vue et imperceptible par nos sens primaires. Ce monde n'est accessible que par une prise de conscience. Il nous faut alors réveiller notre conscience endormie par les habitudes et la routine ou par nos croyances dogmatiques. Pour pénétrer dans cet inconnu, il nous faut ouvrir les yeux qui n'en sont pas et rendre visible à notre perception une nouvelle conscience d'être. Pour y parvenir, il nous faut rendre libre toute notre attention.

### Prendre conscience

En changeant notre conscience d'Être, notre perception du monde change. Nous pourrions alors ne plus reconnaître ce que notre mémoire nous évoque. Nous pourrions relire nos souvenirs d'un regard nouveau. Nous pourrions redimensionner notre propre image et, par là-même, celle du monde.

### La voie du Budō

Le Budō nous invite à cette renaissance.

En premier lieu, il nous oblige à redimensionner notre schéma corporel qui n'est aussi qu'une interprétation de notre esprit. En modifiant cette interprétation, notre esprit bouge et devient sensible au changement.

Par la répétition des gestes techniques, la conscience descend dans notre corps. À l'inverse, notre corps remonte dans notre conscience. Certains blocages ancrés dans le corps peuvent alors réactiver des " souvenirs " perdus ou refoulés qu'il faudra affronter. Chaque frein débloqué devient une victoire sur soi. La relecture de ces souvenirs est souvent douloureuse mais reste indispensable à la libération de l'esprit, il faut pour cela un courage certain.

Le pratiquant doit alors se donner entièrement à la Voie et la placer au centre de sa conscience. Il doit se recentrer, se concentrer et appliquer les enseignements reçus afin de libérer sa pensée, son esprit et son corps. Il corrigera ses défauts et s'appliquera à parfaire ses qualités.

La progression sur la Voie nous rend sensible à nous-même, apure l'Ego et nous invite à renouer avec notre moi intérieur et notre moi profond. Notre esprit immatériel libéré s'ouvre alors à notre essence, ce quelque chose d'incorporel que l'on peut appeler l'âme.

Marc Senzier.

**Shin Do Aïki Ryu** est le nom de l'Ecole d'arts martiaux dirigée par Marc Senzier.

Elle regroupe les clubs :

Kihon Gi Budo Kaï à Castelnau le Lez, Aïkido Club de Castries, Aïkido Foyer Rural St Mathieu de Trèvièrs

**Web** : <http://aikiryu.free.fr> / **Blog** : <http://shindoaikiryu.blogspot.fr/>