



Oden: un « pot au feu » avec du poisson, des pommes de terre, des carottes, des oeufs durs, etc.

Pour la recette, voir:
<http://japanesefood.about.com/library/weekly/aa011402a.htm>

La suite au prochain numéro 16F ■■■

extrait du numero 15F – 3/2005

L'Abbaye de Münsterschwarzach

*Le monastère de
 Münsterschwarzach,
 un des plus anciens
 de Franconie, a été
 fondé en l'an 788.*



*Aujourd'hui le
 monastère vit dans
 son temps : il a bien
 entendu un site
 Internet, où il est
 question, entre autre,
 d'aïkido.*

<http://www.abtei-muensterschwarzach.de/>



*Entrevue avec le père
 Jonathan Düring,
 moine bénédictin.*

Jonathan, N'est-il pas étonnant de trouver sur la page d'accueil du monastère le mot «aïkido» ?

Peut-être. Cela dépend de l'idée que l'on se fait des moines et de la vie monacale. Mais celui qui sait que la vie de cloître est faite pour ceux qui sont en quête de quelque chose (plus précisément en quête de Dieu ou de sens) ne devrait pas s'étonner de la conjonction entre moines et aikido - ceci bien sûr à condition de ressentir le fondement spirituel et philosophique de l'aïkido. Ce n'est pas par hasard qu'au Japon même l'aïkido soit un art martial particulièrement pratiqué par les moines et enseigné dans les monastères.

Comment es-tu venu à l'aïkido, pourquoi pas la gymnastique ou quelque chose comme ça?

C'est justement le fond spirituel de l'aïkido qui m'a attiré. C'est le maître des novices qui m'a dit de faire quelque chose pour mon corps. Et c'est par le plus pur des hasards que je suis

tombé sur un stage d'aïkido. La manière dont l'enseignant expliquait l'aïkido comme voie holistique a été pour moi un coup de chance. Depuis le premier cours, l'aïkido a tout à la fois conduit la perception que j'ai de mon corps à un niveau plus positif et a inspiré ma propre voie spirituelle. Je me permets de douter que la gymnastique aurait pu avoir cet effet.

C'est donc l'aïkido qui t'a fait rester au cloître ?

Grâce à l'aïkido je suis resté au cloître. C'était le temps de renouveler mes vœux et j'étais prêt à m' « échapper ». Je me suis rendu compte que personnellement je cherchais une telle forme, que j'en avais besoin, et que cela me ferait du bien de m'y mettre. Je ne l'ai jamais regretté, et cela fait bien 12 ans que cela dure.

Et auparavant, comment as-tu tenu dix ans sans aikido ?

Personnellement, j'ai été fasciné par l'idée d' « apprendre à tomber droit ». C'est à dire non pas se courber et se faire petit, mais pouvoir aller au sol tout droit et se retrouver tout de suite debout. J'ai beaucoup apprécié aussi la manière attentionnée de se traiter les uns les autres. Mais il y a aussi l'expérience vécue du

Horst Schwickerath
Beaumont/F

lieu d'entraînement, que je ressens au fond comme un lieu sacré. Ça me plaît beaucoup. Et toutes ces années j'ai conservé le souvenir du plaisir que j'avais eu à entraîner mon corps, à le ressentir. C'est simple, je voudrais enfin revivre la sensation de ces roulades, de cette présence au monde.

Quand j'ai commencé à pratiquer l'aïkido, les premiers six mois j'avais la nausée après chaque cours. Mais je suis retourné à chaque fois, la devise était « tu dois tenir le coup ».

Quel mouvement te donnait la nausée ?

C'était une réaction physique. Mais il se peut aussi que cela venait du dedans, que la pratique y ait « retourné » quelque chose. Rétrospectivement je suis content d'avoir été aussi dur avec moi-même, car ensuite l'entraînement m'a apporté beaucoup de joie, cela a ouvert tant de choses en moi.

Ensuite j'ai toujours essayé de m'y remettre, mais pour une raison ou pour une autre, ça ne marchait pas — les choses n'en étaient pas encore là. Ce n'est qu'en 1996 que j'ai de nouveau eu de tels problèmes avec mon dos, j'ai même eu une inflammation articulaire à l'épaule. Cela allait si mal que j'ai dû promettre à mon corps : « Je vais faire quelque chose pour



toi, régulièrement, mais je t'en supplie, remets-toi ! »

J'ai promis, et je suis allé me faire soigner : on m'a fait des piqûres contre l'inflammation.

Trois jours plus tard, je lis dans le journal qu'un groupe d'aïkido s'est créé à Kintzingen. C'était comme un signe du ciel !

J'y suis donc allé, et nous nous sommes bien entendus depuis le début et depuis je participe régulièrement aux cours, et il n'est pas question pour moi d'arrêter à nouveau. Mon corps est devenu très intransigeant envers moi, il doit l'être, et il a le droit de l'être. Depuis que je pratique régulièrement, je n'ai plus de problèmes physiques.

À l'époque où j'avais arrêté de pratiquer, j'avais remarqué à quel point cela me manquait, par exemple, les idées de l'aïkido avaient été pour moi un « soutien ».

Cette présence au monde, ce rassemblement de toutes ses forces dans une direction, de ne pas vivre une vie aussi dispersée, mais axée sur les principes de base, tout cela a crû en moi. L'aïkido réveille aussi en moi cette voie d'exercices spirituels que, en tant que moines, nous suivons.

Tous ceux qui suivent la voie ont le même but. Si je pratique régulièrement les formes de l'aïkido, j'arriverai un jour à les maîtriser ; de même si je fais régulièrement mes exercices à l'église : le chant grégorien, où ensemble on chante d'une seule voix — 60 hommes, entre 25 et 90 ans, s'efforçant chaque jour, cinq fois par jour, de s'accorder sur une même note. C'est la même chose en aikido : si je n'ai que des personnes plus âgées ou des débutants, je ne peux pas faire travailler koshi nage, ce que je peux quand j'ai affaire à des anciens qui savent chuter. Si je n'ai ici que des frères plus âgés, je dois alors me passer de certains chants, parce que sinon le son serait affreux. C'est ainsi que j'ai fait la liaison. Depuis que j'offre des cours régulièrement, je suis très heureux de voir le nombre de jeunes élèves qui en profitent. Il y a aussi 30-40 jeunes de notre lycée qui prennent part aux cours que

je donne en dehors du monastère. Il m'a été donné de voir combien la joie est contagieuse.

Comment t'adresses-tu aux jeunes qui étudient ici ?

La plupart du temps, je leur propose un thème spirituel et sur cet arrière-plan je présente un mouvement d'aïkido. Par exemple, on commence par se demander : « Où, cette année, ai-je pris une bûche ? Qu'est-ce que j'ai ressenti alors ? » La peur, la honte, etc. Puis on conclut cela en pratiquant les chutes, les roulades avant. Je les laisse travailler avec ça, faire leur expérience. Tout à coup il y en a qui se mettent à penser : « Ah oui, ça a vraiment quelque chose à voir avec ma vie ! »

Même chez les jeunes ?

Jusqu'à l'année dernière il y avait encore des internes. Et cela marchait même avec les plus jeunes, qui avaient dix ans. Quatre fois par semaine je les faisais lever à 5 heures et demie, pour pratiquer. Il y en avait toujours entre quatre et dix. Des internes, volontaires ! On s'entraînait trois quarts d'heure, puis on prenait un chocolat chaud, bavardait un peu et ensuite j'allais réveiller les autres. Et ça pendant deux ans.

Il y avait certainement aussi l'expérience d'avoir le droit d'avoir un autre rapport corporel avec moi, pas en tant que censeur ou enseignant. Et de pouvoir me projeter — et naturellement quand je chutais, je le faisais volontiers de façon spectaculaire, avec force « aaahhh » et « paaan ».

Ils comprenaient ainsi comment faire face à la violence, à la force. Quand quelqu'un fait usage de sa force, je ne suis pas obligé, moi aussi, d'y avoir recours. Tout en restant efficace. Ici, nous sommes dans un monde idéal, c'est évident. Mais ils apprennent à se connaître eux-mêmes, à s'affirmer, à se mouvoir. Ils acquièrent une meilleure perception de leur propre corps. Cela passe facilement.

Cette année, l'année scolaire a à peine commencée et déjà dans le cours pour débutants, ils en sont déjà à pratiquer les roulades. Le tai-sabaki marche aussi un peu, les esquives, les premiers ikkyo assis. Ils commentent aussi à « rentrer » plutôt que de reculer et de lever les bras pour se protéger. Ils compren-

nent qu'il s'agit d'un comportement tout à fait différent, qu'il ne s'agit justement pas de battre en retraite. Des fois je les fais travailler cela pendant toute une heure.

Et puis, quand après je les ai en cours de catéchisme, ils ont la même attitude envers moi. C'est beau de voir la rapidité à laquelle ils apprennent.

Moi aussi j'ai beaucoup appris Je peux réagir plus vite aux questions de mon interlocuteur : irimi. Auparavant je n'en étais pas capable. Moi aussi j'ai beaucoup appris Je peux réagir plus vite aux questions de mon interlocuteur : irimi. Auparavant je n'en étais pas capable. Cela me prenait 24 heures avant que ne me vienne à l'esprit la réponse à une question. Sans aikido, j'étais paralysé.

Les autres moines viennent-ils aussi aux cours ?

Cela arrive tout le temps qu'un moine essaie de s'y mettre. C'est difficile pour nous, à cause de la charge de travail, et il y a beaucoup de moines assez âgés, on a peu de temps libre et quand on a une soirée de libre on préfère se reposer. Il y a un moine à Damme, près d'Osnabrück, où nous avons une dépendance, qui lui aussi a un dojo. Il pratique depuis 1987, mais lui sans interruption. L'aikido est donc connu dans notre communauté.

À Würzburg nous avons un centre bénédictin pour la méditation Zen. Le Père Jäger, dont le nom vous dit peut-être quelque chose, est un maître Zen. Ce qui vient du Japon ne nous est donc pas étranger.

Il ne s'agit pas d'idéaliser la tradition japonaise, ce qui serait déformer la réalité. Je ne pense pas qu'il y ait de différence entre les mentalités orientale et occidentale, seulement peut-être un décalage temporel mais rien d'essentiel. Chaque être humain à un centre. Mais j'ai remarqué il n'y avait pas de portrait de Ueshiba dans votre dojo. . .

Je le prends avec moi dans ma chambre parce que le dojo est aussi utilisé par d'autres groupes.

Est-ce que se mettre à genoux et se prosterner devant le portrait de O Senseï pose problème ?

Non, en fait nous nous saluons mutuellement.

J'ai entendu dire qu'il y a des Chrétiens pour qui c'est un problème.

J'explique toujours que c'est une marque d'attention, et pas du tout d'adoration. Ueshiba n'a d'ailleurs jamais voulu ça. C'est un geste « dans un esprit de paix » . . . C'est une forme qui génère de la force quand on s'y « livre ».

Et quand je résiste ?

Alors je ne me défends pas tant contre une forme, mais contre quelque chose à l'intérieur de moi. On n'a aucune difficulté avec ça, et le fait de se saluer mutuellement est tout aussi important. Quand moi, en tant qu'enseignant, je salue, cela ne pose aucun problème aux autres. Si on cherche vraiment des problèmes, on trouvera toujours quelqu'un pour qui c'en sera un. Mais moi, je m'en tiens à l'enseignement bénédictin : « Agis ! ».

Il s'agit toujours de la même chose, l'action, il faut agir.

Oui, il ne faut pas être aussi « cérébral ». Je suis déjà assez cérébral comme ça. J'ai besoin de pas mal de temps pour interioriser un mouvement, pour le faire accepter par mes os et mes muscles. Le chemin est long, mais ça m'est égal, je veux aller le plus loin possible. Je n'ai vraiment pas besoin de me mettre moi-même des obstacles sur la route, avec de faux problèmes comme « faut-il saluer ou non ». Ce qui est important c'est de maîtriser les formes, pour pouvoir enfin jouer avec elles. Je remarque constamment que j'agis différemment dans mes rapports aux autres. Je suis complètement libre. Autrefois j'étais bloqué quand je discutais ou parlais avec les gens. Et j'attribue cela à la pratique, parce que quand le corps bouge, l'esprit devient aussi plus vivant.

Quand court-on le danger d'idéaliser ce qui n'est pas idéal ?

Quand voit-on la réalité « en rose », quand court-on le danger de faire obstacle à son propre développement. Quand l'égo-

tisme, la volonté de pouvoir, le désir d'être reconnu viennent-ils barrer la route à son propre développement ?

Tu veux dire, empêcher la réalisation de la volonté d'agir ?

Oui, par exemple.

Ces gens-là veulent maîtriser la technique mais en fait ce sont eux qui sont maîtrisés par leurs propres pulsions. Peut-être même par le désir d'être meilleurs. Je ne veux accuser personne, mais je vois ça à l'œuvre dans ma propre fédération.

Qu'il y ait des gens qui pratiquent depuis si longtemps et qui sont impliqués dans toutes ces scissions ! Je comprends mieux maintenant les schismes qu'a connus l'Église !

« C'est moi qui représente le mieux l'enseignement de Ueshiba . . . ! Non c'est moi . . . ! Moi, je réalise le mieux son idée . . . ! Non, c'est pas toi, c'est moi . . . ! » Il n'en va pas autrement dans les groupes religieux qui deviennent des institutions, avec leurs scissions et leurs schismes . . . !

Peut-être que ce ne sont pas vraiment des scissions. L'important c'est que l'on veuille quelque chose d'unique. Regarde dehors, regarde cet arbre. Regarde combien de branches sont issues d'un même tronc. Plus il croît et plus il a de branches. L'une pousse vers l'ouest, l'autre vers l'est, mais elles sont toutes issues d'un même tronc. Si nous ne refusons pas de nous reconnaître mutuellement, nous irons de l'avant.

Alors la situation ici, en Bavière, où tous les groupes se sont dotés d'une structure commune, doit te satisfaire ?

Exactement, je trouve cette union fantastique. Les aikidokas sont des êtres

