

Kurt Bartholet

troisième partie

La première partie de cet entretien est parue dans n°30F
– et la deuxième dans notre précédent numéro.

‡ N'avez-vous jamais eu le besoin de retrouver l'expérience faite au cours de la sesshin au monastère, avec le Père Lassalle ?

Ce n'est certes pas une voie facile, que de plonger sans détour dans la profondeur, la substance-même de la vie, dans une autre dimension où son sens nous apparaît. Bien sûr, cette expérience a été une des plus importantes de ma vie, et c'est pourquoi je participe régulièrement à des séminaires de méditation. Je suis ouvert à diverses formes : il peut s'agir de sesshins Zen, de retraites Vipassana ou d'autres séminaires. Le fait est qu'on ne reste pas simplement dans cet état, il faut constamment y œuvrer, on ne peut pas se reposer sur l'expérience vécue. Quand mon activité professionnelle me le permet, la méditation assise fait partie de ma vie quotidienne.

Quelques fois, j'aspire à me retirer pour plus longtemps dans un monastère pour de nouveau me consacrer entièrement à ces processus intérieurs. Mais actuellement mes obligations familiales ne me le permettent pas. Le lieu, la forme, c'est une chose ; le maître qui

il s'agit c'est d'intégrer intelligemment toute cette expérience dans notre vie de tous les jours, avec ses problèmes quotidiens. Ces expériences vécues au cours de ces années, auxquelles viennent s'ajouter mon travail de thérapeute, marquent naturellement, comme je l'ai déjà dit, beaucoup d'aspects de mon aikido.



‡ D'où vient cette difficulté de retrouver cet état ? Est-ce seulement possible par la méditation, ou bien la pratique habituelle le permet-elle aussi ?

Je ne médite ni ne pratique plus comme dans le temps au Japon, tous les jours.

vous accompagne, en est une autre. La rencontre avec le Père Lassalle m'a marqué et a donné une direction à ma vie : ce n'est pas tous les jours que l'on fait une telle rencontre. Le Père Lassalle insistait toujours, après chaque sesshin, qu'en fin de compte ce dont

Je dirais que la méditation assise, en restreignant les stimuli extérieurs permet un processus intérieur des plus personnels. La méditation Zen conduit, comme dans une oasis, dans un monde intérieur qui n'est pas visible de l'extérieur.

En aikido, c'est un autre processus qui est possible, qui n'est pas directement comparable. On se déplace, on est en contact corps à corps avec une autre personne, on se touche, et dans cette rencontre on apprend à se connaître et à connaître son partenaire par des exercices de coordination et des techniques complexes. L'aikido entraîne le groupe, la communauté dans une forme en mouvement et l'implique dans une intense dynamique de groupe. Le regard est plutôt dirigé vers l'extérieur : moi et les autres. Dans la méditation Zen il est dirigé vers l'intérieur. « Tous les chemins mènent à Rome. » La conscience connaît de nombreux niveaux et le développement, de nombreuses voies et méthodes. Ce qui pour l'un, à un moment donné, sera la voie juste, ne le sera peut-être pas pour un autre. Les pratiquants originaires du Proche-Orient que nous rencontrons lors de nos stages annuels de « Training Across Borders », souvent se posent, en aikido, d'autres questions que nous, qui sommes à l'abri dans notre petit monde zurichois.

Quoi qu'il en soit, la voie qui mène au développement spirituel exige, dans toutes les cultures et dans tous les milieux le même engagement : il faut de la discipline et de la persistance, du dévouement et de l'humilité et accepter l'abstinence, au moins pour un certain temps. Au Proche-Orient on a connu les anachorètes qui par l'ascèse et l'abstinence s'élevaient à un autre niveau de conscience : Jésus lui-même a passé 40 jours dans le désert. Ce savoir substantiel existe en Orient comme en Occident ; la voie qui y mène exige

*J'en reviens toujours à la
question de base : « Pourquoi
est-ce que je fais de l'aïkido ? »*

néanmoins une persistance déterminée et n'est pas des plus simples et des plus commodes.

Je ne médite ni ne pratique plus comme dans le temps au Japon, tous les jours. L'aïkido que nous pratiquons aujourd'hui dans notre dojo fait partie de notre travail quotidien. Nombreux sont ceux qui pratiquent pour leur bien-être et leur santé, une ou deux fois par semaine. Les gens recherchent une compensation à l'agitation de la vie quotidienne, au stress du travail : ils veulent retrouver le calme. La self-défense n'est donc pas une simple accumulation de techniques qui permettraient de se défendre contre un agresseur, c'est sous nos latitudes aussi un enseignement interne permettant de se soucier de soi-même. Comment est-ce que je me perçois dans l'espace et le temps, comment est-ce que je me comporte vis-à-vis de moi-même et des autres ?

Ainsi, le dojo constitue aussi une communauté d'élèves où l'on s'entraîne à des compétences émotionnelles de base. Notre dojo est pour beaucoup une « famille d'adoption » où l'on peut se rencontrer en confiance ; un réseau qui soutient dans la vie de tous les jours. Au cours de toutes ces années j'ai vu à de nombreuses reprises comment des gens se sont trouvés et se sont mariés et maintenant élèvent leurs enfants. On peut donc dire que la vie du dojo offre beaucoup d'aspects sociaux qui dans la société contemporaine sont des plus nécessaires.

‡ Pour en revenir à Iwama, pourquoi ce choix ?

C'est une question à laquelle je n'ai pas de réponse précise. J'avais achevé mes études, j'avais la vie devant moi, et je ne savais pas ce que je devais en faire. C'était l'époque où beaucoup parlaient en Inde... En politique, c'était une époque de mutation. On rompait avec des traditions figées. Je me souviens que chez un ami j'avais trouvé un globe terrestre et je l'ai fait tourner jusqu'à ce que je trouve l'Europe. Puis j'ai cherché les pays que je pouvais atteindre sur ma Vespa et dont personne n'avait entendu parler. Peu de temps après, je me suis mis en route pour la Maurétanie, en passant par l'Espagne, le Portugal et le Maroc. Cela a été une aventure assez dangereuse. Au nord du Portugal, je me suis trouvé pris dans les remous qui ont accompagné la révolution de 1975. Peu de temps après, on m'a pris mon passeport au milieu du désert à cause de la guerre dans l'ex-Sahara espagnol et je suis tombé gravement malade. Là, au milieu du désert, je ne savais absolument rien de ce qui se passait, il n'y avait pas d'information, pas de journaux... Je souffrais du typhus et j'étais dans le désert, avec une très forte fièvre, seul dans ma tente. J'ai failli mourir – oui, cela a été ma première expérience limite avec la mort, et je suis reconnaissant d'être rentré sain et sauf.

Cette expérience m'a très directement menée vers une autre forme de conscience et a déclenché en moi l'aspiration à quelque chose de plus grand, quelque chose sur quoi je ne pouvais pas encore mettre de nom. Après mon retour, j'ai fait la connaissance de Willy Frischknecht et avec

lui celle de l'aïkido ; un peu plus tard j'ai rencontré Freddy Jacot à Zurich. Ces deux professeurs m'ont ouvert le monde de l'aïkido et la voie d'une meilleure compréhension de notre humanité. La première génération de l'aïkido suisse était fortement influencée par Nakazono Sensei qui, en aïkido, n'attachait pas une grande valeur à la technique, mais d'autant plus au développement spirituel. Malheureusement, ces différences de vues allaient plus tard mener à des scissions et aux différentes fédérations.

J'en reviens toujours à la question de base : « Pourquoi est-ce que je fais de l'aïkido ? » Ce ne peut pas être une affaire de technique ou d'un système particulier, il doit s'agir d'un processus de développement. En tant que thérapeute je sais que je ne peux me développer que si je suis en contact avec mes vulnérabilités et mes faiblesses. Une dissociation bloque ce processus et m'empêche de pleinement être. Dans la pratique de l'aïkido, je me trouve constamment confronté à mes faiblesses et je sens comment je perds mon équilibre intérieur. C'est un processus qui m'est familier et qui ne me fait plus peur. Il s'agit simplement de retrouver mon centre. Ce processus de découverte de ses propres vulnérabilités n'est pas quelque chose que l'on puisse directement apprendre de ses professeurs.

Une grande partie de la dynamique du processus d'apprentissage marche de façon automatique et inconsciente. Quand nous pratiquons sur le tatami, se posent toujours, consciemment ou inconsciemment, des questions

En aikido, il n'y a pas d'adversaire, pas de compétition ; ce qui reste, c'est la rencontre.

de rapport de forces. L'un a plus d'expérience technique, l'autre pratique depuis plus longtemps ou a un grade plus élevé, etc. Ce sont des jeux de pouvoir bien connus mais ils ne nous font pas progresser d'un pouce dans notre compréhension globale. Traditionnellement, ces dynamiques ne sont quasiment pas mises à jour et finissent pas faire partie d'un système dans lequel on pratique des années durant, sans honnêtement remettre en cause cette dynamique.

Cela, j'ai pu l'observer sur moi-même : j'avais pratiqué pendant des années pour devenir techniquement bon et physiquement fort. A Iwama, il y en avait beaucoup de plus forts que moi, et j'ai été passé à la moulINETTE – on pouvait toujours taper, les immobilisations continuaient, ce qui amusait certains. Un principe de pouvoir qui est trompeur et qui entraîne un certain type de développement. A la suite de quoi j'ai pratiqué encore plus intensément pour, avec le temps, pouvoir retourner la situation. C'est un simple jeu, pratiqué d'en haut ou d'en bas, mais qui laisse des cicatrices émotionnelles et spirituelles. Vous pouvez voir cela sur la matrice de stress et très bien suivre les conséquences que cela entraîne au niveau émotionnel. En tant que professeur d'aikido, il me paraît très important d'être conscient de cette dynamique, de l'exposer autant que faire se peut, et de ne pas reproduire dans la pratique une « retraumatisation » sans fin.

‡ Qu'est-ce qui pousse à vouloir « démolir » l'autre ?

L'anthropologie nous apprend que l'homme est un « animal de troupeau ». Nous savons aussi que les troupeaux sont constamment soumis à une dynamique de groupe qui détermine la place de chaque animal dans la hiérarchie du troupeau. Les animaux appartenant à une autre espèce ne sont pas acceptés et sont, en règle générale, tués. Nous aspirons inconsciemment à faire partie d'un « troupeau », ce que le commerce sait si bien exploiter. L'aikido est une méthode qui nous permet de faire partie d'un troupeau et ainsi de bien nous sentir. Mais la dynamique hiérarchisante s'y fait aussi sentir, et n'est que partiellement canalisée par le rituel. L'étiquette, les grades, le rapport entre sempais et koheis, etc. règlent la « dynamique du troupeau » et dessinent un refuge pour l'individu. Qu'est-ce qui pousse à vouloir « démolir » l'autre ? Sans doute le fait qu'il ne peut ni ne veut échapper à l'ordre hiérarchique. Autant que faire se peut, il veut, consciemment ou inconsciemment, occuper la plus haute place afin, anthropologiquement parlant, de « survivre ». Ceci, c'est le niveau interpersonnel, émotionnel, mais ça peut être aussi pour

camoufler ses propres insécurités et les compenser en exerçant un pouvoir, ou ça peut être encore une autre motivation.

‡ Et à votre avis, en quoi la pratique de l'aikido suscite-t-elle de tels processus ?

D'après les Evangiles, il serait plus facile pour un chameau de passer par le chas d'une aiguille que pour un riche d'entrer au royaume des cieux. Si on se bat pour être le plus fort afin de devenir riche, on n'est pas sur la bonne voie. En aikido, il n'y a pas d'adversaire, pas de compétition ; ce qui reste, c'est la rencontre. Le partenaire devient une image miroir de moi-même, qui me permet de me polir et de voir toujours plus clairement qui je suis réellement. Parce qu'en aikido l'enjeu de cette rencontre n'est pas d'être ou de ne pas être, cela génère une qualité relationnelle multiforme, ce que je redécou-

de gauche à droite : Saito Sensei, l'ancien Doshu feu Kisshomaru Ueshiba et le son fils, l'actuel Doshu



« *Aimer est plus que posséder
quelque chose ou qu'avoir raison.* »

vre et ressent moi-même toujours à nouveau.

Que ce soit en aikido traditionnel, ou dans Aikicom, où je travaille avec des dirigeants d'entreprises, ou bien encore dans le travail individuel dans un contexte plus thérapeutique, je ressens toujours à nouveau comment grâce à la méthode aikido on peut faire prendre conscience des dynamiques interpersonnelles et comment cette expérience rend possible un processus de changement. Cela dépend de comment on applique la méthode aikido. Mais mon expérience me convainc toujours à nouveau de la validité du processus d'apprentissage que permet ce moyen interactif. Un processus vivant entre Moi et Toi devient possible, un échange qui nourrit et fait croire.

Nous avions prévu un entretien, mais c'est moi qui ai parlé tout le temps et vous m'avez surtout écouté, ce n'est pas très équilibré. Mais vous m'avez posé des questions qui m'ont forcé à mener à nouveau une réflexion sur ce que l'aikido signifiait véritablement pour moi. Avec vos questions, vous avez déclenché un processus qui m'a

poussé à critiquement remettre en question ma propre histoire d'aikidoka. Je vous remercie pour cet échange et pour ce processus.

‡ Est-ce que ces idées sont acceptées, ou pour parler comme on le fait aujourd'hui, est-ce que ça peut se vendre ? Autrement dit, qui vient à l'aikido ?

Les gens qui viennent chez nous pour faire de l'aikido sont très divers : il y a environ 50 % de femmes, ce qui montre que nous pratiquons un aikido sou-

sesshin, et le Père Lassalle était parti à Tokyo pour deux jours. Notre groupe avait beaucoup de tâches quotidiennes à accomplir et cela a engendré des conflits que nous n'étions plus à même de résoudre nous-mêmes. Chacun campait sur ses positions et était persuadé d'avoir raison. Nous ne trouvions pas de solution et attendions que le Père Lassalle revienne de Tokyo. Dès son retour, nous lui avons soumis notre différent et lui avons demandé de le trancher.

Avant même que nous ayons pu poser notre question, il a posé son regard

*Après mes sesshin de méditation Zen, je pouvais
m'entraîner de manière souple et détendue ...*

ple. Je ne sais pas ce qu'il en est dans les autres dojos. Mais j'entends dire que beaucoup de dojos ont des problèmes avec les jeunes. Il semblerait que pour beaucoup de jeunes gens, l'aikido ne soit pas attirant. A San Francisco j'ai pratiqué dans un dojo où on faisait une espèce de « turbo aikido » qui plaisait beaucoup aux jeunes. Mais je ne pourrais plus pratiquer comme cela aujourd'hui, car cela dépassait souvent les limites.

En tant que psychothérapeute je sais aussi que le corps n'oublie pas les expériences limites – chaque choc, chaque coup reçu peut, avec l'âge, revenir vous hanter. C'est pourquoi je ne peux plus me fixer comme objectif une telle forme de pratique.

Cela me rappelle une situation que j'ai vécue au Japon avec le Père Lassalle : c'était au monastère, entre deux

sur nous, étendu une main qu'il a levé vers le ciel et dit : « Aimer est plus que posséder quelque chose ou qu'avoir raison. » Nous étions là, debout, et tous avons éprouvé physiquement quelque chose de saisissant. La tension avait disparue, la distance entre nous, effacée, et notre conflit avait disparu. Nous avons tous éprouvé totalement un instant grandiose, qui nous a donné un aperçu dans une autre dimension.

Ces expériences vécues au monastère ont été plus tard d'un grand intérêt pour moi dans ma pratique à Iwama. Après mes sesshin de méditation Zen, je pouvais m'entraîner de manière souple et détendue même avec Umisawasan, le gendre de Saïto Sensei, qui était pourtant fort comme un bœuf et les autres pouvaient aussi me tenir aussi fort qu'ils le voulaient, je pouvais quand même – avec mes poignets qui

Saito Sensei et Kurt Bartholet : Kokyu Dosa, 1980.



Notre petit groupe d'uchi deshis y vivait et pratiquait comme « dans le temps », selon la tradition japonaise.

n'étaient pas bien épais – leur passer mes techniques en souplesse et sans y mettre beaucoup de force.

Ça a fait « clic », j'ai alors compris quelque chose de fondamental : « Cela n'a rien à voir avec la force musculaire, ce qui est à l'œuvre, c'est une autre forme de conscience. »

J'ai pu maintenir cet état pendant quelques semaines, et j'ai pu aussi observer comment, peu à peu, je retombais dans le « purement corporel ». Avec le temps, dans la vie quotidienne d'Iwama, j'ai perdu l'accès à ce type de conscience. Mais j'ai pu en parler avec Umiwasa-san, qui lui aussi pratiquait la méditation Zen et le shiatsu, et cela m'a beaucoup aidé.

‡ Que peut apporter l'expérience d'un séjour à Iwama ?

Comment, où et quand on peut vivre une expérience enrichissante, et ce qui fait que nous sommes disponibles, cela dépend sans doute toujours de nos circonstances individuelles et du moment. Je me suis souvent demandé ce qui m'avait alors conduit vers Iwama, chez Saito Sensei. J'aurais aussi bien pu atterrir au Hombu Dojo ou dans un monastère bouddhiste, mais mon chemin m'a mené vers la campagne traditionnelle où se trouve Iwama et au vieux dojo d'O Sensei, et c'était bien ainsi.

Notre petit groupe d'uchi deshis y vivait et pratiquait comme « dans le temps », selon la tradition japonaise. A l'époque, la vie à Iwama était très simple, loin de l'agitation de la vie moderne. La pratique englobait tous



Kurt Bartholet (tori) lors d'une démonstration en 1984. En arrière plan : Ikeda Sensei.

les aspects de la vie, 24 heures sur 24, la vie privée n'y trouvait pas sa place. Certains d'entre nous méditaient tôt le matin, mais avant le travail aux armes il fallait prendre soin du sanctuaire Aiki. Après un petit déjeuner frugal, on travaillait avec Saito Sensei dans le jardin ou dans les bois. La journée était toujours bien remplie. L'après-midi, on avait un peu de temps libre, au cours duquel on pouvait pratiquer entre nous ou bien, ce que je faisais avec deux de mes amis, aller courir sur les pentes du Mont Atago. La vie d'uchi deshi était comme celle dans un monastère Zen : une retraite consacrée à la pratique et au travail, et à la recherche de soi-même.

Après mon séjour à Iwama j'ai pratiqué avec Bruce Klickstein à Oakland, près de San Francisco et y ai vécu trois mois comme uchi deshi, avec Ethan Ben Mair, qui allait fonder l'Aïkikai d'Israël. L'environnement était tout à fait

différent : j'étais de retour en ville, où le calme ne dépassait pas les limites du dojo. La pratique y avait une dynamique des plus athlétiques, ce qui, au début, me poussait à mes limites. Cela avait quelque chose d'un entraînement sportif de haut niveau : on démarrait par 100 roulades avant et arrière et on gardait tout le temps ce style de travail, ce qui conduisait à des capacités mentales et une puissance physique hors du commun. Chez Saito Sensei, comme chez Bruce Klickstein, le travail se situait surtout au niveau physique et technique. Le travail interne – le travail méditatif et spirituel – était l'affaire individuelle de chacun. Un de mes amis avait été l'élève de Don Draeger (1922-1982), l'auteur de plusieurs livres sur différents aspects des arts martiaux. Cet ami m'a rapporté la chose suivante : Don Draeger lui avait raconté qu'il n'y avait qu'en Chine qu'il avait rencontré de véritables maî-