

NOTRE RECHERCHE ESSENTIELLE : « L'ÉNERGIE »



Souvent considérée dans nos sociétés productivistes comme une unité quantifiable (*joules, watts...*) que l'on puise dans les richesses naturelles du sol, les nutriments que nous ingurgitons ou l'air que nous respirons, **la notion d'énergie en Orient** ne se limite pas qu'à ses simples composantes chimiques ou physiques qui ne sont que le véhicule d'un **souffle** encore plus subtil qualifié de **KI**, CHI ou PRANA...

Cette « Énergie », à la fois **vitale et universelle**, réside dans le cœur le plus intime de la matière (*vibrations intranucléaires, quantas...*). Elle se manifeste sous un double aspect : le plus dense, ou **plus manifesté** (*aspect yin*), est ce que nous appelons matière ou réalité et le plus subtil, ou **moins manifesté** (*aspect yang*), ce que nous qualifions par opposition, d'immatériel, d'abstrait ou d'irréel.

Ainsi, considérer le jujitsu traditionnel (*wa jutsu*) comme une simple activité sportive, où nous brûlons des calories dans une salle d'entraînement où les progrès se mesurent en force, rapidité, résistance, souplesse et réflexes... génère, certes, de l'efficacité et de l'assurance, mais ne crée nullement cette transformation profonde dans l'espace consacré à cette recherche (*JO*), où règne et se transmet l'esprit du **Budo traditionnel : le DOJO**. Cette quête interne libérera progressivement le pratiquant sincère du seul et unique désir d'obtenir des techniques ou des titres...

À l'opposé, n'y voir qu'un système de pensée ou une doctrine philosophique négligeant les capacités physiques ou sportives ne permet pas non plus d'en saisir l'essence profonde, car cette Énergie est au-delà de la partie pensante et analytique de notre cerveau et de notre propre volonté. Source d'équilibre et de santé, elle s'acquiert donc par la pratique, mais ne se prend ni ne s'apprend : **elle s'éveille !**

Ainsi, ce n'est qu'en franchissant les diverses étapes de l'apprentissage dans le cadre d'une **pratique guidée**, que l'étudiant créera cette opportunité ; il sera confronté dans un premier temps à sa maladresse, ses crispations et ses craintes... à sa part d'ombre, en quelque sorte. Il lui faudra **de la constance, de la patience et de la persévérance**, pour que les souvenirs s'ancrent dans sa gestuelle ou ses mécanismes respiratoires et même mentaux, jusqu'à devenir **naturels et spontanés**.

Pour la saisir dans son Unité, il lui faut donc s'engager dans la Voie (*DO*), comme l'ont fait avant lui, son enseignant ou son Maître, au prix d'efforts parfois considérables, dignes de respect et d'humilité.

Ce n'est donc pas simplement un sujet que l'on étudie mais une **formidable aventure qui se vit**, comme étant et faisant partie intégrante d'une Énergie incommensurable, **à l'image de la vague** qui ne se limite pas, d'un côté à son écume et de l'autre à l'océan, et au-delà même de sa « conscience de vague »...

Ainsi avant d'être chair nous étions souffle et ce n'est qu'en **prenant conscience** de cette **unité Esprit/corps, ou sujet/objet**, et en stimulant nos énergies latentes par la **centralisation abdominale** (*seika tanden*) et la **respiration** profonde et rythmée (*Kokyu*), que les progrès réels s'instaureront.

En s'y abandonnant (*en tant qu'Ego*), nous nous accorderons progressivement avec le principe universel et créateur (*Wa*) et laisserons transparaître notre nature originelle ou « **pure conscience** » (*Mushin no kokoro*).

« C'est en s'oubliant qu'on se trouve »



LE DIRECTEUR TECHNIQUE
J.M. LAHAUSSE SHIHAN