L'assise silencieuse concoure comme l'aïkido et le Iaï batto ho au développement des cinq piliers de notre voie martiale : le centrage, la connexion (relation à soi, aux autres…), à l'unité (ou intégralité), la vitalité (vivacité, tonicité) et à l'ouverture (réceptivité, disponibilité…).

- Vendredi de 7h-8h.
- Se munir d'un zafu : coussin rond relativement dur.

Cette pratique est issue du zazen ou assise méditative propre au bouddhisme. Cependant, n'étant pas bouddhiste nous pratiquons la forme la plus épurée possible de rituels.

Quelques indications sur la posture assise
s'assesoir au centre du zafu, croiser les jambes en lotus ou demi-lotus. C'est une posture avec trois points d'appui, ils sont constitués du pôle inférieur de la colonne et des deux genoux. Il s'agit d'ériger la colonne vertébrale en rentant le menton, en basculant le bassin sur les hanches; de poser la main gauche sur la main droite, paumes vers le ciel, les pouces se touchant en formant une ligne droite; de relâcher les épaules et de poser le regard à environ un mètre de distance sur le sol sans fixité.

L'assise comme méthode d'éveil
L'assise est une position intermédiaire entre la position allongée qui introduit au sommeil alors que la station debout est relative à l'action. L'assise comme posture "entre-deux" permet soit de se purifier comme dans certaines méthodes de méditation, soit elle produit directement une "encontre", une perception de l'au-delà de la conscience de soi. Dans les méthodes de purification, le degré de conscience le plus élevé est atteint lorsque l'esprit est débarrassé de tout contenu. Dans l'assise silencieuse cela correspond à ne pas agiter les pensées dans l'esprit, à un contact avec le monde et sa "naturalité", un état d'éveil sans pensée.

Le Satori de O'Senseï représente un acte fondateur pour l'aïkido.
Le fondateur de l'aïkido, Maître Morihei Ueshiba, attacha beaucoup d'importance à la dimension spirituelle de la vie. Une expérience intense et unique datant du printemps 1925, fut pour lui décisive dans sa compréhension de l'essence du Budo : « *Je connus alors l'illumination : la source du budô est l'amour divin- l'esprit d'amour protégeant tous les êtres…Je me suis sentie libérée de tout désir,… »* Le Dôshu Kisshomaru Ueshiba confirme l'importance de cette étape dans la genèse de l'aïkido :
« Cette révélation fut peut-être l'illumination d'un instant, mais c'était l'expérience à laquelle il se

préparait depuis son enfance. Elle bouleversa sa vie et donna naissance à l'aïkido . »
Maître Morihei Ueshiba n'employa pas les méthodes zen, mais cette expérience de compréhension correspond au terme japonais de satori qui désigne l'Eveil instantané, cet éclair intuitif. Selon Suzuki Shôsan, il désigne la Compréhension ou Connaissance .
Le propos de l'aïkido peut se comprendre au-delà de l'unité, de la vitalité et de la réceptivité comme une actualisation de l'éveil.
Chiba Senseï exprime ainsi ce que nous tentons d'accomplir dans le Budo : *« Ce qui est le plus important, c'est que l'on devienne, en fin de compte, un corps tourné vers l'intérieur et l'extérieur, se développant finalement en Esprit de Non-Mental. C'est l'accomplissement de la formation du Budo.* »

---

[1] « *la conscience est le pouvoir de dormir* » Emmanuel Levinas, Le temps et l'autre PUF, 1983, p 30 ;
[2] Kisshomaru Ueshiba, Aïkido, Editions de l'Eveil- Budo Editions, décembre 1998,
[3] Suzuki Shôsan, *Zen et samouraï*, Albin Michel, 1994, p 69.
[4] Chiba Senseï, *Structure de Shu, Ha, Ri et pénétration de Shoshin*, Sansho, 1989.