

Le Diamant aux Huit Coupes & Réflexions sur la Vie par H.F. Ito

Posted: 03 Feb 2017 03:04 PM PST

Le Shintaido a eu 50 ans cette année et, comme un whisky de 50 ans d'âge, il s'exprime de façon riche et mature dans nos corps et dans nos vies. Michael Thompson, dans un article publié par *Body Dialogue*, décrit le Shintaido comme ayant implanté une nouvelle tradition dans les arts martiaux japonais puisque c'est en cercle que les étudiants s'assoient et se saluent au début et à la fin de la pratique - plutôt qu'en ligne, face à leur professeur.

Le cercle a radicalement changé la relation des étudiants à leur professeur, ainsi que la relation des étudiants entre eux. Cette innovation d'Aoki sensei a marqué une nouvelle époque.

L'année dernière, dans la phase de maturation des 50 ans du Shintaido, Minagawa sensei a développé le Diamant aux Huit Coupes - une improvisation Shintaido qui marque elle aussi une nouvelle époque. Lors du stage qui s'est tenu à Paris en novembre 2016, Shin Aoki a dit : « Le Diamant aux Huit Coupes est un cristal ! » Pour lui, il représente la cristallisation des 50 ans de pratique du Shintaido de Minagawa sensei.

Cinq aspects du Diamant aux Huit Coupes

Le Diamant aux Huit Coupes est un mouvement gracieux, digne et accessible qui unifie *Tenshingoso* et *Eiko*. Il permet toute personne de ressentir les bénéfices de *Kiri-oroshi kumite*. Bien que *Kiri-oroshi kumite* soit un mouvement profond et riche - incorporant à la fois *Tenshingoso* et *Eiko* - il est exigeant pour de nombreuses personnes et impossible à réaliser par les personnes âgées. Alors qu'étonnamment, même une personne physiquement faible est capable d'effectuer le Diamant aux Huit Coupes.

Le Diamant aux Huit Coupes est un mouvement simple à retenir et facile à pratiquer.

1) Le Diamant aux Huit Coupes peut être utilisé comme un processus de célébration, de purification ou d'initiation. Le Shintoïsme intègre des rituels de purification. Beaucoup des mouvements de coupe du Shintaido se sont inspirés de cette pratique appelée *oharae no kata*.

Dans le passé, j'utilisais le *Toitsu-Kihon* et le Ki-ai *Ei-Ya-To!* lors de rituels de purification de maison et lors de célébration de personnes décédées, purifiant l'énergie et accompagnant l'esprit des personnes en train de mourir. J'utilisais aussi parfois le Mudra du Diamant et je psalmodiais le Sutra du Cœur. Le Diamant aux Huit Coupes contient tout cela, sans qu'il soit nécessaire ni de crier ni de psalmodier. Il est aussi calme et non-combatif, du fait qu'il n'a pas cette tonalité des arts martiaux.

2) Le Diamant aux Huit Coupes nécessite peu, voire pas d'échauffement de sorte qu'il est possible de se concentrer immédiatement.

Un instructeur peut amener ses étudiants à pratiquer directement le Diamant aux Huit Coupes, juste après des exercices d'échauffements du bas du corps ou de simples étirements au sol. D'autres exercices préparatoires ne sont pas nécessaires. Vous pouvez également pratiquer le Diamant aux Huit Coupes assis sur une chaise ou debout.

4) Le Diamant aux Huit Coupes procure une guérison énergétique. En Reiki ou en massage Amma, lorsque vous posez les mains sur le corps d'une personne, vous

pouvez stimuler la guérison, à travers la visualisation et la méditation. Avec le Diamant à Huit Coupes, vous pouvez effectuer le mouvement dans votre imagination comme un processus de guérison.

Voici une histoire personnelle. La mère de Nicole ressentait de fortes douleurs causées par des rhumatismes. Comme il n'était pas possible de lui faire de massages, je me suis assis près d'elle et je lui ai simplement tenu l'un de ses doigts avec mes deux mains. J'ai gardé le *Tenshinjin* pendant que j'étais assis et j'ai pratiqué le Diamant aux Huit Coupes dans mon imagination avec les yeux fermés et sans bouger. J'ai imaginé que nous coupions le ciel nocturne ensemble. Pendant que je tenais sa main, mon kiet ma conscience voyageaient à travers l'univers et revenaient dans son doigt comme une aiguille d'acupuncteur ou un couteau de chirurgien. A un moment donné, j'ai utilisé l'image d'un *To-ate*, mais à ce moment-là j'ai juste imaginé que je coupai et ouvrai. La mère de Nicole a pu le ressentir aussi, car elle a dit que quelque chose avait commencé à bouger à l'intérieur d'elle-même.

5) Le Diamant aux Huit Coupes est la clé pour guider *Hikari*. Comme vous le savez, celui qui suit *Hikari* commence en tenant les poignets de celui qui guide, mais éventuellement sa saisie se desserre, puis se relâche. Lorsque habituellement je guidais, j'utilisais mes poignets que je dirigeais vers le haut, vers le bas et d'un côté à l'autre, mais maintenant je n'ai plus du tout besoin de déplacer mes mains, ni mes poignets. J'utilise le Diamant aux Huit Coupes dans mon *hara* et cela mène à un *Hikari*étonnant.

Il est important de guider *Hikari* en faisant *Sagari Irimiet* non pas *Mae Irimi*. Cela évite de dominer la personne ou de la blesser.

3) Si vous en avez la capacité physique, vous pouvez couper/tailler/tracer les coins les plus éloignés de l'Univers en balayant les 180 degrés du chiffre 8 : c'est *Dai-Uchu Tengai*². Si vous pratiquez de cette manière-là en bougeant librement, le Diamant à Huit Coupes devient *Cho Taiki Mai* (Super *Taiki Mai*) - une étonnante danse avec *Ten* (Le Ciel) et *Chi* (La Terre inversée).

Après avoir pratiqué le Diamant aux Huit Coupes, je comprends la méditation (*meiso*) d'une façon plus profonde - une façon que probablement les moines comprennent intellectuellement, mais pas somatiquement. C'est un cadeau étonnant.

Le Diamant aux Huit Coupes : Ma Vie reflétée à travers Aoki Sensei

I. L'histoire de la Paume de Bouddha

Un moine Chinois nommé Sanzo était parti en voyage en Inde pour copier le Sutra du Cœur. Il rencontra de nombreux démons tout au long de son périple. Trois animaux gardiens arrivèrent pour le protéger. L'un d'eux était un singe, nommé Goku, qui avait des pouvoirs surnaturels. Comme Goku était imbu de lui-même, Sanzo lui demanda de faire la démonstration de ses pouvoirs. Goku se dirigea au bord du monde et vit cinq piliers dans les nuages. Très fier de lui, il apposa sa signature près des piliers pour prouver qu'il était venu jusque-là.

Plus tard, la véritable forme de l'Univers - c'est-à-dire le corps de Bouddha - fut révélée à Sanzo et Goku. Alors qu'ils se tenaient sur l'énorme main de Bouddha, ils virent, au loin, une égratignure presque imperceptible sur l'un des doigts de Bouddha - c'était la "signature" de Goku qui était apposée sur ce qu'il avait pensé être un pilier. La morale de l'histoire est que, peu importe combien nous sommes intelligent ou puissant, l'échelle de l'Univers est inimaginable et tout ce que nous faisons se passe dans la main de Bouddha.

Cette histoire est emblématique de ma relation avec Aoki Sensei. Je me vois comme Goku et le monde d'Aoki, comme la paume de Bouddha. Quoi que je fasse, je finis par revenir à Aoki Sensei et à son héritage. Lorsque j'ai quitté le monde d'Aoki

(Shintaido), je n'ai pas pu, échapper à certains aspects d'Aoki Sensei dans ma vie et mon travail.

Quand je coupe avec le Diamant aux Huit Coupes et que j'aperçois la fissure dans le ciel nocturne, je me sens en dehors de l'univers. Je pense que je peux voir au-delà de moi-même. Je réalise alors qu'Aoki Sensei a été celui qui m'a dit d'aller au-delà du monde. Je me souviens aussi que le nom d'artiste d'Aoki Sensei, c'est *Tengai - Ten*, « Ciel » + Gai, « en dehors de, au-delà de ».

2. Univers intérieur et extérieur

Dans la dernière partie de Tenshingo O, lorsque j'étends mes bras derrière, loin dans l'Univers, j'imagine recueillir la Terre-Mère et la tenir dans mes mains - comme une offrande ou une forme de salut - avec les paumes dirigées vers l'Univers. J'invite la Terre-Mère dans mon *hara (tanden)* lorsque je referme en *Um*. C'est *Tanden Uchu* (le Hara Cosmique) - la rencontre de l'Univers intérieur et extérieur.

Pensez au Diamant comme à *Tenshin* (La vérité Universelle). Imaginez que la lumière émise à partir du centre de votre corps se répande dans toutes les directions, remplissant l'univers tout entier, puis, finalement qu'elle revienne dans votre *hara*(Bas ventre).

Voyager au-delà de l'Univers devient alors la même chose que voyager dans le microcosme, à l'intérieur de notre corps. Je comprends maintenant ce qu'Aoki Sensei a voulu dire par *Tanden Uchu*. J'ai obtenu mon diplôme au sein du monde d'Aoki, puis j'ai continué sur ma lancée, mais j'arrive toujours au monde d'Aoki. Ce monde est tellement, tellement grand qu'il englobe tout.

3. Montagne Bleue

Je me souviens d'un célèbre poète japonais de l'Après seconde Guerre Mondiale, nommé Santoka Taneda – c'est un poète voyageur comme Basho. Sa vie présente beaucoup de parallèles avec l'expérience de la Rakutenkai. Taneda a écrit :

Wake ittemo, wake ittemo, Aoi yama!
Crapahuter, Crapahuter, *et enfin la Montagne Bleue !*

L'image est celle de se frayer un chemin dans des sous-bois encore et encore, d'avancer jusqu'à atteindre enfin la Montagne Bleue, *Aoi yama*.

Depuis le début des années 2000, ma relation avec Aoki Sensei a été difficile. Aoki Sensei était fatigué de la dynamique de notre relation, tout comme je l'étais aussi. Il a décidé de quitter l'ISC, et le mouvement Shintaido est alors entré dans l'ère Post-Aoki.

Ces dernières seize années, c'est comme si j'avais eu l'impression de traverser des sous-bois pour finalement atteindre la Montagne Bleue. Je sens que de plusieurs façons j'ai bougé en dehors du monde d'Aoki Sensei. Mais ironiquement, je vois la Montagne Bleue comme un symbole du monde d'Aoki. Ainsi, simultanément, je me suis échappé et je suis retourné à la place où j'ai commencé. Ceci est un rappel de la façon dont la recherche du corps d'Aoki Sensei est un Univers en soi.

Tandis que je me tiens à cette place paradoxale de liberté et de retour, je réfléchis à nouveau au nom d'Aoki Sensei, « *Tengai* » (Ten = Ciel et Gai = en dehors). Ce qui compte le plus en fait, c'est que, grâce au Diamant aux Huit Coupes, je pense je suis allé au-delà du Ciel (Ten).
