



*Des temps anciens, le profond savoir et la valeur ont été les piliers du chemin:  
A travers la vertu de l'entraînement, illuminant le corps et l'esprit.*

*L'art de la Paix*

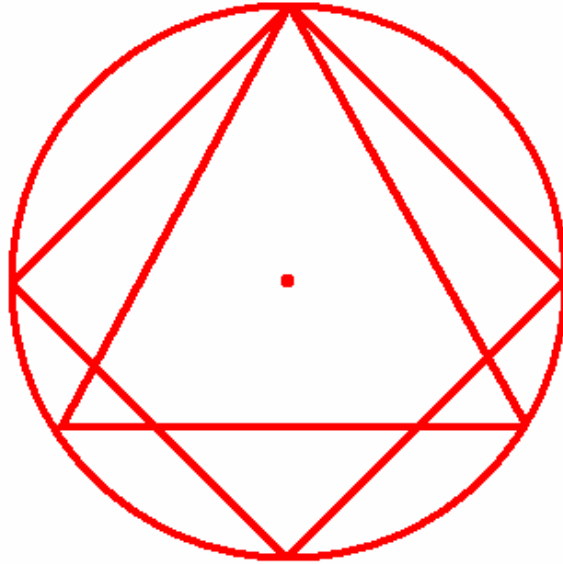
O'Sensei Morihei Ueshiba

*From the ancient times, deep knowledge and value were the pillars of the way:  
Through the virtue of training, illuminating the body and the mind.*

*The Art of Peace*

O'Sensei Morihei Ueshiba





**Février 2008, 6<sup>e</sup> numéro**  
**Journal gratuit, reproduction et photocopies**  
**autorisées pour autant que la source «San**  
**Shin Kai Letter» soit citée.**

**Eric Graf**  
**Aïkido Ikeda-Dojo La Chaux-de-Fonds**  
**Ecole d'Aïkido de Neuchâtel**  
[www.aikido-ne.ch](http://www.aikido-ne.ch)

*Un grand merci à  
Aude Joseph et Dag Ivar Olsen pour  
leur aide et leurs conseils  
dans les traductions.*

**February 2008, 6<sup>th</sup> issue**  
**Free newsletter, reproduction and**  
**photocopies are allowed as long as the**  
**source 'San Shin Kai Letter' is mentioned.**

**Eric Graf**  
**Aïkido Ikeda-Dojo La Chaux-de-Fonds**  
**Ecole d'Aïkido de Neuchâtel**  
[www.aikido-ne.ch](http://www.aikido-ne.ch)

*Special thanks to  
Aude Joseph and Dag Ivar Olsen  
for their help and their advices  
in the translations.*





## San Shin Kai Letter

### Editorial

Je vous souhaite une excellente lecture de ce volumineux sixième numéro du San Shin Kai Letter.

Vous y trouverez des contributions de plusieurs auteurs. Vous avez sous vos yeux le résultat de centaines d'heures de travail. Le San Shin Kai Letter paraît irrégulièrement car nous préférons la qualité à la quantité.

Ce journal a pour but de contribuer au développement de l'aïkido, surtout en ce qui concerne les aspects philosophiques et théoriques de cet art martial. Nous tentons d'apporter un fond de réflexion aux pratiquants sincères et assidus.

Pour vraiment sentir et réaliser ce dont on parle dans ces articles, il faut pratiquer, pratiquer, pratiquer... Rien ne remplace l'entraînement. Mais pour unir dans l'harmonie le corps et l'esprit, l'entraînement physique doit être accompagné de réflexions mentales, voir spirituelles. C'est pour stimuler ce dernier aspect de l'aïkido que ce journal a sa raison d'être. En effet, toutes les techniques du monde ne nous sont d'aucune utilité si elles ne nous permettent pas de répondre à la question « qui suis-je » ?!

Février 2008, EGR

### Leader

I wish you a very pleasant reading of this voluminous sixth issue of the San Shin Kai Letter.

You'll find contributions from different authors. You have in front of your eyes the result of hundreds hours of work. The San Shin Kai Letter comes out irregularly since we prefer quality to quantity.

The aim of this journal is to contribute to the development of aikido, mainly concerning the philosophical and theoretical aspects of this martial art. We try to bring some background of thinking to the sincere and serious practitioners.

In order to really realize what one speaks about in these articles, one must practice, practice, practice... Nothing replaces training. But to unify in harmony the body and the spirit, physical training must be completed with mental or even spiritual reflexions. It is for stimulating the latter aspect of aikido that this journal exists. Indeed, all the techniques of the world are for no use if they don't allow us to answer the question "who am I"?!

February 2008, EGR



## Table des matières

<b>MORIHEI UESHIBA - the founder of Aikido O'Sensei's personal horoscope</b> <i>Gorana Matijasevic</i>	5
<b>San Shin Kai</b> <i>Roman Daněk</i>	34
<b>La structure San Shin Kai</b> <i>Sander Van Geloven</i>	35
<b>AÏKIDO – développement de la conscience</b> <i>Dušan Gručić</i>	39
<b>Bio Taiso</b> <i>EGR</i>	53
<b>Comment recevoir le San Shin Kai Letter</b>	59

## Table of content

<b>MORIHEI UESHIBA - the founder of Aikido O'Sensei's personal horoscope</b> <i>Gorana Matijasevic</i>	
<b>San Shin Kai</b> <i>Roman Daněk</i>	
<b>San Shin Kai structure</b> <i>Sander Van Geloven</i>	
<b>AIKIDO – development of awareness</b> <i>Dušan Gručić</i>	
<b>Bio Taiso</b> <i>EGR</i>	
<b>How to receive the San Shin Kai Letter</b>	

合氣道

# MORIHEI UESHIBA

the founder of Aikido --- le fondateur de l'aikido  
O'Sensei's personal horoscope --- L'horoscope personnel de O'Sensei

*Gorana Matijasevic*

*All the footnotes are to be found at the end of the article. The original text in Serbian language can be downloaded from our webpage: [www.dojo-ne.ch](http://www.dojo-ne.ch), section San Shin Kai Letter.*

*Toutes les notes de bas de page se trouvent à la fin de l'article. La version originale du texte en langue serbe est téléchargeable sur notre site Internet : [www.dojo-ne.ch](http://www.dojo-ne.ch), rubrique San Shin Kai Letter.*

He was a famous teacher and a master of martial arts. Some even regard him as the greatest that has ever lived. Whatever impression he had left as a warrior and a martial artist, Morihei Ueshiba was above all a devoted seeker of the *true essence* of martial arts. Led by the realization that the divine expresses itself in each and every thing in existence, he had crowned the years spent in his search with *aikido* – an original and unique martial art, and even more than that, an art form designed to lead its practitioner towards inner harmony and ultimately – love. In spite of its relatively recent birth in the mid twentieth century, aikido immediately singled itself out from the multitude of martial art forms. Its outstanding blend of technical and spiritual elements, ingrained into its very foundation by its founder, presents an instrument and a vehicle for self-development to all the future generations: **“If you understand aikido, you will understand the purpose of the Universe – you will know yourself...”**<sup>1</sup>

In the following text I will attempt to unveil the hidden factors in the creation of aikido and in so doing reflect on its original meaning, by looking at some of the key astrological elements that have shaped and influenced its originator, his life, his ideas...

Morihei Ueshiba was born on December 14th, 1883, in the **sign of Sagittarius**, with his **ascendant** in the sign of **Aquarius**. The symbol of Ascendant, depicting *“the two swords crossed*

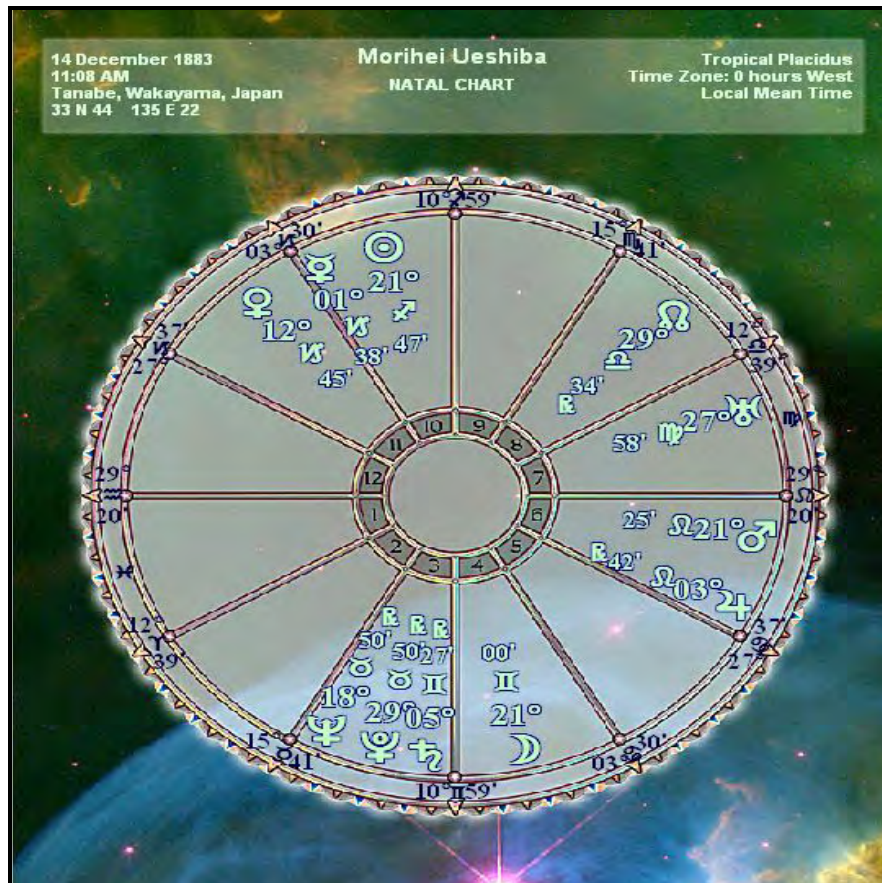
Morihei Ueshiba est un grand maître et un célèbre Sensei en arts martiaux. Certains le considèrent même comme le plus grand maître en arts martiaux qui ait jamais vécu. Quelle que soit l'impression qu'il a laissée en tant que guerrier et en tant qu'artiste martial, Morihei Ueshiba s'est avant tout consacré à la recherche de la véritable essence des arts martiaux. Dirigé par le constat que le Divin s'exprime en toute chose de l'existence, il a couronné des années de recherche par l'aikido – un art martial original et unique, et bien plus encore, une forme d'art destinée à diriger celui qui pratique cet art vers l'harmonie intérieure et, à terme, vers l'Amour. En dépit de son apparition relativement récente vers le milieu du XXe siècle, l'aikido s'est immédiatement démarqué de nombreuses formes d'arts martiaux. Sa remarquable association de techniques et d'éléments spirituels, enracinée dans sa base par son fondateur, présente un instrument et un moyen d'épanouissement pour toutes les générations futures: **«Si vous comprenez l'aikido, vous comprenez le but de l'Univers, et vous vous connaissez vous-même ...»**<sup>1</sup>.

Dans le texte qui suit, je tente de dévoiler les facteurs cachés qui ont prévalu à la création de l'aikido et, ce faisant, de réfléchir à sa signification originale en regardant quelques-uns des principaux éléments astrologiques qui ont façonné et influencé son auteur, sa vie, ses idées...

Morihei Ueshiba naît le 14 décembre 1883 sous le signe du Sagittaire, son ascendant est dans le signe du Verseau. Le symbole de l'ascendant, représentant «les deux épées croisées et liées par

*and bound with a wreath of laurels*” has shown at its very onset that his life path will be connected with the ancient samurai tradition, while the Sun’s powerful influence will lead him, through the development of his talents and his potential, towards attaining the very highest of all achievements – enlightenment.

une couronne de lauriers» montré dès sa naissance que son chemin de vie sera lié à l’ancienne tradition des samouraïs, alors que l’influence du Soleil lui permettra, par le développement de ses talents et de son potentiel, d’atteindre la plus haute des réalisations – l’illumination.



### Morihei Ueshiba's natal chart

In search of the essence of martial arts

### Le thème natal de Morihei Ueshiba

A la recherche de l'essence des arts martiaux

If one was to look at Ueshiba’s childhood alone, one would be very *strongly* pushed to predict that such a child would grow up to stand amongst the greatest of martial arts masters. Ueshiba was born into a farming family as one of five children, in an area of Wakayama Prefecture now known as Tanabe (the island of Honshu). Due to his fragile health and frequent spells of illness, young Ueshiba used to spend a lot of his time indoors reading books. He would go to a near by Buddhist monastery for his primary school education and for some time he even entertained a thought of becoming a priest, an idea much supported by his mother Yuki.

En considérant l’enfance de Ueshiba à elle seule, on serait bien en peine de prédire que cet enfant sera un jour un des plus grands maîtres en arts martiaux. Ueshiba est l’un des cinq enfants d’une famille d’agriculteurs d’une région de la préfecture de Wakayama aujourd’hui connue sous le nom de Tanabe (sur l’île de Honshu). En raison de sa santé fragile et de maladies fréquentes, le jeune Ueshiba passe beaucoup de son temps dans la maison à lire. Son éducation primaire se déroule dans un monastère bouddhiste des environs. Un temps, Ueshiba a même pensé à devenir prêtre, une idée d’ailleurs soutenue par sa mère Yuki.

Being the only son in the family, he had grown very close to his father Yoroku. In his attempt to strengthen a young and frail Morihei, Yoroku used to take him swimming and sumo wrestling and tell him stories about his ancestors, who were renowned samurai. Morihei's father, who was a respected member of the local council as well as a successful land owner, managed to achieve a very important role during that period. By being receptive to his father's guidance and advice, thanks to the position of the **Sun in the tenth house**, Ueshiba's interest in the martial arts continued to grow, while a regular practice of meditation continued to occupy an important place in his daily life.



In his youth, **the square of Moon with Uranus** used to bring him unexpected twists and turns, showing in the frequent changes of residence. After finishing the high school he worked briefly as a tax office employee. Soon he became clear that this type of work was not for him, so he made his way to Tokyo to try his luck in the sales business. He was seventeen years old. On his arrival in the capital, he was immediately faced with an infinite range of opportunities for growth and development. He began to practice jujutsu (of the Tenjin Shin'yo-ryu Jujutsu lineage) under the tutelage of his first teacher Tokusaburo Tozawa. Shortly after he had moved again, this time to the town of Sakai, to study fencing (Yagyū Shinkage Ryu). In the fifteen years that were to follow, Ueshiba visited many places, have met many teachers and mastered all of the present jujutsu styles, as well as judo and kendo...

Etant le seul fils de la famille, il a toujours été très proche de son père Yoroku. Afin de renforcer le jeune et frêle Morihei, Yoroku l'emmène nager et s'entraîner au sumo et lui raconte les histoires de ses ancêtres, des samourai renommés. Le père de Morihei – membre respecté du conseil municipal propriétaire foncier prospère – joue un rôle très important pendant cette période. En étant réceptif à la guidance et aux conseils de son père, grâce à la position du **soleil dans la dixième maison**, l'intérêt de Ueshiba pour les arts martiaux continue de croître tandis qu'une pratique régulière de la méditation occupe une place importante de sa vie quotidienne.

Pendant sa jeunesse, **le carré formé par la lune et Uranus** lui apporte de nombreux rebondissements inattendus, ce qu'illustrent bien ses changements fréquents de domicile. Après avoir terminé l'école secondaire, il travaille brièvement comme employé des impôts. Bientôt il se rend compte que ce type de travail n'est pas pour lui et il se rend à Tokyo pour tenter sa chance dans le commerce. Il a alors dix-sept ans. A son arrivée dans la capitale, il est immédiatement confronté à une palette infinie de possibilités de croissance et de développement. Il commence la pratique du jujutsu (style Tenjin Shin'yo-ryu Jujutsu) sous la tutelle de son premier professeur Tokusaburo Tozawa. Peu après, il déménage à nouveau, cette fois pour la ville de Sakai, afin d'y étudier le sabre (Yagyū Shinkage Ryu). Dans les quinze années qui suivront, Ueshiba visite bien des endroits, rencontre de nombreux enseignants et maîtrise tous les styles de jujutsu de l'époque mais aussi le judo et le kendo...

Mars par rapport au soleil et à la lune se réfère à son immense appétit pour les arts martiaux. En eux il voit, du moins au début de sa recherche, le meilleur moyen de canaliser son énergie apparemment inépuisable et de renforcer son corps. Cependant l'horoscope dévoile des conséquences beaucoup plus importantes de ses pratiques quotidiennes. Comme la **pleine lune** se trouvait **dans le signe des Gémeaux** le jour de sa naissance, elle a pour tâche d'amener à Ueshiba un certain degré de mécontentement, mais aussi de faire naître en lui une nécessité de maintenir la mobilité et de maintenir un niveau de dynamisme physique. Donc, la meilleure façon pour lui d'harmoniser ses émotions et ses pensées agitées et de ramener la paix dans son esprit, est de se consacrer de tout son cœur à son entraînement.

Mars in aspect to the Sun and Moon refers to his boundless appetite for martial arts. In them he saw, at least in the beginning phases of his search, the best way for channeling his apparently inexhaustible energy and for strengthening the body. However, horoscope actually speaks of a much more significant consequence of his daily practices. Since the **full Moon was in the sign of Gemini** on the day of his birth, it had a task to bring Ueshiba some degree of discontent, as well as the need to keep mobile and to maintain a level of physical dynamism. So, the best way for him to harmonize these restless emotions and thoughts and bring peace to his mind, was to devote wholeheartedly to training. This aspect points to the quality he was to experience quite early on in his practice - it related to the inner rather than the outer benefits, manifesting in greater concentration and mental clarity. The influence of the **intercepted sign of Pisces in the first house** would in time bring about in Morihei the need to delve deep within him, and would ultimately lead him towards the total transformation and self-realization. However, many years were still to go by before his arrival at the most suitable way to express his vision of the true way of the warrior.

Morihei Ueshiba possessed an extraordinary self-discipline and the ability to entirely devote himself to an object of his interest. His natal chart also points to determination and great courage, while the position of **Saturn in the third house** signifies his innate tendency towards being a man of action rather than words. In youth he often expressed impatience and a sort of sharp manner in his communication. At the same time aspects of **Uranus towards the Moon and the Sun** have brought along a whole host of life's changes, paving the way towards his spiritual maturing, which in turn had had a reflection on his relationship with his immediate surroundings. Eventually, in the second half of his life, he had shown he showed great serenity of mind and love towards all whom he had met, bringing them into a state of harmony with his sheer presence. Astrologically speaking, aspects of asceticism were not very prominent in his life and were for the most part reflected in his disciplined spirit and considerably underdeveloped interest in sensory pleasures and popular entertainment. The position of **the Moon in the fourth house** had brought with it a need for expression through marriage and family, so at the age of twenty, the man later referred to by thousands as O'Sensei, entered into marriage with Itogawa Hatsu, a girl from his

Cet aspect montre une qualité qu'il expérimente très rapidement et qui se rapporte à un avantage intérieur plutôt qu'extérieur, notamment par une plus grande concentration et une clarté mentale accrue. L'influence du **signe des Poissons dans la première maison** amène bientôt Morihei à se plonger au plus profond de lui et, à terme, le conduit à une transformation totale et à l'autoréalisation. Toutefois, de nombreuses années passeront encore avant qu'il n'arrive à exprimer de la meilleure façon qui soit sa vision de la véritable Voie du Guerrier.

Morihei Ueshiba fait preuve d'une autodiscipline extraordinaire et a la faculté de se dévouer totalement à ce qui l'intéresse. Son thème natal montre également une détermination et un courage exceptionnels, la position de **Saturne** dans la **troisième maison** exprimant sa tendance innée à être un homme d'action plutôt que de mots. Durant sa jeunesse, il se montre souvent impatient et affiche une manière de communiquer plutôt acerbe. En même temps, des aspects d'**Uranus** par rapport à **la lune et au soleil** montrent tout un lot de changements de vie qui pavent la voie de sa maturation spirituelle, qui elle-même se reflète dans sa relation avec son entourage immédiat. Finalement, durant la seconde partie de sa vie, il montre une grande sérénité d'esprit et d'amour pour tous ceux qu'il rencontre, leur permettant d'entrer dans un état d'harmonie par sa seule présence. D'un point de vue astrologique, les aspects d'ascétisme ne sont pas très importants dans sa vie et se reflètent, la plupart du temps, par son esprit discipliné et son intérêt considérablement sous-développé pour les plaisirs sensoriels et le divertissement populaire. La position de **la lune dans la quatrième maison** entraîne un besoin de s'exprimer au travers du mariage et de la famille de sorte que dès l'âge de vingt ans l'homme qu'on appellera plus tard O'Sensei épouse Itogawa Hatsu, une jeune fille de Tanabe, son lieu d'origine. De leur mariage sont issus quatre enfants. En raison d'**Uranus** dans la **septième maison**, la vie familiale des Ueshiba n'est pas paisible, ce qui se montre par le fait que son travail et d'autres engagements le forcent souvent à être éloigné de sa femme et de ses enfants. Ainsi, quelques mois seulement après leur mariage, il est appelé sous les drapeaux et part se battre en Mandchourie au cours de la guerre russo-japonaise. Deux ans plus tard, la guerre étant terminée, on lui propose une place à l'académie militaire, mais malgré l'influence de la planète de la guerre (**Mars** placée dans la



home town of Tanabe. In the course of their married life, Itogawa and Morihei bought four children into the world. Due to **Uranus** being placed in the **seventh sector**, Ueshiba's family life was not a peaceful one, which was reflected in the fact that his work and other commitments had often forced him to be apart from his wife and children. For example, only some months after their marriage ceremony, he was required to go to war to in Manchuria, where he fought in the already raging conflict between Russia and Japan. Two years later, when the war had ended, he was offered a place in a Military Academy, but in spite of the planet of war - **Mars** that was placed in **the sixth house** forming a **trine** with **the Sun** in **the tenth sector** - a combination that created a strong pull towards an army career – what has had an even greater influence on Ueshiba at that time was **the North Node**, positioned in **the eighth house** - the field of inner transformation. The experience of war, however, had initiated some very strong changes in him bringing him face to face with these questions: What is death and what is the purpose of violence? During that period, the Neptune aspect was qualifying his South Node, bringing forward the inclination and yearning towards inner harmony and the realisation that the path of war is actually not his life's path.

And yet, in the following years Ueshiba continued to practise martial arts. Remaining true to his continuing efforts to support his son, his father Yoroku decided to build Ueshiba his own *dojo* (= Japanese for the training hall) on the family estate, where he had invited the famous judo teacher, Koichi Takagi. Even though he applied himself earnestly to the practise of judo, Ueshiba was also working on mastering many other martial art forms. This variety of interests was brought about by **the square between Mercury and Uranus**, which was pointing towards his great ability to master any martial arts technique, but also his actual *need* to direct his efforts across several different areas. In time, Ueshiba had learned to persevere in the practises and that had led him towards the true progress. This was also verified by the **sextile between Jupiter and Saturn** that shows that he had always expressed great admiration and respect for his teachers, who were all renowned and famous masters in their respective fields: **“While I was visiting different schools, I have never challenged the teachers of those dojos. Person responsible for running of the dojo has many**

**sixième maison** formant un **trigone** avec **le soleil** dans la **dixième maison**, une combinaison qui peut fortement inciter à embrasser la carrière militaire), une autre influence agit avec encore plus de force sur Ueshiba: le **nœud nord**, placé dans la **huitième maison** – la maison de la transformation intérieure. Toutefois, son expérience de guerre initie en lui des changements profonds lui imposant des interrogations telles que: qu'est-ce que la guerre? quel est le but de la violence? Durant cette période, Neptune influence son nœud sud, amenant en surface son inclination et son désir d'harmonie intérieure et la réalisation que ce chemin guerrier est tout sauf son chemin de vie actuel.

Et pourtant, au cours des années qui suivent, Ueshiba continue de pratiquer des arts martiaux. Poursuivant sa volonté de constamment épauler son fils, Yoroku Ueshiba, le père de Morihei, décide de lui construire un dojo (= salle d'entraînement) sur le domaine familial où il invite Koichi Takagi, un enseignant de judo réputé. Tout en se dévouant à une pratique stricte du judo, Ueshiba étudie également de nombreuses autres formes d'arts martiaux. Cette multitude d'intérêts lui vient du **carré formé par Mercure et Uranus** qui indique sa grande aptitude à maîtriser toute technique d'art martial, mais aussi son besoin de diriger ses efforts dans divers domaines. Très tôt, Ueshiba apprend à persévérer dans la pratique, ce qui lui permet de réaliser de véritables progrès. Cette tendance se vérifie également par le **sextile entre Jupiter et Saturne** qui montre qu'il a toujours exprimé une grande admiration et un grand respect pour ses professeurs, tous des maîtres réputés et renommés dans leur domaine respectif: **«Alors que je visitais différentes écoles, je n'ai jamais défié les maîtres de ces dojos. Une personne responsable du fonctionnement d'un dojo doit supporter bien des poids sur ses épaules, il est donc particulièrement difficile pour elle de montrer toute l'étendue de ses capacités. J'ai témoigné à un tel enseignant tout le respect qui lui était dû et j'ai cherché à apprendre de son enseignement. Et si je jugeais que mes capacités étaient supérieures aux siennes, je continuais de lui témoigner tout mon respect et je rentrais chez moi.»<sup>2</sup>**

L'influence du **Sagittaire** élargit l'aptitude de Ueshiba à considérer et à accepter différentes idées, tout comme elle entraîne une attirance pour

**burdens on their shoulders so it is very difficult for them to show the full range of their abilities. I would pay a teacher the respect that's due and aim to learn from him. And if I would judge that my abilities were superior to his, I would still pay him due respect and return home."**<sup>2</sup>

The influence of **Sagittarius** had brought a great breadth into Ueshiba's ability to consider and accept different ideas, as well as a pull towards distant lands. Being keen to acquire his own property assets and to financially secure his family, at the age of twenty seven he leaves with his wife for the remote and largely uninhabited island of Hokkaido, where he took an active role along side other settlers in the needed works such as forest clearance, agricultural land preparation, building of homes and amenities, schools, temples, etc. Ueshiba had managed to acquire a large estate during this period, which had also been marked by births of his daughter Matsuko and son Takemori. His martial arts practise continued to grow and develop also during this period, which first and foremost reflected in his ability to harmonise and quieten his mind, through surrendering to and identifying with the training process, which in turn led him towards perfecting the techniques and developing his energetic as well as spiritual potential further. His time in Hokkaido had also brought about a very significant meeting and connection with the reviver and teacher of Daito-ryu aiki-jujutsu, Takeda Sokaku. Studying under Takeda sensei has taught him, and eventually helped further crystallise, certain crucial elements of martial arts. There is a strong opinion poll among the historians and scholars of martial arts that considers Takeda's to have been *the* major influence on Morihei Ueshiba, meaning that Takeda was his main teacher. However, looking at all the elements from an astrological point of view, it becomes clear that, even though he had played an important role in Ueshiba's development and maturing as a martial artist, Takeda's hand lay in helping Ueshiba complete and round off the already existing and established body of knowledge. Since that period, Ueshiba had gradually started to incorporate and apply different elements into his training, eventually giving rise to an entirely new form of martial art. Greatly helpful attribute in this was his excellent analytical sense as well as his ability to hone in during practise on those technical elements which were directly related to initialising and

les contrées lointaines. A l'âge de vingt-sept ans, désireux d'acquérir son propre domaine et d'assurer un cadre financier à sa famille, il part, accompagné de sa femme, pour la lointaine et peu habitée île d'Hokkaido où il assume un rôle actif en compagnie des autres colons pour abattre des travaux de première nécessité tels que déboisement, défrichage, construction de maisons, de locaux collectifs, d'écoles, de temples, etc. Durant cette période, Ueshiba réussit à acquérir un vaste domaine, une période de vie également marquée par les naissances de sa fille Matsuko et de son fils Takemori. Sa pratique des arts martiaux s'accroît et se développe encore durant cette époque, une époque qui se reflète tout d'abord et surtout dans son aptitude à harmoniser et à calmer son esprit en se soumettant et en s'identifiant à son programme d'entraînement qui, à son tour, l'amène à perfectionner ses techniques et à développer davantage encore son potentiel énergétique et spirituel. Sa période sur Hokkaido lui permet aussi la rencontre particulièrement significative de Takeda Sokaku, un maître de Daito-ryu aiki-jujutsu. L'étude avec Takeda sensei lui enseigne – et lui permet finalement de cristalliser davantage encore – certains éléments cruciaux des arts martiaux. Une majorité d'historiens et de spécialistes en arts martiaux estime que Takeda a été la principale influence de Morihei Ueshiba, exprimant par là que Takeda a été son maître principal. Toutefois, en considérant l'ensemble des éléments d'un point de vue astrologique, il apparaît que bien que son rôle ait été de première importance pour le développement et la maturation des facultés en arts martiaux de Ueshiba, la contribution de Takeda a plutôt été d'aider Ueshiba à compléter et à arrondir un ensemble de connaissances déjà existantes et bien établies. Depuis cette époque, Ueshiba commence graduellement à incorporer et à appliquer divers éléments à sa formation, pour enfin donner naissance à un art martial entièrement nouveau. Son excellent sens analytique tout comme son aptitude à s'affiner durant sa pratique sur les éléments techniques directement liés à l'initialisation et à la canalisation de l'énergie lui sont alors d'une grande aide. Avec l'importance de son **ascendant en Verseau** et l'influence **d'Uranus**, la planète des changements et des innovations, Ueshiba commence à réaliser qu'il peut atteindre une forme d'art martial encore plus parfaite. Il commence alors l'investigation des causes actuelles de divers défauts faisant partie des arts martiaux en général, arrivant à la

channelling of energy. As the influence of his **Ascendant in Aquarius** and that of **Uranus**, the planet of change and innovation, became increasingly prominent, Ueshiba began to realise that he could attain a more perfect form of martial art. He then started looking into the actual causes of various deficiencies within the martial arts in general, eventually realising that faults did not lie within any particular technique or a system, but rather with the attitude and the approach to the martial arts in general. These observations were a product of his own self-development, and that was exactly where his objection was coming from and the rejection of the notion that the martial arts, be they defensive or offensive, are taught and practised purely for the purpose of inflicting pain.

About ten years later he received the news from Tanabe that his father's life was drawing to a close. This prompted him to return to the Ueshiba family estate to be by his father's side during his last days. On the way back to Tanabe they stopped in the place called Ayabe, which was a centre of a neo-Shinto Omoto-kyo religion. Attracted by to the ideas and beliefs of this spiritual school and wanting to get more familiar with its teachings, Ueshiba decided to buy a property on the banks of the holy mountain near Ayabe and move his home yet again. At this time, astrologically speaking, at the age of thirty seven, Ueshiba was facing a very difficult period. It was characterised by the **progressed Mars** entering the **conjunction with Uranus**, which has not only manifested through his father's death that year, but also through the loss of his first born son Takemori, and finally the loss of a newly born second son Kuniharu. In spite of being deeply affected by such a high rate of loss of his closest loved ones, Ueshiba's spirit remained strong. Instead of giving way to despair, he decided to direct his energies towards prayer, all the while maintaining his martial arts practice as well as looking after and ensuring his family was taken care of. The heavy astrological aspects of this period have had a positive influence on Ueshiba's further spiritual development after all, in the sense that they seemed to have given him the necessary impetus for overcoming the obstacles to awakening his mind and for a greater ability to surrender to God. The time that followed was for Ueshiba family a much happier one. In year 1921 a fourth and final child was born, their son Kisshomaru. Many years passed still before young Kisshomaru Ueshiba took on his father's legacy in the vast field of martial arts.

conclusion que les fautes ne proviennent pas d'une technique particulière ou d'un système en soi, mais bien plus de l'attitude et de l'approche que l'enseignant et le pratiquant a face aux arts martiaux en général. Ces observations sont un produit de son propre développement, et c'est précisément de là que provient son objection et son rejet de la notion que les arts martiaux – qu'ils soient défensifs ou offensifs – s'enseignent et se pratiquent purement et simplement dans le but d'infliger de la douleur.

Une dizaine d'années plus tard, des nouvelles lui arrivent de Tanabe lui annonçant que son père est mourant. Il se prépare alors à retourner au domaine familial des Ueshiba afin d'être aux côtés de son père durant ses derniers jours. Sur le chemin du retour vers Tanabe, Morihei s'arrête à Ayabe, alors le centre d'une religion néo-Shinto Omoto-kyo. Attiré par les concepts et les croyances de cette école spirituelle et désireux d'en apprendre davantage sur ses enseignements, Ueshiba décide d'acheter une propriété sur les flancs de la montagne sacrée près d'Ayabe et donc de déménager une nouvelle fois. A cette période, en termes astrologiques, Ueshiba – alors âgé de 37 ans – doit faire face à une situation très difficile qui se caractérise par **Mars en progression** entrant en **conjonction avec Uranus**, qui ne se manifeste pas seulement par le décès de son père cette année-là mais aussi par la perte de son fils aîné Takemori et par la mort de son deuxième fils Kuniharu. Bien que profondément affecté par la perte de ces êtres chers, l'esprit de Ueshiba reste solide. Plutôt que de se laisser aller au désespoir, il décide de diriger ses énergies vers la prière tout en maintenant sa pratique des arts martiaux et en assurant l'existence de sa famille. Les pesants aspects astrologiques de cette période ont finalement une influence positive sur le développement spirituel subséquent de Ueshiba, puisqu'ils semblent lui donner l'élan nécessaire pour franchir les obstacles permettant l'éveil de son esprit et une plus grande proximité à Dieu. La période qui suit est nettement plus heureuse pour la famille Ueshiba. En 1921, c'est la naissance d'un quatrième et dernier enfant, le fils Kisshomaru. Bien des années passeront encore avant que le jeune Kisshomaru Ueshiba ne reprenne l'héritage de son père dans le vaste champ des arts martiaux.



Seven years spent in Ayabe, between the age of 37 and 44, will prove to be crucial for Morihei's spiritual development. That time was accentuated by the **positioning of Venus in Capricorn** and by its correlating **Sabian symbol: Poised Beneath Mountain Peaks A Fire Worshiper Meditates Facing East**, which shows Ueshiba's connection to oriental spiritual practices and his sincerity in the search for the essence of his own existence. During this period, the influence of **Venus and Neptune** – planets related to the awakening of Love, had brought about in him a realisation that the divine is expressed in each and every thing, which further explains why he was so attracted to the Omoto-kyo religion that promotes harmony amongst all people. However, a deep sense of longing for realising the true essence of martial arts and a need to discover the real meaning of his own path was occupying him more and more: **"I got interested in Budo (the Way of the Warrior) when I was 15 years old and so I visited various fencing and jujutsu teachers in many different provinces. I have mastered their schools' secrets, having spent several years with each. However, there was not one amongst them that would offer me a way into the true essence of budo and completely quench my soul's thirst. That is why I went knocking on the doors of various religious sects. Still, even there I was left wanting for that final, satisfying answer."**<sup>3</sup>

**Mutual reception of Jupiter and Sun** imposes the conclusion that Ueshiba was considerably more talented than his teachers and that his search for the essence of budo through visiting all the different teachers and schools had left him with a feeling of constantly coming back to the beginning. All this had directed him to turn his mind inward and to realise that all the answers are

Les sept années passées à Ayabe, de l'âge de 37 à 44 ans, se révéleront cruciales pour le développement spirituel de Morihei. Cette époque est accentuée par la **position de Vénus dans le Capricorne** et par son symbole **sabien corrélé: Posé près du sommet d'une montagne un adorateur du feu médite face à l'Est**, qui montre la connexion de Ueshiba aux pratiques spirituelles orientales et sa sincérité dans la recherche de l'essence de sa propre existence. Pendant cette période, l'influence de **Vénus et de Neptune** – des planètes liées à l'éveil de l'amour – lui amène la réalisation que le Divin s'exprime dans toute chose, ce qui explique en outre pourquoi il est tellement attiré par la religion Omoto-kyo qui appelle à l'harmonie entre les hommes. Toutefois, son aspiration profonde de réaliser l'essence véritable des arts martiaux et un besoin de découvrir la signification réelle de sa propre voie l'occupent de plus en plus: **«Je me suis intéressé au budo (la Voie du Guerrier) à l'âge de 15 ans et je me suis donc rendu auprès de nombreuses écoles de sabre et de jujutsu dans différentes provinces. J'ai maîtrisé les secrets de ces écoles, passant plusieurs années dans chacune d'entre elles. Mais aucune ne m'a fourni un chemin vers l'essence véritable du budo et n'a été capable de totalement éteindre la soif de mon âme. C'est pourquoi je suis allé frapper aux portes de différentes sectes religieuses. Mais là aussi, je suis resté à attendre cette réponse finale et satisfaisante.»**<sup>3</sup>

**La réception mutuelle de Jupiter et du soleil** impose la conclusion qu'Ueshiba a été considérablement plus talentueux que ses maîtres et que sa recherche de l'essence du budo par l'apprentissage auprès des divers écoles et enseignants lui a inspiré le sentiment de sans cesse revenir au début. Tout cela le mène à tourner son esprit vers l'intérieur et à réaliser que

within him alone. The position of **Mars** on the zodiac's degree of illumination reveals that he became aware of the divine within through his martial arts practise, and it was that that had brought him to the answer he was looking for all along: **“The way” (budo) means that we must become One with the Divine...<sup>4</sup>**

Morihei Ueshiba was 42 when he became aware of his spiritual maturity. It was 1925. It was also the time transcendental planets had the greatest number of aspects with his Sun. He described his experience of enlightenment as follows: **“As I was strolling through my garden I felt the Universe suddenly quake, and that a golden spirit sprang up from the ground, veiled my body, and changed it into a golden one. At the same time my body became light as feather. I was able to understand the whispering of the birds, and was clearly aware of the mind of God, the creator of the universe. At that moment I understood: the source of budo is God's love - the spirit of loving protection for all beings... Budo is not the felling of an opponent by force; nor is it a tool to lead the world to destruction with arms. True Budo is to accept the spirit of the universe, keep the peace of the world, correctly produce, protect and cultivate all beings in nature...<sup>5</sup>** He concluded with, **“...Tears of gratitude and joy streamed down my cheeks. I saw the entire earth as my home, and the sun, moon and stars as my intimate friends. All attachment to material things vanished”<sup>6</sup>.**

Having understood that, in his search for the true martial art, he had actually found God inside him and equally the beginning and an end of all techniques, Ueshiba realised that the essence of budo is not reflected in martial arts techniques, but in one's awareness of one's divine essence. Thus he discovered for himself that the path of ultimate ability includes becoming aware of Divine Love in oneself and in others and entering a state of emptiness of mind where there is no opponent: **“In true budo, there is neither the opponent nor the enemy.”<sup>7</sup>** This is why he kept pointing out that the “correct victory” (*masakatsu agatsu*) is the victory over oneself, meaning being able to overcome the obstacles in one's own

toutes les réponses ne se trouvent qu'en lui. La position de **Mars** sur le degré du zodiaque de l'illumination révèle qu'il est devenu conscient du Divin en lui par la pratique des arts martiaux, et c'est cela qui lui amène enfin la réponse qu'il cherche depuis si longtemps: **«La voie (budo) signifie que nous devons devenir un avec le Divin...»<sup>4</sup>**

Morihei Ueshiba a 42 ans lorsqu'il devient conscient de sa maturité spirituelle. Nous sommes alors en 1925. C'est aussi l'époque à laquelle les planètes transcendantales ont le plus grand nombre d'aspects avec son soleil. Il décrit son expérience d'illumination de la façon suivante: **«Alors que je me promenais dans mon jardin, j'ai soudainement senti l'Univers trembler et un esprit d'or sortir du sol et voiler mon corps pour le changer en un corps en or. Au même instant, mon corps est devenu aussi léger qu'une plume. J'étais capable de comprendre le gazouillis des oiseaux et j'étais clairement conscient de l'esprit de Dieu, le Créateur de l'Univers. C'est à ce moment que j'ai compris: la source du budo est l'amour de Dieu – l'esprit de la protection d'amour donnée à tout être... Le budo ne consiste pas à vaincre son opposant par la force, ce n'est pas non plus un instrument pour amener le monde à se détruire par les armes. Le budo authentique est l'acceptation de l'esprit de l'Univers, le maintien de la paix dans le monde, produire, protéger et cultiver tous les êtres de la nature...»<sup>5</sup>** Il conclut par ces mots: **«...Des larmes de gratitude et de joie coulaient sur mes joues. Je me sentais chez moi partout sur terre, et je considérais le soleil, la lune et les étoiles comme mes amis intimes. Tout attachement aux objets matériels avait disparu»<sup>6</sup>.**

Ayant compris que dans sa recherche du véritable art martial il a trouvé Dieu en lui-même, et donc aussi le commencement et la fin de toutes les techniques, Ueshiba réalise que l'essence du budo ne se reflète pas dans les techniques d'arts martiaux mais dans la prise de conscience de chacun quant à son essence divine. Ainsi il découvre pour lui-même que la voie de la capacité ultime comprend la prise de conscience de l'Amour divin en nous-même comme dans les autres et l'entrée dans un état de vide de l'esprit dans lequel il n'y a pas d'adversaire: **«Dans le vrai budo, il n'y a ni adversaire ni ennemi.»<sup>7</sup>** C'est pourquoi il souligne que la «vraie victoire» (*masakatsu agatsu*) est la victoire sur soi-même,

mind: **“Victory means overpowering one’s own disharmonised mind. That is the completion of the highest mission you can ever be given to complete.”**<sup>8</sup> Having founded aikido on these precepts, he was now facing a complex task of bringing all of his martial arts knowledge into a single unified form. This intense process had lasted all together about sixteen years, right up to 1942, when aikido became officially registered in Japan’s Ministry of Education, following which Ueshiba had entered into a state of complete stillness of the mind. During that period he opened a dojo in Ushigome, and then moved to Tokyo where he built the Kobukan dojo. In the meantime, he taught budo at the Naval Academy, and several years after he had set up a faculty for aikido studies in the Military Police Academy.

The uniqueness of looking at one’s personal horoscope with its multitude of aspects is that it can reflect on the background of the entire range of particular and the unusual talents of a person. In this case it can help us by shedding light on all the hidden factors responsible for their shaping and bringing them into force to form the martial art form known as aikido. Ueshiba had a tremendous energetic potential and great ability to instigate, direct and transform the energy... His horoscope has many astrological factors that support this, although there is one that is worth isolating for its particular prominence and that is the link between his **Sun** and the **galactic centre**<sup>9</sup>, because it accentuates Ueshiba’s gift for bringing the emptiness of mind into conscious presence: **“If you connect your thoughts and desires with the Universe, your whole body will become one with it. You shall be able to stand in the centre of the Universe and elevate yourself from this world, which will then simply vanish.”**<sup>10</sup> The strong influence of **Uranus** had brought him an insight into the form that is the most suitable for the ease of constitution and transformation of energy. This explains his choice of the spiral, or more precisely of the spiral movement, supporting its application as the basic principle in aikido techniques. Equally, the position of his **Ascendant, Pluto** and the **Lunar Nodes** on the **29<sup>th</sup> degree of the zodiac** points to his potential for development of paranormal abilities, which would have enabled him to mentally see the energies and so to be able to accurately predict

c’est-à-dire devenir capable de franchir les obstacles de son propre esprit: **«Vaincre, cela signifie maîtriser son propre esprit en désaccord. Ceci est l’accomplissement de la mission la plus élevée que l’on pourra jamais vous demander d’accomplir.»**<sup>8</sup> Ayant fondé l’aïkido sur ces préceptes, il doit maintenant faire face à la tâche complexe de réunir l’ensemble de ses connaissances en arts martiaux en une forme unique. Ce processus intense dure environ seize ans, jusqu’en 1942, lorsque l’aïkido est officiellement enregistré auprès du ministère japonais de l’éducation, après quoi Ueshiba entre dans un état de calme complet de l’esprit. Durant cette période, il ouvre un dojo à Ushigome pour ensuite déménager à Tokyo où il construit le Kobukan dojo. Pendant ce temps, il enseigne le budo à l’Académie navale, et plusieurs années plus tard il fonde une faculté d’études en aïkido au sein de l’académie de la police militaire.

L’avantage d’examiner un horoscope personnel avec sa multitude d’aspects est qu’il peut refléter l’arrière-plan de toute la palette de talents particuliers et inhabituels d’une personne. Dans ce cas, il peut nous aider en mettant en lumière tous les facteurs cachés responsables de la création de l’art martial que nous connaissons aujourd’hui sous le nom d’aïkido. Ueshiba a bénéficié d’un gigantesque potentiel énergétique et d’une immense aptitude à susciter, diriger et transformer l’énergie... Son horoscope montre de nombreux facteurs astrologiques qui confirment ces faits, un d’entre eux méritant d’être examiné plus précisément: c’est le lien entre son **soleil** et le **centre galactique**<sup>9</sup>, car il accentue le don de Ueshiba à amener le vide de l’esprit dans la présence consciente: **«Si vous connectez vos pensées et vos désirs à l’Univers, tout votre corps deviendra un avec l’Univers. Vous serez capable de vous tenir au centre de l’Univers et de vous élever de ce monde qui disparaîtra tout simplement.»**<sup>10</sup> La forte influence d’**Uranus** lui apporte une compréhension de la forme qui est la plus apte à faciliter la constitution et la transformation de l’énergie. Ceci explique son choix pour la spirale, plus précisément pour le mouvement en spirale, qui supporte son application comme principe de base des techniques d’aïkido. De même, la position de son **ascendant, Pluton** et des **nœuds lunaires** sur le **29<sup>e</sup> degré du zodiaque** décrit son potentiel pour le développement de compétences paranormales qui lui permettent probablement de voir mentalement les énergies et donc de prédire avec

his partner's (attacker's) movements during practise or combat. Thanks to spiral development and the practise of aikido, Ueshiba had gradually developed and perfected his unusual talents. However, time and again he would say that his personal ability is neither unique nor limited to a selected few. Aware of the fact that every man and woman is manifesting the divine, he kept urging his students to strive towards realizing the very essence of aikido and to follow and persevere on the path of self-knowledge: **“It is not talent that one needs to conquer the power of thoughts in one's heart. The moment you overcome the delusion of “victory” and “defeat” you will realise the true meaning of things.”**<sup>11</sup>

The primary position and aspect of the **exalted Jupiter** in the heliocentric horoscope is to describe Ueshiba as being primarily a spiritual teacher, whose way just happened to be expressed through teaching aikido. In his own words: **“The teacher is required to strengthen the spirit of inner self-search in his students...”**<sup>12</sup> While teaching he was aware at all times of his student's obstacles to self-development and would have had a conscious effect in removing the respective energetic blockages. **Sun in conjunction** with a **(fixed) “healing” star Rasalhague** shows that his daily work with people not only lead to energetic harmonisation, but also to an overall improvement of their health. And yet, Ueshiba did not spend much time explaining all aspects of aikido. Instead he chose to teach his *aikidokas*<sup>13</sup> by example and so inspire them to press on in perfecting themselves. He would mostly refer to the basic aspects of aikido, but at the same time he'd continually stress the importance of overcoming one's own negative emotions and thoughts through turning the mind inwards: **“In order to practise aikido correctly you must first calm your spirit and return to the Source; purify your body and spirit by removing all malice, selfishness and desire.”**<sup>14</sup>

précision les mouvements de son partenaire (attaquant) pendant la pratique ou le combat. Grâce au développement spiral et à la pratique de l'aïkido, Ueshiba développe et perfectionne progressivement ses talents hors du commun. Toutefois, il souligne régulièrement que ses facultés personnelles sont tout sauf uniques ou limitées à une élite. Conscient que chaque femme et chaque homme est une manifestation du Divin, il ne cesse de pousser ses élèves à aspirer à la réalisation de la véritable essence de l'aïkido et de persévérer sur la voie de la connaissance de soi: **«Nul n'a besoin de talent pour conquérir la puissance des pensées dans son cœur. A l'instant où vous dépassez l'illusion de la <victoire> et de la <défaite> vous réalisez la vraie signification des choses.»**<sup>11</sup>

La position et l'aspect primaires de **Jupiter exalté** dans l'horoscope héliocentrique décrivent Ueshiba comme étant essentiellement un enseignant spirituel dont la manière s'est exprimée par l'enseignement de l'aïkido. Comme il le dit lui-même: **«L'enseignant doit affermir l'esprit de recherche intérieure chez ses élèves...»**<sup>12</sup> Lors de ses enseignements, il est à tout moment conscient des obstacles à l'auto-développement de ses élèves et exerce sur eux un effet conscient en enlevant leurs blocages énergétiques respectifs. **Le soleil en conjonction** avec l'**étoile «guérisseuse» (fixe) Rasalhague** montre que son travail quotidien avec les gens ne mène pas seulement à l'harmonisation énergétique mais sert aussi à améliorer leur santé. Et pourtant Ueshiba ne prend pas beaucoup de temps pour expliquer tous les aspects de l'aïkido. Il préfère enseigner à ses *aikidokas*<sup>13</sup> par l'exemple afin de les inciter à se perfectionner. La plupart du temps, il se réfère aux aspects basiques de l'aïkido, mais en même temps il souligne en permanence l'importance de vaincre ses propres émotions négatives et pensées négatives en tournant son esprit vers l'intérieur: **«Pour pratiquer l'aïkido correctement, vous devez tout d'abord calmer votre esprit et retourner à la Source; purifiez votre corps et votre esprit en écartant toute malveillance, tout égoïsme et tout désir.»**<sup>14</sup>



Due to his exceptional energetic abilities Ueshiba was capable of lifting objects of excessive weight with apparent ease and to stand immobile while several persons much larger than him would try to push him over. The reason he had chosen to use such displays was to show that his martial art is not based on physical strength, inspiring those present to contemplate other than just physical aspects of martial arts: **“I was invited once to come to the school of budo in Toyama city by the few captains who taught there. They wanted to test their strength against mine. They were all very proud of their abilities saying things like: “I have lifted such-and-such weight,” or “I have smashed a piece of wood of such-and-such thickness,” and so on. I replied: “I don’t have your strength, yet I can bring people of your size to the floor with my little finger. However, as it would make me sad to have to resort to throwing you about the place, I propose to do something different.” I’ve placed the tip of my right index finger on the edge of the table, extending my arm and I invited them to come over and lie over the arm on their bellies. One, two, three officers laid themselves over my arm while the others just stared in wonder. Still, I continued until all six were lying on top of each other across my arm and then I asked an officer standing next to me for a glass of water. As I was drinking the water, everyone around me kept exchanging incredulous looks.”**<sup>15</sup>

Ueshiba saw the divine in everyone. Since he was acutely aware of how the entire manifested world springs from within him, he had never expressed any antagonism or had caused a conflict, and *all*

Grâce à son énergie exceptionnelle, Ueshiba est capable de soulever des objets d’un poids énorme avec une facilité déconcertante comme il arrive à se tenir immobile tandis que plusieurs personnes bien plus grandes que lui essaient de le renverser. S’il a choisi de tels modes de démonstration, c’est pour prouver que son art martial n’est pas fondé sur la force physique, amenant les spectateurs à observer les autres aspects des arts martiaux et pas uniquement les aspects physiques: **«J’ai un jour été invité à venir à l’école de budo de la ville de Toyama par les quelques capitaines qui y enseignaient. Ils ont voulu comparer leur force avec la mienne. Ils étaient tous très fiers de leurs capacités, disant des phrases telles que: «J’ai levé tel ou tel poids», ou «J’ai brisé un morceau de bois de telle ou telle épaisseur», et ainsi de suite. J’ai répondu: «Je n’ai pas votre force, et pourtant je peux mettre au sol des gens de votre taille au moyen de mon seul petit doigt. Toutefois, comme cela m’attristerait de devoir vous projeter à travers la pièce, je vous propose quelque chose de différent.» J’ai placé le bout de mon index droit sur le bord de la table, en tendant mon bras, et je les ai invités à se coucher sur le ventre à travers mon bras. Un, deux, trois officiers sont venus se coucher sur mon bras alors que les autres écarquillaient les yeux. J’ai continué jusqu’à ce que les six se soient couchés les uns sur les autres sur mon bras puis j’ai demandé à un officier debout à côté de moi de m’apporter un verre d’eau. Pendant que je buvais l’eau, ils échangeaient tous des regards interloqués.»**<sup>15</sup>

Ueshiba voit le Divin en chacun. Ayant pleinement conscience de la façon dont la manifestation du monde naît en lui, il n’a jamais exprimé aucun antagonisme ni n’a provoqué un



who would attack him he would defeat with ease and without injury. He used to apply energetic and spiritual components of aikido to get his partner (opponent) to give up the idea of an attack and see the futility of violence and conflict. The following is his account of an event that took place in the Military Police Academy where he had taught and is a witness to exactly this: **“One evening while walking through the camp, I felt there was something odd happening. I felt something in the air. Suddenly, about 30 or so soldiers jumped out from all directions – out of the bushes and from the pits in the ground and surrounded me. All of them were armed with wooden swords and wooden rifles and so they begun their attack. But, since I was used to such situations it did not bother me much. While they were busy trying to hit me, I kept turning this way and that and as I was pushing them gently they kept falling like cut grass. Finally they all got tired. Anyway, the world is full of surprises.”**<sup>16</sup> While applying the aikido techniques in his training and other martial encounters, Ueshiba would channel the energy through the spiral movements and thus enter a state of no mind which made him invincible, even when engaging more than just one or two people. Not hiding that his abilities are rooted in the serene and awakened mind, he would prompt his students to use aikido as a way to their own divine nature and so as a way of overcoming their attachments and limitations and finally attaining the supreme mastery: **“I am calm whenever attack comes because I am unattached to both life and death. I leave everything to the Divine. Remaining unattached to life and death and redirecting one’s mind towards the Divine needs to be maintained always - not only when attacked, but in everyday life also.”**<sup>17</sup>

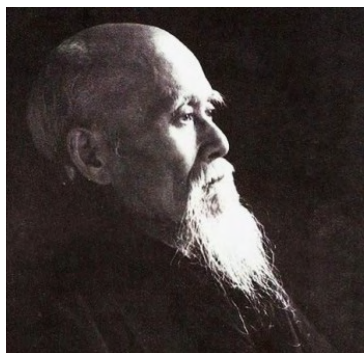


conflit, et il vainc avec aisance et sans blessure tous ceux qui l’attaquent. Il utilise autant les aspects énergiques que spirituels de l’aïkido pour amener son partenaire (adversaire) à renoncer à toute idée d’attaque et à comprendre la futilité de toute violence et de tout conflit. Le récit qui suit est le compte-rendu d’un événement qui a eu lieu à l’Académie de la police militaire où Ueshiba enseignait: **«Un soir, alors que je marchais dans le camp, j’ai senti que quelque chose de bizarre allait se passer. J’ai senti quelque chose dans l’air. Soudainement, une trentaine de soldats sont apparus, sortant des buissons ou d’autres cachettes, et m’ont entouré. Tous étaient armés de sabres en bois et de bâtons en bois et ils commencé leur attaque. Etant habitué à de telles situations, je ne m’inquiétais pas trop. Pendant qu’ils étaient occupés à essayer de me frapper, je ne faisais que tourner de-ci de-là et je les poussais doucement et ils tombaient comme l’herbe que l’on fauche. Enfin, ils ont en tous eu assez. Quoi qu’il en soit, le monde est plein de surprises.»**<sup>16</sup> En appliquant les techniques de l’aïkido durant son entraînement martial mais aussi durant toute autre expérience, Ueshiba canalise l’énergie via des mouvements en spirale entrant ainsi dans un état de vacuité de l’esprit qui le rend invincible, même en combattant davantage que juste ou une ou deux personnes. Il ne cache pas à ses élèves que ses facultés proviennent de sa sérénité et de son esprit éveillé, les invitant à utiliser l’aïkido comme moyen d’atteindre leur propre nature divine, et donc comme moyen de surmonter leurs attachements et leurs limitations pour, finalement, atteindre la maîtrise suprême: **«Je suis calme lorsque survient l’attaque car je ne suis attaché ni à la vie ni à la mort. Je laisse tout au Divin. Il faut en permanence être sans attache à la vie et à la mort et diriger son esprit vers le Divin - pas seulement lors d’attaque, mais également dans notre vie quotidienne.»**<sup>17</sup>

De son vivant, Ueshiba acquiert une immense notoriété et un immense respect. La position du **Soleil dans la dixième maison** explique cette notoriété. Ses capacités enthousiasment même les plus grands artistes martiaux. Ayant assisté à une démonstration d’aïkido de Ueshiba, Jigoro Kano, fondateur du judo, dit: **«Pour moi, c’est là le budo idéal... Je tiens à envoyer certains de nos meilleurs élèves pour suivre l’enseignement de Ueshiba.»**<sup>18</sup> La popularité de l’aïkido allant croissant, les efforts de Ueshiba ne vont pas

In his lifetime, Ueshiba has gained enormous fame and respect. The position of the **Sun in the tenth house** backs that up. His ability would enthral even the very top martial artists. Having witnessed one of Ueshiba's aikido demonstrations, the founder of judo, Jigoro Kano, had said: **“For me, that is ideal budo... I would like to send some of our talented students to learn from Ueshiba.”**<sup>18</sup> As the popularity of aikido grew, Ueshiba's efforts were channelled not only through demonstrating and spreading aikido as a particular form of martial arts, but also through presenting the essence of the Way of the Warrior as he saw it – founded on the idea of inner harmony and expressing love for all of creation. As the Kobukan dojo in Tokyo has gradually turned into Aikikai Foundation, the number of training centres across the country grew, as well as various branches of his Society for the promotion of martial arts. Ueshiba had his best students take aikido outside Japan. First it arrived in United States (Hawaii) and Europe (France). At that point he had already left the dealings and the running of Aikikai Foundation to his son and heir, Kisshomaru, but had continued to teach. Ueshiba received great honours from the Japanese government as the founder of aikido and also for his contributions and achievements in the field of martial arts in general – the Medal of Honour with Purple Ribbon and the Order of the Rising Sun. In spite of this publicity and the fact that everyone who knew him or knew about him would refer to him as O'Sensei (Great Teacher), he remained aware at all times of his and everyone else's divine essence and thus he remained unattached to the idea of being special or famous: **“For me there are neither disciples nor students. All are from the very start my friends and teachers. I think that every one of us is a saviour.”**<sup>19</sup>

From 1942 on, Ueshiba chose to settle in Iwama, some 100 kilometres from Tokyo. Here he would teach only a handful of selected students, and while not teaching he'd he would usually spend time looking after the garden with his wife Hatsu or would devote himself to his favourite hobby, calligraphy. Here he had had



uniquement en direction de démonstrations et de la diffusion de l'aïkido en tant que forme particulière d'arts martiaux, il s'investit aussi dans la présentation de l'essence de la Voie du Guerrier selon son point de vue – fondée sur le concept d'harmonie intérieure et d'expression d'amour pour toute la création. Alors que le Kobukan dojo à Tokyo se transforme peu à peu en Fondation Aikikai, le nombre de centres d'entraînement à travers le pays augmente tout comme celui de diverses branches de sa Société pour la promotion des arts martiaux. Ueshiba incite ses meilleurs élèves à promouvoir l'aïkido en dehors du Japon. Ainsi l'aïkido arrive tout d'abord aux Etats-Unis (Hawaï) et en Europe (France). A ce moment, les affaires et le fonctionnement de la Fondation Aikikai sont déjà confiées à Kisshomaru, son fils et héritier, mais Ueshiba continue d'enseigner. Il reçoit de nombreux honneurs du gouvernement japonais en tant que fondateur de l'aïkido tout comme pour ses contributions et ses réalisations dans le domaine des arts martiaux en général, et notamment la médaille d'honneur avec le ruban pourpre et l'ordre du soleil levant. En dépit de cette publicité et le fait que tous ceux qui le connaissaient ou connaissaient son art l'appelaient O'Sensei (Grand Maître), il reste toujours conscient de l'essence divine qui l'habite et qui habite chacun et rejette toute idée d'être célèbre ou spécial: **«Pour moi, il n'y a ni disciple, ni élève. Tous sont dès le début mes amis et mes enseignants. Je pense que chacun d'entre nous est un sauveur.»**<sup>19</sup>

A partir de 1942, Ueshiba choisit de s'installer à Iwama, à une centaine de kilomètres de Tokyo. Là, il n'enseigne qu'à une poignée d'élèves sélectionnés et, pendant qu'il n'enseigne pas, il passe son temps à s'occuper du jardin avec son épouse Hatsu ou à s'adonner à son hobby préféré, la calligraphie. Il y a construit un dojo ainsi qu'un sanctuaire de l'aïkido où il exerce régulièrement ses méditations du matin et du soir. Avec sa **Lune** en Gémeaux, il continue de voyager, contrairement à ce que l'on pourrait s'attendre pour quelqu'un de son âge, rend visite aux instructeurs et supervise le fonctionnement du dojo central à Tokyo. En dépit de son âge, ses exercices quotidiens lui ont permis de maintenir une vitalité exceptionnelle, et ses mouvements continuent de dégager une incroyable agilité. En janvier 1969, il donne sa dernière démonstration publique d'aïkido à l'âge de 86 ans. Seulement quatre mois plus tard, il décède paisiblement le 26

a dojo built as well as an Aiki shrine where he had regularly performed his morning and evening meditations. With his **Moon** in Gemini, he still travelled, contrary to the expectations of old age, visiting instructors and overseeing the working of central dojo in Tokyo. In spite of his age and thanks to daily exercise he maintained exceptional vitality, and his movements continued to give off an incredible level of agility. He gave his last public aikido demonstration at the age of 86 in January 1969. Only four months later he peacefully passed away in the early hours of the morning of 26<sup>th</sup> April 1969, sitting in a meditative posture. Following the funeral ceremony in Tanabe, Morihei Ueshiba was pronounced “a holy treasure of Japan” by the Japanese government.

#### Ueshiba's secret of aikido

Aikido was a result of Ueshiba's effort to express his awareness of the true essence of budo. Amongst the astrological elements which have shaped and influenced his forming of aikido, the most prominent was the link of his **Sun** with the **galactic centre**, in other words - the energetic centre of Milky Way, whose excessive gravitational pull causes all mater in our galaxy to revolve around it following a spiral movement. That is why ideas about the Universe, the energy and the spiral movement have occupied Ueshiba so strongly, leading him towards a deep understanding of these concepts and their practical application in a modern day martial art: **“Aikido was born in accord with the principles and the functioning of the Universe. That is why it is a martial art of absolute victory.”**<sup>20</sup>

His ability to bring different elements into one harmonious whole is revealed through observing his natal chart from the position of the **Sun**<sup>21</sup>, which contains **“the kite configuration” (diamond)**. This stellar configuration in Ueshiba's chart connects harmoniously those planets which relate to action, movement, processes of constituting energy, principle of harmony, idea of Divine Love and of Infinite Knowledge, etc. Heliocentric horoscope thus shows how Ueshiba had managed to gain such deep realisations through his dedicated training, which in turn had a positive effect on his development and self-mastery in the martial arts field. The very process had lasted right until he had overcome all the limiting concepts and had

avril 1969, aux premières heures du jour, assis dans une posture méditative. Après la cérémonie funèbre à Tanabe, Morihei Ueshiba est nommé «saint trésor du Japon» par le gouvernement japonais.

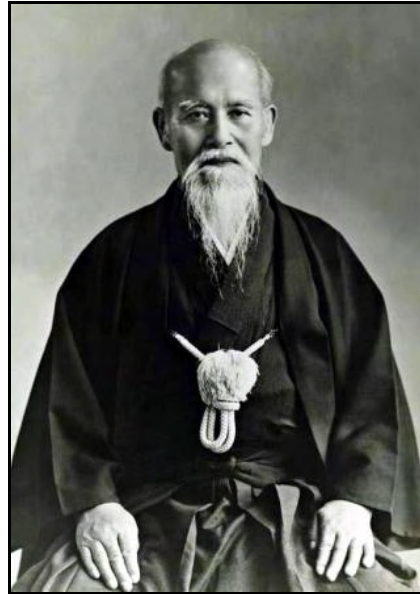
#### Le secret de l'aïkido de Ueshiba

L'aïkido est le résultat de l'effort de Ueshiba pour exprimer sa compréhension de la véritable essence du budo. Parmi les éléments astrologiques qui façonnent et influencent sa construction de l'aïkido, le plus important est le lien de son **Soleil** avec le **centre galactique** ou, en d'autres termes, avec le centre énergétique de la Voie lactée, dont la gigantesque attraction gravitationnelle entraîne tout objet de notre galaxie à graviter autour de lui en un mouvement spiral. C'est pourquoi les réflexions sur l'Univers, sur l'énergie et sur le mouvement en spirale occupent tellement Ueshiba, le conduisant à une profonde compréhension de ces concepts et de leur application pratique dans un art martial moderne: **«L'aïkido est né en accord avec les principes et le fonctionnement de l'Univers. C'est pourquoi c'est un art martial de victoire absolue.»**<sup>20</sup>

Sa capacité à réunir différents éléments en un tout harmonieux est révélée par l'observation de son thème natal depuis la position du **Soleil**<sup>21</sup> qui contient **«la configuration du cerf-volant» (diamant)**. Cette configuration stellaire dans le thème de Ueshiba connecte harmonieusement les planètes qui ont trait à l'action, au mouvement, aux processus de constitution de l'énergie, au principe de l'harmonie, au concept de l'Amour divin et de la connaissance infinie, etc. L'horoscope héliocentrique montre ainsi comment Ueshiba réussit à obtenir de telles réalisations à travers son entraînement inlassable qui à son tour a un effet positif sur son développement et sa maîtrise de soi dans le domaine des arts martiaux. Ce processus dure jusqu'au moment où il surmonte tous les concepts limitants et pénètre finalement la véritable essence de sa voie qui, à son tour, l'amène à l'illumination complète et se cristallise finalement dans la création de l'aïkido.

finally grasped the true essence of his path, which had in turn led him to complete illumination and ultimately crystallised in the creation of aikido.

Bearing in mind the earlier point of how Ueshiba's natal chart reflects the elements of this martial art, it is possible by using astrological approach, to determine aikido's material, energetic and spiritual aspects more precisely. The material aspect of aikido is governed, so to speak, by the position of **Jupiter and Mars in the sixth house**, which amongst other things shows that Ueshiba had noted the importance of movement and of physical exercise for maintaining good health. This was what had inspired him to make aikido into a martial art which through establishing an inner balance has a beneficial effect on all the physiological processes. The best witness to having achieved this aim is Ueshiba himself, with his own exceptional physical vitality and agility that carried unwaveringly throughout his 86 year long life. Even though he had subjected himself in his youth to a very rigorous, physically demanding martial arts training and had made his body very strong, all this in time grew less and less important to him, as his understanding and apperception of the true essence of budo deepened. The superior importance of attaining a greater agility over the raw muscle strength became very clear to him in the second half of his life and with it his physical appearance changed significantly. Having understood that the raw physical strength is not a crucial factor in this field, he devoted himself to exploring energetic and spiritual aspects of martial arts: **"...Emphasis on the physical aspects of warriorship is futile, for the power of the body is always limited."**<sup>22</sup> **"A technique that is solely based on the physical strength is weak; a technique based on the spiritual strength is strong."**<sup>23</sup> Thus in forming aikido, he had adopted elements that were more apt to such a philosophy. In other words, he relinquished those based on strength and harshness, and focused on the ones rooted in softness and awareness during their execution. This search for the most suitable form of martial arts is to a large extent exemplified in the astrological elements of fire, earth, air and water. In the geocentric horoscope, the one reflecting the first half of Ueshiba's life, it is evident that earth and fire were the two dominant elements, while air was accentuated only very slightly and the planets related to the element of water were simply not there at all. In



Sachant de quelle façon le thème natal de Ueshiba reflète les éléments de cet art martial, il est possible, en utilisant une approche astrologique, de déterminer plus précisément les aspects matériels, énergétiques et spirituels de l'aïkido. L'aspect matériel de l'aïkido est régi, pour ainsi dire, par la position de **Jupiter et de Mars dans la sixième maison**, ce qui montre entre autres choses que Ueshiba comprend l'importance du mouvement et de l'exercice physique pour se maintenir en bonne santé. C'est ce qui l'inspire à faire de l'aïkido un art martial qui, en créant un équilibre intérieur, a un effet bénéfique sur l'ensemble des processus physiologiques. Le meilleur témoin de la réalisation de cet objectif est Ueshiba lui-même avec son exceptionnelle vitalité physique et son agilité qui l'accompagnent tout au long de ses 86 années. Même si, dans sa jeunesse, il s'impose une préparation en arts martiaux physiquement très exigeante et qu'il renforce ainsi son corps, cela perd de l'importance avec le temps alors qu'augmente sa compréhension et sa perception de la véritable essence de budo. La supériorité de la souplesse du mouvement sur la simple force musculaire devient très claire pour lui au cours de la deuxième moitié de sa vie et son apparence physique change dès lors de manière significative. Ayant compris que la force physique n'est pas un facteur déterminant dans ce domaine, il se consacre à l'étude des aspects dynamiques et spirituels des arts martiaux: **«... L'accent sur les aspects physiques du guerrier est futile, car la puissance du corps est toujours limitée».**<sup>22</sup> **«Une technique uniquement basée sur la force physique est**

astrology, the earth element relates to the strength and stability, as is the case with any technique that's based on principles of grabbing, locking, leverage and generally speaking those designed to overcome an opponent on the ground, i.e. on tatami (the dojo floor mats). Hence his attraction during his youth days to a so called "earth techniques" in judo and jujutsu, but also those which were related to the element of fire, like the fast direct strikes and sword techniques. Being true to the astrological principle of the lack of any element in one's personal horoscope to result in one's search for it, Ueshiba gradually begun to turn towards the water and air elements which relate to speed combined with lightness, that manifest as the skill in avoiding the punches and an exceptional adaptability during movement. Ueshiba's heliocentric horoscope, which speaks of perfection and self-development, contains those elements missing from the geocentric one, meaning that his change of focus onto the "air and water" techniques had a very important role in shaping aikido into a form that balances all the elements.



In creating aikido, Ueshiba's advantage also came from his ability to spot a link between form, movement and energy. This is revealed in the degree his **Sun** had in relation to the **image of the Zodiac**: *"A magician in priestly head-dress points his wand towards two interlaced triangles surmounted by third in gesture of conjuration."* Since this degree is related to the unveiling of the symbols, the geometric forms and their energetic aspects, Ueshiba's take on these is reflected in aikido movements which describe certain symbols and shapes. The said astrological image leads to the conclusion that in his *jo*<sup>24</sup> and

**faible; une technique basée sur la force spirituelle est forte.**<sup>23</sup> Ainsi, en créant l'aïkido, il adopte des éléments qui se basent bien plus sur une telle philosophie. En d'autres termes, il renonce aux éléments qui sont fondés sur la force et la dureté, mettant l'accent sur ceux qui sont enracinés dans la souplesse et la conscience. Cette recherche de la forme la plus appropriée des arts martiaux est largement illustrée par les éléments astrologiques feu, terre, air et eau. Dans l'horoscope géocentrique, celui qui correspond à la première moitié de la vie de Ueshiba, il est évident que la terre et le feu sont les deux éléments dominants, alors que l'air n'est que faiblement accentué et que les planètes liées à l'élément eau ne sont tout simplement pas présentes. En astrologie, la terre est l'élément lié à la force et à la stabilité, comme c'est le cas avec toute technique qui se base sur le fait de saisir, de bloquer, de soulever et d'une manière générale celles qui visent à maîtriser un adversaire au sol, c'est-à-dire sur le tatami. D'où son attrait, durant sa jeunesse, pour ce que l'on appelle les «techniques terre» du judo et du jujutsu, mais aussi pour les techniques liées à l'élément feu, comme les coups rapides et directs et les techniques de sabre. Fidèle au principe astrologique qui dit que l'absence totale d'un élément dans l'horoscope personnel mène le sujet de cet horoscope à rechercher cet élément, Ueshiba commence progressivement à se tourner vers les éléments eau et air, associant la vitesse à la légèreté, ce qui se manifeste dans son habileté à éviter les coups et dans sa capacité exceptionnelle à s'adapter durant le mouvement. L'horoscope héliocentrique de Ueshiba, qui parle de perfection et d'autodéveloppement, contient les éléments manquants du point de vue géocentrique, signifiant que son changement d'orientation sur les techniques air et eau est d'une signification primordiale pour le développement de l'aïkido en une forme qui équilibre tous les éléments.

En créant l'aïkido, l'avantage de Ueshiba provient aussi de sa capacité à percevoir le lien entre la forme, le mouvement et l'énergie. Ceci se révèle dans le degré de relation que le **soleil** a avec l'**image du zodiaque**: *«Un magicien, comme paré de vêtements sacerdotaux, dirige sa baguette vers deux triangles entrelacés surmonté d'un troisième triangle en geste de conjuration.»* Ce degré étant lié à la présentation des symboles, des formes géométriques et de leurs aspects énergétiques, leur importance pour Ueshiba se reflète dans l'aïkido où certains mouvements

*bokken*<sup>25</sup> techniques he had consciously used specific movements and shapes in order to constitute energy: **“The body should be triangular, the mind circular. The triangle represents generation of energy and is the most stable physical posture. The circle symbolises serenity and perfection, the source of unlimited techniques. The square stands for stability, the basis of applied control.”**<sup>26</sup> **“...On a deeper level, these three shapes represent the basic principles of change assuming those processes where one passes from one shape into the next. Change is the basic attribute of Nature. All that exists is always changing, sometimes even so fast, you have no time to see it.”**<sup>27</sup>

Born with a strong influence of **Uranus**, Ueshiba chose the spiral as a primary guiding principle in his techniques. This principle is found in Cosmos (spiral movement of the galaxy) as well as in human bodies (DNA molecule). In his horoscope, as bearers of the Yin-Yang principle, **Moon and Sun** have formed a planetary configuration with **Uranus** (the spiral principle), which has lead him to realise that spiral movements, unlike linear ones, constitute energies in such as to achieve a specific sort of balance – balance between Yin and Yang. Another one of Ueshiba’s tendencies is also prominent in his horoscope through an exceptional position of his **heliocentric Mars** inside the harmonious **“kite configuration”**, i.e. his interest in and search for those techniques in which, instead of losing energy, it is constantly being channelled and maintained. And yet, the most interesting influence here was brought by **the degree of his Ascendant** (29<sup>th</sup> degree in Aquarius), linked to the idea of the unity between micro and the macrocosm, infinite and individual, God and man. Having brought this unity into awareness, he realised that the so called split between individual and universal energies is only illusory. Concurrent to this realisation was his view of the concept of *life force*<sup>28</sup>, which has since become much broader and eventually got to imply the unity between the individual and the universal, which has led to his introduction of the concept of *Unified Energy (aiki)* into his way of working. It can be concluded from this that spiral movements were the technical elements of aikido which he used in order to constitute energy in the *hara*<sup>29</sup> and to consciously direct it as needed, thus exemplifying with his movement the vibrating of

décrivent certains symboles et formes. L’image astrologique citée mène à la conclusion que, dans ses techniques de jo<sup>24</sup> et de bokken<sup>25</sup>, il utilise délibérément des mouvements et des formes spécifiques en vue de constituer l’énergie: **«Le corps devrait être triangulaire, l’esprit circulaire. Le triangle représente la génération d’énergie et représente la posture physique la plus stable. Le cercle symbolise la sérénité et la perfection, la source d’un nombre illimité de techniques. Le carré est synonyme de stabilité, la base du contrôle appliqué.»**<sup>26</sup> **«... A un niveau plus profond, ces trois formes représentent les principes de base du processus du changement, en supposant que ces formes passent de l’une à l’autre. Le changement est la caractéristique fondamentale de la Nature. Tout ce qui existe est constamment en changement, parfois de façon tellement rapide que l’on n’a même pas le temps d’observer le changement.»**<sup>27</sup>

Né avec une forte influence d’**Uranus**, Ueshiba choisit la spirale comme principe directeur fondamental de ses techniques. Un principe qui se trouve aussi bien dans le cosmos (mouvement spiral de la galaxie) que dans le corps humain (molécule d’ADN). Dans son horoscope, les détenteurs du principe Yin – Yang, **la lune et le soleil**, forment une configuration planétaire avec **Uranus** (le principe de la spirale) qui l’amènent à réaliser que les mouvements spiraux, à la différence des mouvements linéaires, constituent des énergies tout en atteignant une sorte d’équilibre: l’équilibre entre le Yin et le Yang. Une autre tendance de Ueshiba est également marquée dans son horoscope par le biais d’une situation exceptionnelle de son **Mars héliocentrique** à l’intérieur de l’harmonieuse **«configuration du cerf-volant»** à savoir son intérêt pour ces techniques qui, au lieu de perdre de l’énergie, ne cessent de la canaliser et de la maintenir. Et pourtant, l’influence la plus intéressante provient **du degré de son ascendant** (le 29<sup>e</sup> degré du Verseau), lié aux concepts d’unité entre le microcosme et le macrocosme, entre l’infini et l’individu, entre Dieu et l’homme. Ayant réalisé cette unité, il se rend compte que la prétendue scission entre l’énergie individuelle et l’énergie universelle est purement illusoire. En parallèle à cette prise de conscience se développe son point de vue de la notion de *force de vie*<sup>28</sup> qui prend de l’ampleur pour finalement impliquer l’unité entre l’individuel et l’universel, ce qui le conduit à introduire la notion de *énergie unifiée*

energy. By choosing to base the aikido form on mutually connected spiral techniques, Ueshiba had created a martial art that allows for an exceptional level of harmonising with the energy of environment, as well as for its transformation and channelling while constantly maintaining the energetic balance. Hence the name: aikido – **“the way of unifying with Ki of the Universe”**, or simply **“the way of unified energy”**. However, the meaning of Ueshiba’s martial techniques lies way beyond the mere practise and perfection of energetic power and energetic transformation, in the realms of conscious use energetic aspects of aikido for the purpose of self-development: **“Practise generating powerful force and courageous ki and practise moving like a ray of light. Thanks to the techniques and stories of old it was said that movements could fly like lightning, and attack to be like thunder. These principles can be seen with a naked eye, but you must practise diligently and strive towards the Divine, and master the principles hidden to human eye...”**<sup>30</sup>

In order to decipher the astrological aspects of aikido, it is necessary to take a look at Ueshiba’s *horoscope of Knowledge, Love and Power*. The equal spread between three major sectors of this chart accentuates yet again the guiding principle of harmony that has led him throughout his process of maturing. This is also stressed by **North Node in Libra**, which speaks of his deep yearning for balance in every aspect of his life (his mind, body, energy, martial techniques... his whole life): **“Your mind and body must be connected with the Divine, and between manifestation and that which is hidden, between water and fire, there must be perfect balance... Move in harmony with the Universe which is moved by the Divine.”**<sup>31</sup>

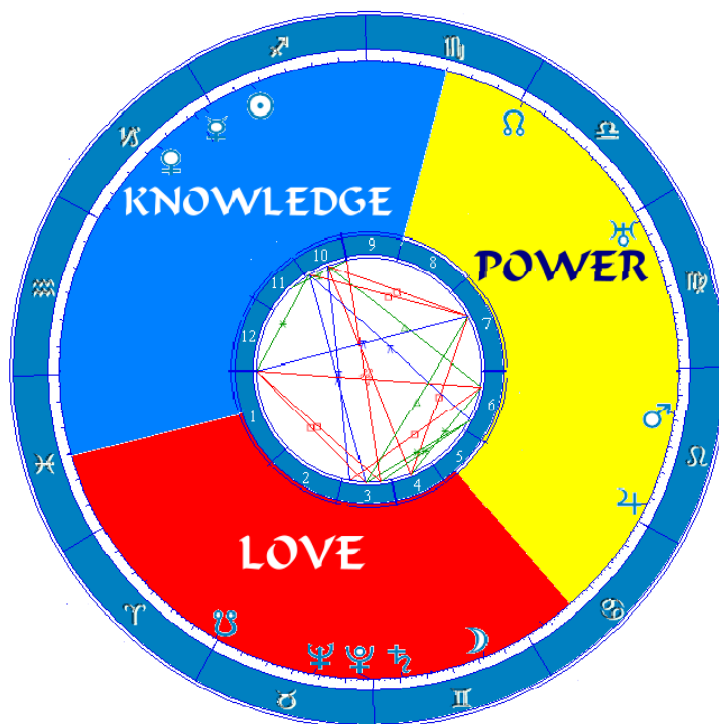
(*aiki*) dans sa façon de travailler. On peut en conclure que les mouvements spiraux sont les éléments techniques de l’aïkido qu’il utilise pour constituer consciemment l’énergie dans le *hara*<sup>29</sup> et pour l’orienter en fonction des besoins, illustrant par ses mouvements la vibration de l’énergie. En choisissant de fonder la forme de l’aïkido sur des techniques spirales mutuellement connectées, Ueshiba crée un art martial qui permet de bénéficier d’un niveau exceptionnel d’harmonisation avec l’énergie de l’environnement mais aussi de transformer et de canaliser l’énergie tout en maintenant constamment l’équilibre énergétique. D’où le nom: aikido – **«le chemin de l’unification avec le Ki de l’Univers»**, ou simplement **«la voie de l’énergie unifiée»**. Cependant, la signification des techniques martiales de Ueshiba se situe bien au delà de la simple pratique et de la simple perfection de la puissance de l’énergie et de la transformation de l’énergie, dans les domaines de l’utilisation consciente d’aspects énergétiques de l’aïkido à des fins d’autodéveloppement: **«Pratiquez en générant une force puissant et un ki courageux et pratiquez en vous déplaçant comme un rayon de lumière. On savait des techniques et des histoires anciennes, qu’un mouvement pouvait voler comme l’éclair, qu’une attaque pouvait frapper comme le tonnerre. Ces principes peuvent être vus à l’œil nu, mais vous devez pratiquer assidûment et toujours rechercher le Divin, pour enfin maîtriser les principes dissimulés pour l’œil humain...»**<sup>30</sup>

Afin de déchiffrer les aspects astrologiques de l’aïkido, il est nécessaire de considérer l’*horoscope de la connaissance, de l’amour et du pouvoir* de Ueshiba. L’équilibre entre les trois secteurs du diagramme accentuent à nouveau le principe directeur de l’harmonie qui l’accompagne tout au long de son processus de maturation. Ce fait est également souligné par le **nœud nord en Balance** qui illustre sa profonde aspiration à l’équilibre dans chaque aspect de la vie (esprit, corps, énergie, techniques martiales... toute sa vie): **«Votre esprit et votre corps doivent être en relation avec le Divin, et entre la manifestation et ce qui est dissimulé, entre l’eau et le feu, il doit y avoir un équilibre parfait... Déplacez-vous en harmonie avec l’Univers qui est mû par le Divin.»**<sup>31</sup>

Le *secteur du pouvoir* de Ueshiba est lié aux planètes qui gouvernent la pratique des arts

Ueshiba's *Power sector* is related to the planets that govern martial arts training and transformation of energy. It would be safe to conclude that he had gained most of his insights regarding man's ability to manifest the power of the Creator through these kind of activities, or better still regarding the question of how self-realisation (i.e. maturing of Consciousness) opens up infinite field of possibilities for unobstructed expression of individual's talents and potential: **“When you are absolutely awakened you can freely use all the elements, be they in heaven or on earth, regardless of the conditions around you. Change your observations regarding how the Universe actually appears and functions and turn your martial techniques into the vehicles of Purity, Goodness and Beauty. Perfect these principles. Once the sword of harmonisation (of aiki) that connects the Heaven, the Earth and mankind is expressed, you are free and you have the opportunity to purify and master yourself.”**<sup>32</sup>

martiaux et la transformation de l'énergie. Il serait sûr de conclure qu'il acquiert la plupart de ses prises de conscience au sujet de la capacité de l'humain à manifester la puissance du Créateur à travers ce type d'activités, ou mieux encore en ce qui concerne la question de savoir comment l'autoréalisation (c'est-à-dire la maturation de la conscience) ouvre des possibilités infinies permettant l'expression absolument libre des talents et des potentiels de l'individu: **«Quand vous êtes intégralement éveillé, vous pouvez librement utiliser tous les éléments, qu'ils soient dans le ciel ou sur la terre, quelles que soient les conditions qui vous entourent. Modifiez votre mode d'observation sur la façon dont l'Univers se présente et fonctionne et faites fonctionner vos techniques martiales dans les véhicules de la Pureté, de la Bonté et de la Beauté. Perfectionnez ces principes. Une fois le sabre de l'harmonisation (de l'aiki) – qui relie le Ciel, la Terre et l'humanité – exprimé, vous êtes libre et vous avez la possibilité de vous purifier et de vous maîtriser.»**<sup>32</sup>



Ueshiba's natal chart through the horoscope of Knowledge, Love and Power

Le thème natal de Ueshiba vu selon l'horoscope de la Connaissance, de l'Amour et du pouvoir



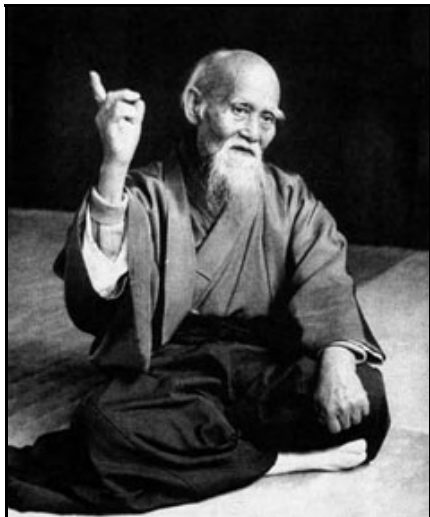
The largest number of planets in Ueshiba's horoscope reside in the Love sector signifying that awakening Infinite Love had a very important role in his particular process of self-realisation. Positions of **Saturn and Pluto** reveal that, in this sense, insight he had into the real source of conflict and animosity (in all cases originating from inner imbalance and representing a projection of an unawakened mind) was for him crucial. Having once realised that everyone carries the divine spark inside them, Ueshiba was always radiating love towards all people, while equally encouraging his students to strive towards awakening to the Infinite Love in order to pacify and awaken their mind: **“So, in what way can the mind be stilled, the heart purified and harmonised with all of Nature? Well, by making the Divine Heart your own. That Love is magnificent – omnipresent from the very moment of creation of the Universe. In Love there is no disharmony, no enemies”**<sup>33</sup>

In Ueshiba's horoscope of *Knowledge, Love and Power* the most important role has the Knowledge sector which shows that by advancing in the knowledge of martial arts he was turning towards the divine within through awakening to the energetic link between man and cosmos, the emptiness of the mind, the omnipresent love as being the origin of everything... Position of **Mercury, Jupiter and Saturn** in astrological **Yod configuration** (“the finger of God”), shows that by constantly directing his thoughts towards God he was connecting with the hidden knowledge stored in the collective conscious of humanity: **“Around two o'clock in the morning as I was performing ritual purification, I suddenly forgot every martial art technique I ever learned. All of the techniques handed down from my teachers appeared completely anew. Now they were vehicles for the cultivation of life, knowledge, virtue, and good sense, not devices to throw and pin people.”**<sup>34</sup> The search for the true essence of martial arts has led him to his most important discovery: **“The Divine is not something high above us. It is in heavens, it is in earth, it is inside us.”**<sup>35</sup> His God seeking path was that of *Knowledge* to which as a witness stands a connection between the **North Node** and the image – *“Mankind's vast enduring effort for knowledge transferable from generation to generation.”* This Sabian symbol describes Ueshiba's yearning to express his insight into the

La majeure partie des planètes dans l'horoscope Ueshiba se trouvent dans le secteur de l'amour, ce qui signifie que l'éveil de l'Amour inconditionnel joue un rôle primordial dans son processus particulier d'autoréalisation. Les positions de **Saturne et de Pluton** révèlent que, dans ce sens, la conscience qu'il a de la véritable source des conflits et des animosités (qui ont dans tous les cas leur source dans un déséquilibre interne et qui représentent la projection d'un esprit non éveillé) est cruciale à ses yeux. Ayant une fois pour toutes réalisé que chacun porte l'étincelle divine en soi, Ueshiba rayonne constamment d'amour envers chacun, tout en encourageant ses étudiants à tendre vers l'éveil de l'Amour absolu afin de pacifier et d'éveiller leur esprit: **«Alors, de quelle manière l'esprit peut-il être pacifié, le cœur purifié et harmonisé avec toute la Nature? Eh bien, en faisant du Cœur divin le vôtre. Cet amour est magnifique et omniprésent depuis le tout premier instant de la création de l'Univers. En amour, il n'y a ni disharmonie ni ennemis.»**<sup>33</sup>

Dans l'horoscope de *la Connaissance, de l'Amour et du Pouvoir* de Ueshiba, le rôle principal revient au secteur de la connaissance qui montre que, en avançant dans la connaissance des arts martiaux, il se tourne vers le Divin en lui par l'éveil au lien énergétique entre l'homme et le cosmos, la vacuité de l'esprit, l'amour omniprésent comme étant l'origine de tout... La position de **Mercury, de Jupiter et de Saturne en configuration astrologique d'Y** («le doigt de Dieu»), montre qu'en dirigeant constamment sa pensée vers Dieu, il se connecte à la connaissance cachée contenue dans la conscience collective de l'humanité: **«Vers deux heures du matin, alors que je pratiquais mon rituel de purification, j'ai soudainement oublié toutes les techniques d'arts martiaux que j'avais apprises. Toutes les techniques transmises par mes professeurs semblaient complètement nouvelles. Maintenant, elles étaient des vecteurs de la culture de la vie, de la connaissance, de la vertu, et du bon sens, et non plus des techniques permettant de projeter et de maîtriser quelqu'un.»**<sup>34</sup> La recherche de la véritable essence des arts martiaux l'amène à son plus importante découverte: **«Le Divin n'est pas quelque chose au-dessus de nous. Il est dans le ciel, il est dans la terre, il est à l'intérieur de nous.»**<sup>35</sup> Son chemin de recherche de Dieu est celui de la connaissance ainsi qu'en témoigne un lien entre le **Nœud nord** et l'image – *«L'immense*

inseparable nature of man and God through the appropriate form accessible to everyone: **“Aikido is not intended for one country alone, or for a particular individual. Its only purpose is to facilitate the awakening to God.”**<sup>36</sup>



Ueshiba had conceived aikido as a way that leads to self-development as a direct response to having realised that the essential goal of every human being is to become aware of the divine within. There are many elements of his geocentric horoscope that refer to all the obstacles he himself had to face during a process of his own maturing, revealing at the same time another layer of the very foundation of his art. The **square of Mars in the sixth house** with **Pluto in the third house** shows that Ueshiba was very clear about the detrimental effect of negative thoughts and emotions on one's health and one's ability to initiate and channel energy (i.e. ideas about animosity, feeling of fear, insecurity, rage...). He was aware that aikidoka will not be able to express his or her full potential as long as he or she does not relinquish the ideas which do not reflect a complete harmony of mind and the awareness of the unity with the Divine: **“An idea must not be in conflict with the Universe, as that would block the energy. ...If your thoughts are in conflict with the Universe, your body will also be destroyed.”**<sup>37</sup> The position of his **Saturn in Gemini** accentuates the importance of total serenity of mind, or rather of stopping one's thought flow during the performance of martial techniques: **“Once we detach ourselves from thinking and we return to the energy of Heavens we shall overcome both - defeat and victory (loss and gain) and we shall stand in the middle of Heavens. This is the holy principle of budo. If the thoughts are left in the**

**effort de l'humanité pour une connaissance transmissible de génération en génération.»** Ce symbole sabien décrit l'aspiration de Ueshiba à exprimer sa compréhension de la nature indissociable de l'homme et de Dieu à travers une forme appropriée accessible à tous: **«L'aikido ne s'adresse pas à un pays unique, ou à une personne en particulier. Son seul but est de faciliter l'éveil à Dieu.»**<sup>36</sup>

Ueshiba conçoit l'aïkido comme un chemin conduisant à l'autodéveloppement en réponse directe à la réalisation que l'objectif essentiel de tout être humain est de prendre conscience du Divin en lui. Il existe de nombreux éléments de son horoscope géocentrique qui se réfèrent à tous les obstacles qu'il a lui-même dû affronter au cours du processus de sa propre maturation, révélant en même temps une nouvelle strate de la base même de son art. **Le carré de Mars dans la sixième maison** avec **Pluton dans la troisième maison** montre que Ueshiba est pleinement conscient de l'effet néfaste des pensées et émotions négatives sur la santé et la capacité de chacun à initier et à canaliser l'énergie (c'est-à-dire les idées sur l'animosité, les sentiments de peur, d'insécurité, de rage...). Il est conscient qu'un aikidoka n'est pas en mesure d'exprimer son plein potentiel tant qu'il ne renonce pas aux idées qui ne reflètent pas une totale harmonie de l'esprit et la conscience de l'unité avec le Divin: **«Aucun concept ne doit être en conflit avec l'Univers, car cela bloquerait l'énergie. ... Si vos pensées sont en conflit avec l'Univers, votre corps sera également détruit.»**<sup>37</sup> La position de **Saturne en Gémeaux** accentue l'importance d'une totale sérénité de l'esprit, ou plutôt l'importance de l'interruption du flux de pensées durant l'exécution des techniques martiales: **«Une fois que nous nous détachons de la pensée et que nous retournons à l'énergie du Ciel, nous dépasserons à la fois la défaite et la victoire (perdre/gagner), et nous nous tiendrons au milieu du Ciel. C'est le principe sacré du budo. Si vous laissez les pensées dans le corps, vous ne serez pas en mesure de faire des progrès...»**<sup>38</sup>

Ayant enseigné l'aïkido pendant de nombreuses années, Ueshiba est conscient que les gens choisissent de pratiquer les arts martiaux pour diverses raisons (santé, condition physique, coordination corporelle, ...), mais surtout pour se former en self-défense et pour apprendre à vaincre des adversaires plus forts. Il soutient que

**body, you will not be able to make progress...”<sup>38</sup>**

Having taught aikido over many years, Ueshiba was aware of the fact that people turn to martial art training for many different reasons (health, fitness, body co-ordination...), but mostly for the sake of self-defence and knowing how to overpower stronger opponents. He maintained that essence of aikido lay in the development of consciousness, or rather in the complete and utter elimination of the very notion of antagonism and it is there one should look for it. He repeatedly stated that only those who are unaware of their own divine nature can carry on harbouring a thought of an enemy, or rather an opponent: **“Only ununified mind thinks about the presence of an opponent, and so is not in harmony with the Divine will.”<sup>39</sup>** The astrological aspect of **Uranus with the Moon in Gemini** specifically stresses the importance of overcoming the dualistic concepts of the mind (good/bad, friend/foe, victory/defeat...), which present real obstacles for self-development and progress in one’s practise (of a martial art). This is why Ueshiba insisted on the importance of becoming aware that *everything in existence* springs from one’s self, and that all ideas, thoughts and experiences are merely projections of one’s mind and so one should overcome the dualistic views of the world, including the very idea of existence of an enemy: **“There are no enemies in aikido. You are mistaken if you think that in true budo your partner is an enemy whom you need to overpower by force and who must be brought down. In true budo there are no partners, no enemies; the goal of true budo is to become one with the Universe and to reside in the very centre of Its Heart.”<sup>40</sup>** In order to get his students to turn inwards and realise that the only “enemy” they ever need to conquer is their ununified mind, Ueshiba refrained from introducing until then traditional and widely used sport style *kata*<sup>41</sup> competitions in aikido. He had chosen the contrary approach, building his students’ training on the stepping stones of pair work in order to encourage them to awaken to and attain unity with the partner. The influence of **the Sun** which carries “the principle of unification and the concept of Oneness” shows that the basic aim of this approach was to enable aikidokas to overcome a concept of separateness from the manifested world. This was designed so it would enable one to become aware of one’s partner as a mere projection of one’s mind, and so

l’essence de l’aïkido réside simplement dans le développement de la conscience, ou plutôt dans l’élimination intégrale et complète de la notion même de l’antagonisme, et c’est bien là qu’il faut chercher. Il déclare à plusieurs reprises que seuls ceux qui ne sont pas conscients de leur propre nature divine peuvent encore abriter une pensée quant à l’ennemi, ou plutôt à l’adversaire: **«Seul l’esprit non unifié conçoit la présence d’un adversaire et n’est donc pas en harmonie avec la volonté divine.»<sup>39</sup>** L’aspect astrologique d’**Uranus avec la Lune en Gémeaux** souligne spécifiquement l’importance de surmonter les conceptions dualistes de l’esprit (bon / méchant, ami / ennemi, victoire / défaite...) qui présentent de réels obstacles à l’autodéveloppement et au progrès dans la pratique (des arts martiaux). C’est pourquoi Ueshiba insiste sur l’importance de prendre conscience que tout dans l’existence découle de soi-même, et que toutes les idées, pensées et expériences ne sont que des projections de l’esprit et qu’il convient donc de surmonter les points de vue dualistes du monde, y compris l’idée même de l’existence d’un ennemi: **«Il n’y a pas d’ennemi en aikido. Vous faites erreur si vous pensez que, dans le vrai budo, votre partenaire est un ennemi que vous devez dominer par la force et qui doit être vaincu. Dans le vrai budo, il n’y a ni partenaire ni ennemi; l’objectif du vrai budo est de devenir un avec l’Univers et de résider dans le centre même de son Cœur.»<sup>40</sup>** Afin d’obtenir de ses élèves qu’ils se tournent vers l’intérieur et se rendent compte que le seul «ennemi» qu’ils devront jamais vaincre est leur esprit non unifié, Ueshiba s’abstient d’introduire en aikido des compétitions sportives traditionnelles du style *katas*<sup>41</sup> alors largement utilisées. Il choisit l’approche contraire, construisant l’entraînement de ses élèves sur le travail à deux en vue de les encourager à s’éveiller et à réaliser l’unité avec le partenaire. L’influence du **Soleil** qui porte «le principe de l’unification et de l’unité» montre que l’objectif fondamental de cette approche est de permettre aux aikidokas de surmonter le concept de séparation du monde manifesté. Cela est conçu de telle manière que le pratiquant prenne conscience de son partenaire comme une simple projection de son esprit, et ainsi en s’harmonisant avec l’énergie de l’autre, l’aïkidoka devient capable d’éliminer son esprit et d’entrer dans un état d’unité («Je suis en tout, tout est en moi»): **«Le vrai budo n’est pas une simple négation de la notion d’adversaire, mais plutôt l’absence totale de l’esprit même de résistance – au**

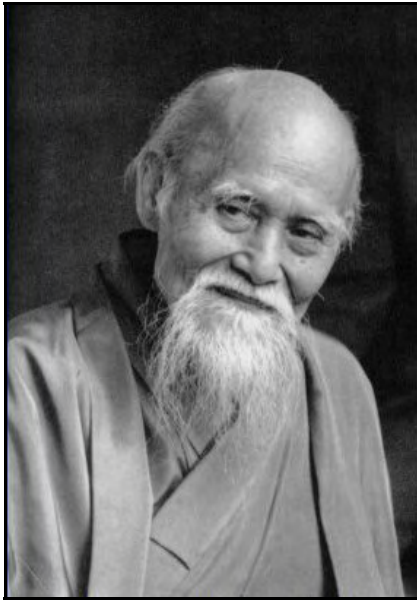
through harmonising with one another's energy one would be able to eliminate one's mind and enter a state of Oneness ("I am in all, all is in me"): **"True budo is not a mere negation of the concept of opponent, but rather the total absence of the very spirit of resistance – when you and your partner seize to exist in order to become one. This is true aikido and true budo."**<sup>42</sup>

Ueshiba used to encourage his students to maintain self-discipline and to persevere in their study and practise of aikido. He maintained that a lengthy period of mastering technical elements was necessary at first in order to reach a phase in which, having infused a particular technique sufficiently, aikidoka was not concerned with what moves and how, and instead would enter a state of complete identification with the training process ("flow"), thus allowing for the space for a next step into a realm of "no mind". **Neptune**, a planet linked to the house ruling the subconscious, with the way it is positioned in Ueshiba's geocentric and heliocentric horoscope, reveals what Ueshiba intended to achieve. **Square of the geocentric Neptune and Mars** shows that in the early period of his own martial arts training, Ueshiba had mostly come across techniques designed to strengthen and order the contents of the subconscious through a lengthy repetitive approach, ultimately turning the techniques themselves into an automated response when it came to their application/execution. Such an approach had proven to be unacceptable for him as it did not provide for an optimal channelling of energy, nor did it stimulate self-development. His heliocentric horoscope, with its **Neptune** positioned in configuration with **the Grand Earth Trine**, shows that here too he had opted for a different approach when forming aikido. In his teaching he was taking care to stress the importance of performing the spiral techniques as they allow for a greater ease of movement and maintenance of energy, as well as for stimulating the process of harmonisation of the mind. The ultimate aim of this approach was to induce a thought free state of emptiness (meaning: *opponent/struggle/one's own individuality free space*). However, this did not assume the control over the contents of one's mind, but rather a conscious surrender to the divine within. The basic sense of this approach lay in aikidoka's disassociation with the manifested world and their entry into a timeless state, without past or future, but rather with Love

**moment où vous et votre partenaire cessez d'exister pour devenir un. Cela est le vrai aikido et le vrai budo.**<sup>42</sup>

Ueshiba encourage constamment ses étudiants à maintenir leur autodiscipline et à persévérer dans leurs études et dans la pratique de l'aïkido. Il affirme qu'une longue période de maîtrise des éléments techniques est nécessaire avant de pouvoir parvenir à une phase où, après avoir suffisamment intégré une technique, l'aïkidoka n'est pas préoccupé par ce qui se passe et comment cela se passe mais entre plutôt dans un état d'identification complète avec le processus de formation («flux»), permettant ainsi à l'espace de passer à la prochaine étape dans le domaine de «l'absence de l'esprit». **Neptune** – une planète liée à la décision de la maison contrôlant le subconscient – de la façon dont elle est positionnée dans les horoscopes héliocentrique et géocentrique de Ueshiba, révèle ce qu'il souhaite atteindre. **Le carré géocentrique de Neptune et de Mars** montre que, dans les premiers temps de sa propre formation en arts martiaux, Ueshiba a surtout trouvé des techniques destinées à renforcer et à ordonner les contenus du subconscient à travers une longue approche répétitive, amenant en fin de compte les techniques elles-mêmes sous forme de réponse automatique chaque fois qu'il s'agit de les appliquer ou de les exécuter. Une telle approche se révèle être inacceptable pour lui car elle ne donne pas la canalisation optimale de l'énergie et ne stimule pas l'autodéveloppement. Son horoscope héliocentrique, avec **Neptune** placé dans la **grande configuration terrestre**, montre que là aussi il opte pour une approche différente lors de la création de l'aïkido. Dans son enseignement, il prend soin de souligner l'importance de l'accomplissement des techniques en spirale car elles permettent une plus grande facilité de mouvement et de maintien de l'énergie, mais stimulent aussi le processus d'harmonisation de l'esprit. L'objectif ultime de cette démarche est d'amener un état sans pensée (en clair: adversaire / combat / espace libre de sa propre individualité). Toutefois, cela ne permet pas d'assumer le contrôle sur le contenu de notre esprit, il s'agit plutôt d'un abandon à la conscience divine en chacun. Le sens fondamental de cette approche réside dans la dissociation de l'aïkidoka d'avec le monde manifesté et dans l'entrée dans un état intemporel, sans passé ni futur, mais affichant plutôt l'Amour comme réflexion de la conscience de sa propre

as the reflection of awareness of their own divine essence: **“If you practise the spirit of the Heart earnestly, “things” will actually seize to happen... the past itself will seize. Why? Because that is Love.<sup>43</sup> ...If Love is reached, a country, a world, Universe itself will disappear.”<sup>44</sup>**



The idea of the emptiness of mind occupies the most prominent place in his horoscope, as it is reflected in **the conjunction of the Sun with the galactic centre in the tenth house**, the most dominant position of the natal chart. It can be concluded that in aikido, Ueshiba didn't regard supreme mastery as something that lay hidden in one's perfect execution of techniques, but rather in one's attaining such a level of perfection (different for each aikidoka) that would induce the thought free state of conscious emptiness: **“Free yourselves from all thought and return to true emptiness. The secret of the Way of the Warrior is to be able to stand in the centre of Great Void.”<sup>45</sup>** Amongst other astrological factors that stand out as ones that refer to the importance of this concept, is **the trine of Uranus and Pluto**, showing that Ueshiba did not overcome his attackers by causing them any sort of injury, but rather by completely “blending” with them during execution of techniques, while entering a state of mental stillness through which he actually influenced the transformation and harmonisation of their thoughts and emotions. Each confrontation would end in his aggressor's actual loss of the very desire to attack and fight: **“...The Way of the Warrior, the Art of Politics, is to stop trouble before it starts. It**

essence divine: **«Si vous pratiquez avec sérieux l'esprit du Cœur, les «choses» vont effectivement arrêter de se produire... le passé lui-même s'arrête. Pourquoi? Parce que c'est cela l'Amour.<sup>43</sup> ... Si l'Amour est atteint, le pays, le monde, l'Univers lui-même disparaît.»<sup>44</sup>**

Le concept de la vacuité de l'esprit occupe la place la plus importante de son horoscope, comme le montre **la conjonction du Soleil avec le centre galactique dans la dixième maison**, la position dominante de son thème natal. On peut conclure qu'en aikido, Ueshiba ne considère pas la maîtrise suprême comme quelque chose qui se dissimule dans l'exécution parfaite des techniques, mais plutôt dans la réalisation d'un tel niveau de perfection (différent pour chaque aikidoka) qui induit en lui un état libre de pensée et de vacuité consciente: **«Libérez-vous de toute pensée et retrouvez le vrai vide. Le secret de la Voie du Guerrier est d'être en mesure de se tenir au centre du grand Vide.»<sup>45</sup>** Parmi d'autres facteurs astrologiques qui soulignent l'importance de ce concept citons le **trigone d'Uranus et de Pluton** qui montre que Ueshiba ne mate pas ses agresseurs en leur infligeant des blessures mais plutôt en «fusionnant» complètement avec eux au cours de l'exécution des techniques tout en se mettant dans un état d'immobilité mentale à travers lequel il influence la transformation et l'harmonisation de leurs pensées et de leurs émotions. Chaque affrontement mène chez son agresseur à la simple perte de tout désir d'attaquer et de combattre: **«...La Voie du Guerrier, l'art de la politique, est d'arrêter le conflit avant qu'il ne commence. Elle consiste à vaincre vos adversaires spirituellement en leur faisant réaliser la folie de leurs actes. La Voie du Guerrier est d'établir l'harmonie.»<sup>46</sup>**

Ueshiba dit souvent que l'attaquant est vaincu du moment qu'il décide de s'engager dans le conflit, parce que ce faisant il perturbe l'harmonie de l'Univers. De cette manière, il exprime en fait que sur un champ de bataille une attitude agressive représente une faiblesse, car elle reflète un déséquilibre intérieur, alors que l'invincibilité réside dans l'harmonie et l'amour pour tout le monde manifesté (l'Univers), à chaque fois qu'il est fermement ancré dans la connaissance que

**consists in defeating your adversaries spiritually by making them realise the folly of their actions. The Way of the Warrior is to establish harmony.**<sup>46</sup>

Ueshiba used to say that the attacker is defeated the moment he decides to engage him in the conflict, because in doing so he would be disrupting the harmony of the Universe. In this way he actually expressed that on a battle field, an aggressive attitude represents a weakness because it reflects an inner imbalance, whereas invincibility lies in one's harmony and love for all of manifested world (universe), whenever it is firmly anchored in the knowledge that all of it springs from oneself in the first place: **“Aikidoka's mind must be calm and absolutely free of violence. More precisely, it is a state of mind that transforms violence into a state of harmony.”**<sup>47</sup> Therefore, the pinnacle of aikidoka's growth through all elements of aikido (material, energetic, spiritual) represents a state of the fully awakened and serene mind in which aikidoka, aware of the divine in oneself and others, by one's very existence emits the vibrations of Love in others, thus eliminating the very possibility of an attack: **“Master the divine techniques of the Art of Peace, and no enemy will dare to challenge you.”**<sup>48</sup>

In order to explain the purpose of aikido and as an adherent of the Shinto religion, Ueshiba used the terms and phrases present in that spiritual tradition (Kami, Nature, Universe, Heavens...), which is why some of the spiritual concepts may or may not at times, be entirely clear to a western practitioner. Still, it is important to point out that the essence of his ideas (“All is Love”, or “return to the Source”...) carries a universality that transcends narrow religious boundaries: **“When someone asks if the postulates of my aiki budo were derived from a specific religion, I always say “No”. The postulates of my true budo shed light on religions and make them complete.”**<sup>49</sup>

This is why the spirit of aikido can not be exclusively viewed through the prism of Japanese religion, but rather as a path which, through what happens to appear as a practice of a martial art, leads to self-realisation: **“...through the virtue of devoted practise become one with the divine. Look for the enlightenment inside yourself.”**<sup>50</sup>

tout provient en premier lieu de soi-même: **«L'esprit de l'aikidoka doit être absolument calme et sans violence. Plus précisément, c'est un état d'esprit qui transforme la violence en un état d'harmonie.»**<sup>47</sup> Par conséquent, le sommet du développement de l'aikidoka via tous les éléments de l'aikido (matériels, énergétiques, spirituels) représente un état de l'esprit totalement éveillé et serein dans lequel l'aikidoka, conscient du Divin en lui et dans les autres, de par son existence même émet des vibrations d'Amour chez les autres, éliminant ainsi toute possibilité d'attaque: **«Maîtrisez les divines techniques de l'Art de la Paix, et aucun ennemi n'osera vous défier.»**<sup>48</sup>

Afin d'expliquer le but de l'aikido – et en tant qu'adepte de la religion Shinto – Ueshiba utilise des termes et expressions provenant de cette tradition spirituelle (Kami, Nature, Univers, ciel...), raison pour laquelle certains concepts spirituels peuvent parfois ne pas être tout à fait clairs pour le pratiquant occidental. Néanmoins, il est important de souligner que l'essence de ses idées («Tout est Amour», ou «retour aux sources», ...) est porteur d'une universalité qui transcende les frontières étroites des religions: **«Lorsqu'on me demande si les postulats de mon aiki budo sont dérivés d'une religion particulière, je réponds toujours «Non». Les postulats de mon vrai budo font la lumière sur les religions et les complètent.»**<sup>49</sup> C'est pourquoi l'esprit de l'aikido ne peut pas être considéré exclusivement à travers le prisme de la religion japonaise, mais plutôt comme un chemin qui, à travers ce qui arrive à apparaître via la pratique d'un art martial, conduit à l'autoréalisation: **«... Grâce à la vertu de la pratique vraie, devenez un avec le Divin. Recherchez l'illumination à l'intérieur de vous.»**<sup>50</sup>



In forming aikido, Ueshiba has highlighted a very important and only too often neglected dimension of martial arts. With his deep insights and an all-encompassing approach, he had gone beyond all martial arts techniques designed for defence, combat or nurturing of the sporting spirit, and with his own example had shown that a true progress through aikido involves striving towards wholeness, rising above mere form and searching for the true essence of one's existence: **“Aikido has no form, it is teaching of the spirit...”**<sup>51</sup> **“Ultimately, you must forget about the technique. The further you progress, the fewer teachings there are. The Great path is really No Path.”**<sup>52</sup> Ueshiba's supreme martial artistry rests on his spiritual maturity, which is why the very essence of aikido carries a universal truth accessible to all. Those who are sincere in their pursuit of the true fruits of this outstanding martial art need only to dive into their own depths and look for it there, for - to decipher the secret of aikido is nothing less than to realise the truth every one of us carries inside.

**Gorana Matijasevic**

Décembre, 2007

Contact: [ganimed@net.yu](mailto:ganimed@net.yu) (Serbocroatian, English)

Translated by:

**Dusan Djurovic**

January, 2008

En créant l'aïkido, Ueshiba a souligné une dimension très importante et trop souvent négligée des arts martiaux. Avec sa profonde compréhension et son approche globale, il est allé au delà de toutes les techniques d'arts martiaux conçues pour la défense, le combat ou issues de l'esprit sportif, et par son propre exemple il a montré que des progrès réels par l'aïkido impliquent la recherche de la plénitude, passant au-dessus de la pure forme et exigeant la recherche de l'essence même de son existence: **«L'aïkido n'a pas de forme, c'est l'enseignement de l'esprit...»**<sup>51</sup> **«Au bout du compte, vous devez oublier la technique. Plus vous progressez, moins il y a d'enseignements. Le grand Chemin est en réalité une absence de Chemin.»**<sup>52</sup> La maîtrise suprême des arts martiaux de Ueshiba repose sur sa maturité spirituelle, et c'est pourquoi l'essence même de l'aïkido porte une vérité universelle accessible à chacun. Ceux qui sont sincères dans leur poursuite des vrais fruits de cet art martial extraordinaire n'auront besoin que de plonger dans leurs propres profondeurs pour les trouver: car déchiffrer le secret de l'aïkido n'est rien d'autre que de réaliser la vérité que chacun d'entre nous porte en lui.

Gorana Matijasevic

Décembre 2007

Contact : [ganimed@net.yu](mailto:ganimed@net.yu) (serbo-croate, anglais)

Traduction en français à partir de l'anglais:

**Sonja Graf et Dag Ivar Olsen**, février 2008

### Notes

<sup>1</sup> AIKIDO – THE PATH OF LOVE, thoughts and ideas of Morihei Ueshiba, the founder of aikido, Liber, Belgrade 2006, pg. 13.

<sup>2</sup> AIKIDO – THE PATH OF LOVE, thoughts and ideas of Morihei Ueshiba, the founder of aikido, Liber, Belgrade 2006, pg. 71.

<sup>3</sup> Morihei Ueshiba – warrior for all times, Metaphysica, Belgrade 2005, pg. 37.

<sup>4</sup> THE HEART OF AIKIDO, Thoughts and ideas of Morihei Ueshiba, Liber, Belgrade 2006, pg. 68.

<sup>5</sup> Ueshiba, Kisshomaru. Aikido Hozansha Publications, Tokyo, 1985.

<sup>6</sup> THE ESSENCE OF UNIFIED ENERGY, Thoughts and ideas of Morihei Ueshiba, Liber, Belgrade 2006, pg. 59.

<sup>7</sup> THE HEART OF AIKIDO, Thoughts and ideas of Morihei Ueshiba, Liber, Belgrade 2006, pg. 62.

### Notes

<sup>1</sup> AIKIDO – THE PATH OF LOVE, thoughts and ideas of Morihei Ueshiba, the founder of aikido, Liber, Belgrade 2006, p. 13.

<sup>2</sup> AIKIDO – THE PATH OF LOVE, thoughts and ideas of Morihei Ueshiba, the founder of aikido, Liber, Belgrade 2006, p. 71.

<sup>3</sup> Morihei Ueshiba – warrior for all times, Metaphysica, Belgrade 2005, p. 37.

<sup>4</sup> THE HEART OF AIKIDO, Thoughts and ideas of Morihei Ueshiba, Liber, Belgrade 2006, p. 68.

<sup>5</sup> Ueshiba, Kisshomaru. Aikido Hozansha Publications, Tokyo, 1985.

<sup>6</sup> THE ESSENCE OF UNIFIED ENERGY, Thoughts and ideas of Morihei Ueshiba, Liber, Belgrade 2006, p. 59.

<sup>7</sup> THE HEART OF AIKIDO, Thoughts and ideas of Morihei Ueshiba, Liber, Belgrade 2006, p. 62.

<sup>8</sup> Morihei Ueshiba – warrior for all times, *Metaphysica*, Belgrade 2005, pg. 121.

<sup>9</sup> **Galactic centre** is a gravitational centre, around which revolves the whole of Milky Way galaxy. According to the recent scientific discoveries, that is also the location of a large black hole that transmits extremely powerful gravitational pull. This causes a spiral movement of cosmic dust and all the cosmic bodies within the galaxy. It was estimated that its mass is 100 million times greater than that of our Sun and that it is about 28 000 light years away from it. Seen from here, the galactic centre is located in the direction of constellation of Sagittarius – i.e. at 26 degrees in the sign of Sagittarius as it is now. From an astrological point of view the effect of the connection with the galactic centre affects one's energetic abilities, as well as things like knowledge about the Universe, the idea of emptiness, of the Source...

<sup>10</sup> AIKIDO – THE PATH OF LOVE, thoughts and ideas of Morihei Ueshiba, the founder of aikido, Liber, Belgrade 2006, pg. 10.

<sup>11</sup> THE ESSENCE OF UNIFIED ENERGY, Thoughts and ideas of Morihei Ueshiba, Liber, Belgrade 2006, pg. 79.

<sup>12</sup> AIKIDO – THE PATH OF LOVE, thoughts and ideas of Morihei Ueshiba, the founder of aikido, Liber, Belgrade 2006, pg. 52.

<sup>13</sup> Aikidoka is a person who practises aikido.

<sup>14</sup> THE HEART OF AIKIDO, Thoughts and ideas of Morihei Ueshiba, Liber, Belgrade 2006, pg. 75.

<sup>15</sup> See interview on: <http://www.aiki.co.yu/intervju3.htm>

<sup>16</sup> See interview on: <http://www.aiki.co.yu/intervju3.htm>

<sup>17</sup> THE HEART OF AIKIDO, Thoughts and ideas of Morihei Ueshiba, Liber, Belgrade 2006, pg. 66.

<sup>18</sup> Morihei Ueshiba – warrior for all times, *Metaphysica*, Belgrade 2005, pg. 44.

<sup>19</sup> THE ESSENCE OF UNIFIED ENERGY, Thoughts and ideas of Morihei Ueshiba, Liber, Belgrade 2006, pg. 27.

<sup>20</sup> AIKIDO – THE PATH OF LOVE, thoughts and ideas of Morihei Ueshiba, the founder of aikido, Liber, Belgrade 2006, pg. 69.

<sup>21</sup> **Heliocentric horoscope** – an astrological chart viewed from the position of the Sun. It complements the standard (geocentric) horoscope revealing individual's talents and potential that can, for the most part, be developed during the process of maturing of that individual's Consciousness.

<sup>22</sup> The Art of Peace – Teachings of the Founder of Aikido, by Morihei Ueshiba, Shambhala pocket classics, Shambhala Publications, Inc, 1992, pg. 59.

<sup>23</sup> HEART OF AIKIDO, Thoughts and ideas of Morihei Ueshiba, Liber, Belgrade 2006, pg. 60.

<sup>24</sup> **Jo** – is an approximately four feet (1.28 m) long wooden staff

<sup>25</sup> **Bokken** – (From Japanese bok(u), "wood", and ken, "sword"), is a wooden Japanese sword used for training, usually the size and shape of a katana, but sometimes shaped like other swords, such as the wakizashi and tantō. They are also known as bokutō ("wooden sword"), which is the usual term in Japan.

<sup>26</sup> The Art of Peace – Teachings of the Founder of Aikido, by Morihei Ueshiba, Shambhala pocket classics, Shambhala Publications, Inc, 1992, pg. 78.

<sup>27</sup> THE HEART OF AIKIDO, Thoughts and ideas of Morihei Ueshiba, Liber, Belgrade 2006, pg. 70.

<sup>28</sup> **Life force** – **ki** in Japanese (in Chinese it is **chi** and in India they call it **prana**)

<sup>8</sup> Morihei Ueshiba – warrior for all times, *Metaphysica*, Belgrade 2005, p. 121.

<sup>9</sup> Le **centre galactique** est un centre gravitationnel autour duquel tourne toute la galaxie de la Voie lactée. Selon des découvertes scientifiques récentes, c'est aussi l'emplacement d'un énorme trou noir qui transmet une attraction gravitationnelle extrêmement puissante. Cette attraction cause un mouvement spiral des poussières cosmiques et de tous les corps cosmiques de la galaxie. On estime que sa masse fait 100 millions de fois celle de notre soleil et qu'il est éloigné d'env. 28 000 années-lumière. Vu de la Terre, le centre galactique se trouve en direction de la constellation du Sagittaire, c'est-à-dire à 26 degrés dans le signe Sagittaire tel qu'il est aujourd'hui. D'un point de vue astrologique, l'effet de la connexion avec le centre galactique affecte les capacités énergétiques de la personne mais aussi des choses comme la connaissance sur l'Univers, le concept de vide, de la source...

<sup>10</sup> AIKIDO – THE PATH OF LOVE, thoughts and ideas of Morihei Ueshiba, the founder of aikido, Liber, Belgrade 2006, p. 10.

<sup>11</sup> THE ESSENCE OF UNIFIED ENERGY, Thoughts and ideas of Morihei Ueshiba, Liber, Belgrade 2006, p. 79.

<sup>12</sup> AIKIDO – THE PATH OF LOVE, thoughts and ideas of Morihei Ueshiba, the founder of aikido, Liber, Belgrade 2006, p. 52.

<sup>13</sup> L'aikidoka est le nom que l'on donne à la personne qui pratique l'aikido.

<sup>14</sup> THE HEART OF AIKIDO, Thoughts and ideas of Morihei Ueshiba, Liber, Belgrade 2006, p. 75.

<sup>15</sup> Voir l'interview sur: <http://www.aiki.co.yu/intervju3.htm>

<sup>16</sup> Voir l'interview sur: <http://www.aiki.co.yu/intervju3.htm>

<sup>17</sup> THE HEART OF AIKIDO, Thoughts and ideas of Morihei Ueshiba, Liber, Belgrade 2006, p. 66.

<sup>18</sup> Morihei Ueshiba – warrior for all times, *Metaphysica*, Belgrade 2005, p. 44.

<sup>19</sup> THE ESSENCE OF UNIFIED ENERGY, Thoughts and ideas of Morihei Ueshiba, Liber, Belgrade 2006, p. 27.

<sup>20</sup> AIKIDO – THE PATH OF LOVE, thoughts and ideas of Morihei Ueshiba, the founder of aikido, Liber, Belgrade 2006, p. 69.

<sup>21</sup> **Horoscope héliocentrique** – un thème astrologique vu depuis la position du soleil. Il complète l'horoscope standard (géocentrique) révélant des talents individuels et des potentiels qui peuvent, la plupart du temps, être développés durant le processus de la maturation de sa Conscience individuelle.

<sup>22</sup> The Art of Peace – Teachings of the Founder of aikido, by Morihei Ueshiba, Shambhala pocket classics, Shambhala Publications, Inc, 1992, p. 59.

<sup>23</sup> HEART OF AIKIDO, Thoughts and ideas of Morihei Ueshiba, Liber, Belgrade 2006, p. 60.

<sup>24</sup> **Jo** – un bâton en bois d'une longueur d'env. 1,28 m.

<sup>25</sup> **Bokken** – (du Japonais bok(u), «bois», et ken, «sabre»), un sabre japonais en bois utilisé à l'entraînement et qui a normalement la taille et la forme d'un katana, mais peut aussi avoir la forme d'autres sabres comme le wakizashi et le tantō. On les appelle aussi bokutō («sabre en bois»), le terme habituellement usité au Japon.

<sup>26</sup> The Art of Peace – Teachings of the Founder of aikido, by Morihei Ueshiba, Shambhala pocket classics, Shambhala Publications, Inc, 1992, p. 78.

<sup>27</sup> THE HEART OF AIKIDO, Thoughts and ideas of Morihei Ueshiba, Liber, Belgrade 2006, p. 70.

<sup>28</sup> **La force de la vie** – **ki** en Japonais (et **chi** en Chinois ou **prana** en Inde)



<sup>29</sup> **Hara** presents a centre for accumulation and emanation of energy. It is located in the lower region of the lower abdomen. In Chinese tradition it is known as the lower Tan Tien.

<sup>30</sup> THE HEART OF AIKIDO, Thoughts and ideas of Morihei Ueshiba, Liber, Belgrade 2006, pg. 42.

<sup>31</sup> THE HEART OF AIKIDO, Thoughts and ideas of Morihei Ueshiba, Liber, Belgrade 2006, pg. 45.

<sup>32</sup> THE HEART OF AIKIDO, Thoughts and ideas of Morihei Ueshiba, Liber, Belgrade 2006, pg. 14.

<sup>33</sup> THE HEART OF AIKIDO, Thoughts and ideas of Morihei Ueshiba, Liber, Belgrade 2006, pg. 73.

<sup>34</sup> THE ESSENCE OF UNIFIED ENERGY, Thoughts and ideas of Morihei Ueshiba, Liber, Belgrade 2006, pg. 26.

<sup>35</sup> The Art of Peace – Teachings of the Founder of Aikido, by Morihei Ueshiba, Shambhala pocket classics, Shambhala Publications, Inc, 1992, pg. 119.

<sup>36</sup> Morihei Ueshiba – warrior for all times, Metaphysica, Belgrade 2005, pg. 125.

<sup>37</sup> AIKIDO – THE PATH OF LOVE, thoughts and ideas of Morihei Ueshiba, the founder of aikido, Liber, Belgrade 2006, pg. 59.

<sup>38</sup> THE ESSENCE OF UNIFIED ENERGY, Thoughts and ideas of Morihei Ueshiba, Liber, Belgrade 2006, pg. 79.

<sup>39</sup> Morihei Ueshiba – warrior for all times, Metaphysica, Belgrade 2005, pg. 121.

<sup>40</sup> THE HEART OF AIKIDO, Thoughts and ideas of Morihei Ueshiba, Liber, Belgrade 2006, pg. 69.

<sup>41</sup> **Kata** – Japanese term for a set of techniques choreographed into a form.

<sup>42</sup> AIKIDO – THE PATH OF LOVE, thoughts and ideas of Morihei Ueshiba, the founder of aikido, Liber, Belgrade 2006, pg. 57.

<sup>43</sup> THE ESSENCE OF UNIFIED ENERGY, Thoughts and ideas of Morihei Ueshiba, Liber, Belgrade 2006, pg. 98.

<sup>44</sup> AIKIDO – THE PATH OF LOVE, thoughts and ideas of Morihei Ueshiba, the founder of aikido, Liber, Belgrade 2006, pg. 28.

<sup>45</sup> THE HEART OF AIKIDO, Thoughts and ideas of Morihei Ueshiba, Liber, Belgrade 2006, pg. 76.

<sup>46</sup> The Art of Peace – Teachings of the Founder of Aikido, by Morihei Ueshiba, Shambhala pocket classics, Shambhala Publications, Inc, 1992, pg. 103.

<sup>47</sup> AIKIDO – THE PATH OF LOVE, thoughts and ideas of Morihei Ueshiba, the founder of aikido, Liber, Belgrade 2006, pg. 69.

<sup>48</sup> The Art of Peace – Teachings of the Founder of Aikido, by Morihei Ueshiba, Shambhala pocket classics, Shambhala Publications, Inc, 1992, pg. 104.

<sup>49</sup> Morihei Ueshiba – warrior for all times, Metaphysica, Belgrade 2005, pg. 123.

<sup>50</sup> THE HEART OF AIKIDO, Thoughts and ideas of Morihei Ueshiba, Liber, Belgrade 2006, pg. 36.

<sup>51</sup> THE HEART OF AIKIDO, Thoughts and ideas of Morihei Ueshiba, Liber, Belgrade 2006, pg. 77.

<sup>52</sup> The Art of Peace – Teachings of the Founder of Aikido, by Morihei Ueshiba, Shambhala pocket classics, Shambhala Publications, Inc, 1992, pg. 114.

<sup>29</sup> Le **hara** est un centre d'accumulation et d'émanation de l'énergie. Il est situé dans la partie inférieure de l'abdomen. En tradition chinoise, on l'appelle le Tan Tien inférieur.

<sup>30</sup> THE HEART OF AIKIDO, Thoughts and ideas of Morihei Ueshiba, Liber, Belgrade 2006, p. 42.

<sup>31</sup> THE HEART OF AIKIDO, Thoughts and ideas of Morihei Ueshiba, Liber, Belgrade 2006, p. 45.

<sup>32</sup> THE HEART OF AIKIDO, Thoughts and ideas of Morihei Ueshiba, Liber, Belgrade 2006, p. 14.

<sup>33</sup> THE HEART OF AIKIDO, Thoughts and ideas of Morihei Ueshiba, Liber, Belgrade 2006, p. 73.

<sup>34</sup> THE ESSENCE OF UNIFIED ENERGY, Thoughts and ideas of Morihei Ueshiba, Liber, Belgrade 2006, p. 26.

<sup>35</sup> The Art of Peace – Teachings of the Founder of aikido, by Morihei Ueshiba, Shambhala pocket classics, Shambhala Publications, Inc, 1992, p. 119.

<sup>36</sup> Morihei Ueshiba – warrior for all times, Metaphysica, Belgrade 2005, p. 125.

<sup>37</sup> AIKIDO – THE PATH OF LOVE, thoughts and ideas of Morihei Ueshiba, the founder of aikido, Liber, Belgrade 2006, p. 59.

<sup>38</sup> THE ESSENCE OF UNIFIED ENERGY, Thoughts and ideas of Morihei Ueshiba, Liber, Belgrade 2006, p. 79.

<sup>39</sup> Morihei Ueshiba – warrior for all times, Metaphysica, Belgrade 2005, p. 121.

<sup>40</sup> THE HEART OF AIKIDO, Thoughts and ideas of Morihei Ueshiba, Liber, Belgrade 2006, p. 69.

<sup>41</sup> **Kata** – terme japonais décrivant un ensemble de techniques chorégraphiées en une forme.

<sup>42</sup> AIKIDO – THE PATH OF LOVE, thoughts and ideas of Morihei Ueshiba, the founder of aikido, Liber, Belgrade 2006, p. 57.

<sup>43</sup> THE ESSENCE OF UNIFIED ENERGY, Thoughts and ideas of Morihei Ueshiba, Liber, Belgrade 2006, p. 98.

<sup>44</sup> AIKIDO – THE PATH OF LOVE, thoughts and ideas of Morihei Ueshiba, the founder of aikido, Liber, Belgrade 2006, p. 28.

<sup>45</sup> THE HEART OF AIKIDO, Thoughts and ideas of Morihei Ueshiba, Liber, Belgrade 2006, p. 76.

<sup>46</sup> The Art of Peace – Teachings of the Founder of aikido, by Morihei Ueshiba, Shambhala pocket classics, Shambhala Publications, Inc, 1992, p. 103.

<sup>47</sup> AIKIDO – THE PATH OF LOVE, thoughts and ideas of Morihei Ueshiba, the founder of aikido, Liber, Belgrade 2006, p. 69.

<sup>48</sup> The Art of Peace – Teachings of the Founder of aikido, by Morihei Ueshiba, Shambhala pocket classics, Shambhala Publications, Inc, 1992, p. 104.

<sup>49</sup> Morihei Ueshiba – warrior for all times, Metaphysica, Belgrade 2005, p. 123.

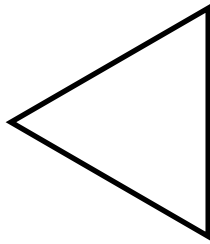
<sup>50</sup> THE HEART OF AIKIDO, Thoughts and ideas of Morihei Ueshiba, Liber, Belgrade 2006, p. 36.

<sup>51</sup> THE HEART OF AIKIDO, Thoughts and ideas of Morihei Ueshiba, Liber, Belgrade 2006, p. 77.

<sup>52</sup> The Art of Peace – Teachings of the Founder of aikido, by Morihei Ueshiba, Shambhala pocket classics, Shambhala Publications, Inc, 1992, p. 114.

# Sanshinkai

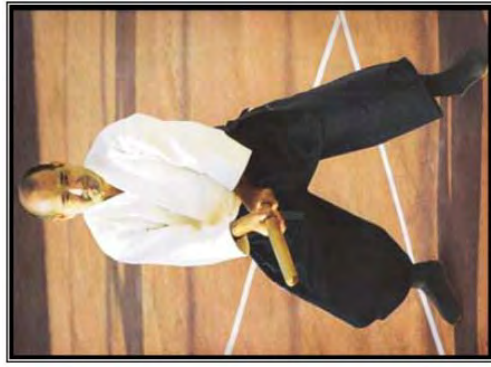
Aikido



Hojo

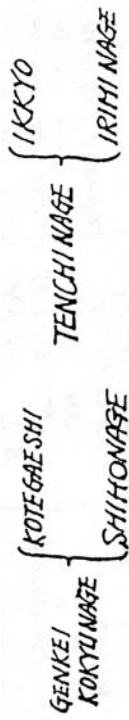
Genkikai

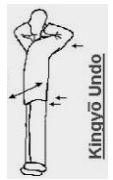
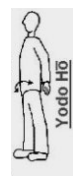


# 合気道 池田



Ikeda sensei, 1995 Italy Praiano

玄形呼吸投と天地投の四大技法との関係  
 Connexion between the four big techniques  
 with Genkeikokyunage and Tenchinage



Principles of the contra attack	Basic techniques		Otoshi	Elements	Seasons (Hojo)	Levels	Directions of the movement	Aikiken	Points of the compass	Genkikai
<b>UCHI NO RI</b> 打ちの理 (striking)	<b>SUMI OTOSHI</b> 隅落	<b>IKKYO</b> 一教	<b>MAE OTOSHI</b> 前落	Water	Haru (spring)	Gedan	Up-Down	Ichi no tachi	East	
<b>OSAE NO RI</b> 抑之の理 (blocking)	<b>KOTE GAESHI</b> 小手返	<b>NI KYO</b> 二教	<b>HIKI OTOSHI</b> 引き落	Earth	Natsu (summer)	Chudan	Left-Right	Ni no tachi	South	
<b>NAGE NO RI</b> 投之の理 (projection)	<b>IRIMI NAGE</b> 入身投	<b>SAN KYO</b> 三教	<b>KIRI OTOSHI</b> 斬り落	Air	Aki (autumn)	Hasso!	Front-Back	San no tachi	West	
<b>ZAN NO RI</b> 斬の理 (cutting)	<b>SHIHŌ NAGE</b> 四方投	<b>YON KYO</b> 四教	<b>KAITEN OTOSHI</b> 回転落	Fire	Fuyu (winter)	Jodan	Spiral	Yon no tachi	North	

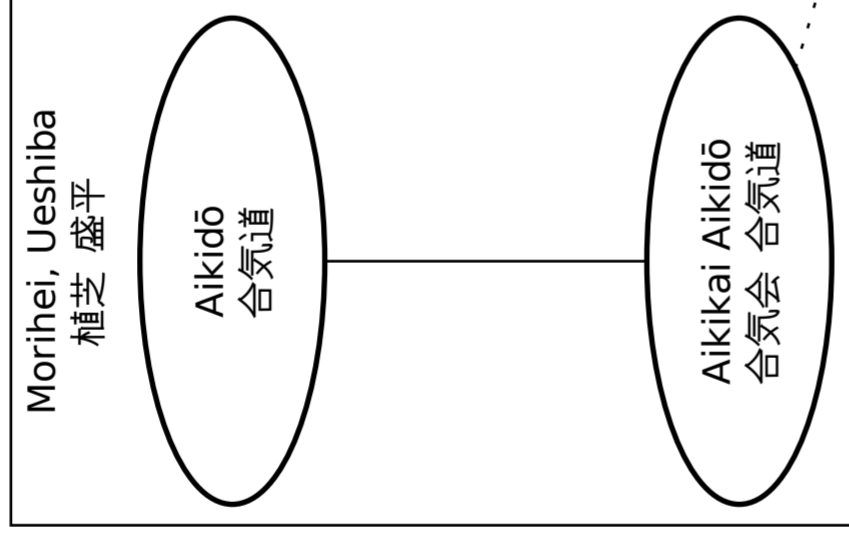
# Sanshinkai Aikido 三心会 合気道

colophon

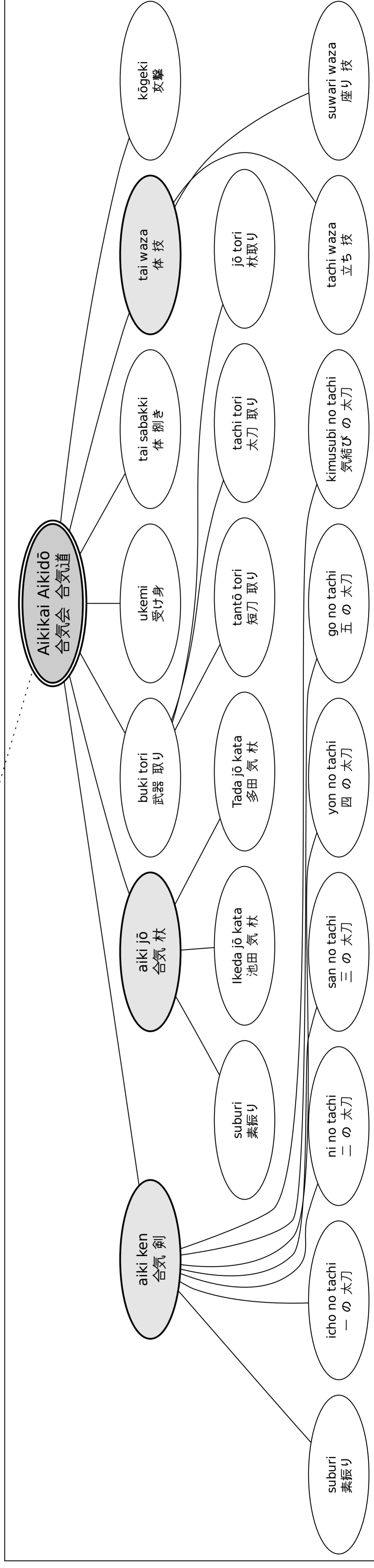
This overview has been created by:  
 Sanshinkai Aikido, <http://sanshinkai.eu>  
 Sander van Geloven, [utrecht@sanshinkai.eu](mailto:utrecht@sanshinkai.eu)  
 version 0.7, 2008-02-05, please email constructive comments

Sources for the content are:  
 · Masatomi Ikeda, schema A and B, Sanshinkai Newsletter 3, 4 and 5  
<http://sanshinkai.eu>  
 · Wikipedia articles like:  
[http://en.wikipedia.org/wiki/Masatomi\\_Ikeda](http://en.wikipedia.org/wiki/Masatomi_Ikeda)  
 · Nederlandse Culturele Aikido Club (NCAC) afdeling Leiden, Words  
<http://leiden.aikido-cabn.nl/kotoba.html>  
 · Japanese Kanji Dictionary  
[http://www.saiga-jp.com/kanji\\_dictionary.html](http://www.saiga-jp.com/kanji_dictionary.html)

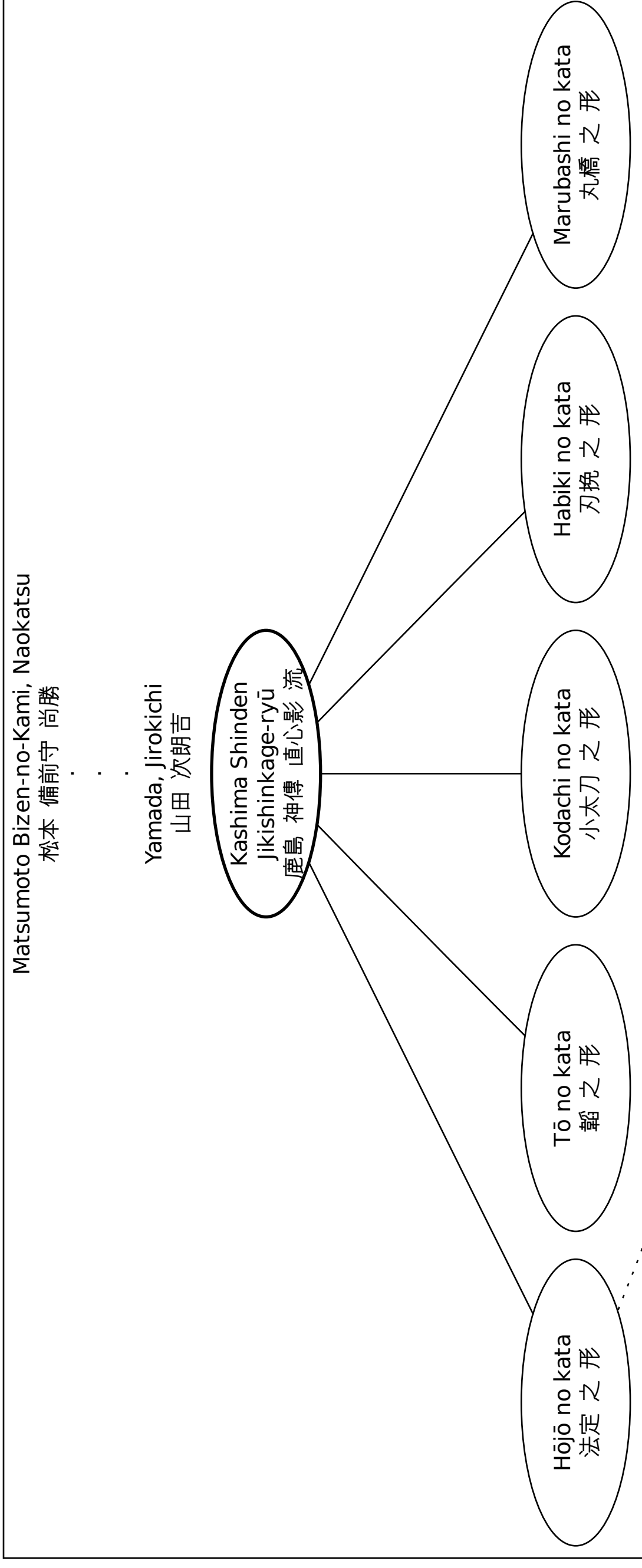
This work is copyright protected by:  
 Creative Commons licence Attribution-NonCommercial-ShareAlike 3.0 Unported  
<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/deed.en>



Tada, Hiroshi  
多田 宏



# Sanshinkai Aikido 三心会 合気道



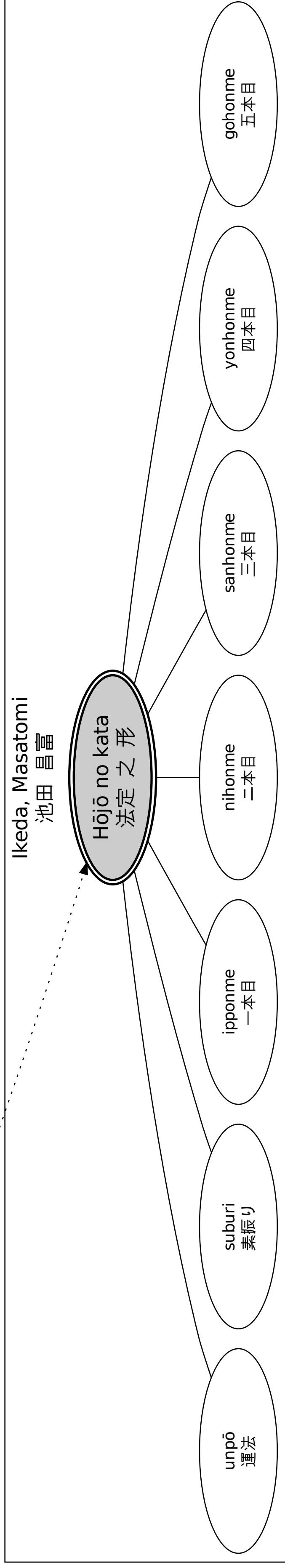
colophon

This overview has been created by:  
 Sanshinkai Aikido, <http://sanshinkai.eu>  
 Sander van Geloven, [utrecht@sanshinkai.eu](mailto:utrecht@sanshinkai.eu)  
 version 0.7, 2008-02-05, please email constructive comments

Sources for the content are:

- Masatomi Ikeda, schema hōjō kata, Sanshinkai Newsletter 5  
<http://sanshinkai.eu>
- Wikipedia articles like:  
[http://en.wikipedia.org/wiki/Kashima\\_Shinden\\_Jikishinkage-ryu](http://en.wikipedia.org/wiki/Kashima_Shinden_Jikishinkage-ryu)  
[http://en.wikipedia.org/wiki/Masatomi\\_Ikeda](http://en.wikipedia.org/wiki/Masatomi_Ikeda)
- Nederlandse Culturele Aikido Club (NCAC) afdeling Leiden, Words  
<http://leiden.aikido-cabn.nl/kotoba.html>
- Japanese Kanji Dictionary  
[http://www.saiga-jp.com/kanji\\_dictionary.html](http://www.saiga-jp.com/kanji_dictionary.html)

This work is copyright protected by:  
 Creative Commons licence Attribution-NonCommercial-ShareAlike 3.0 Unported  
<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/deed.en>



# Sanshinkai Aikido 三心会 合気道

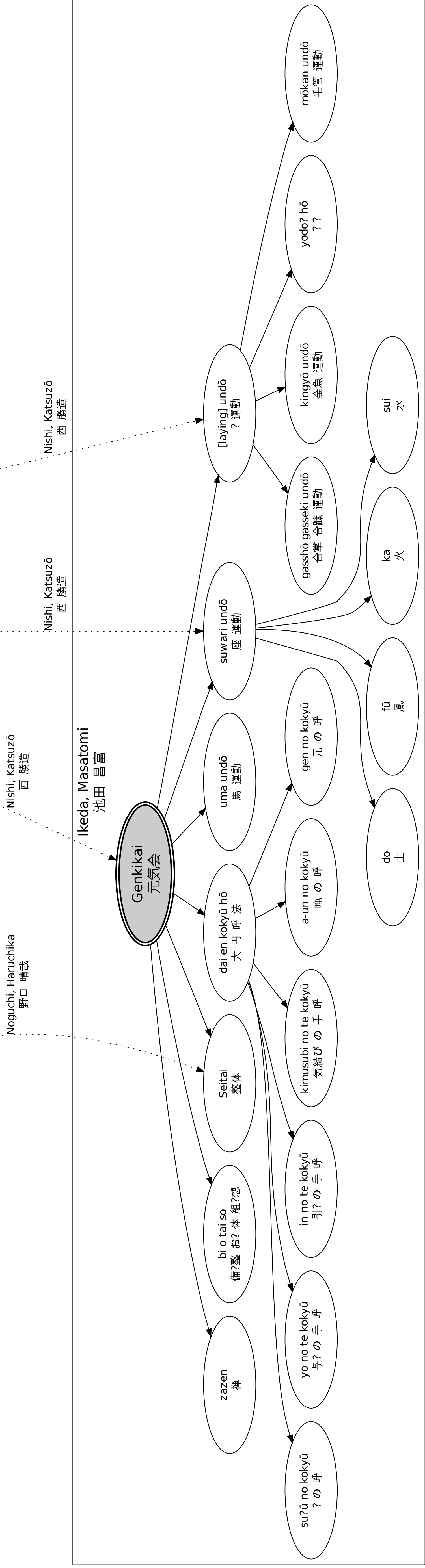
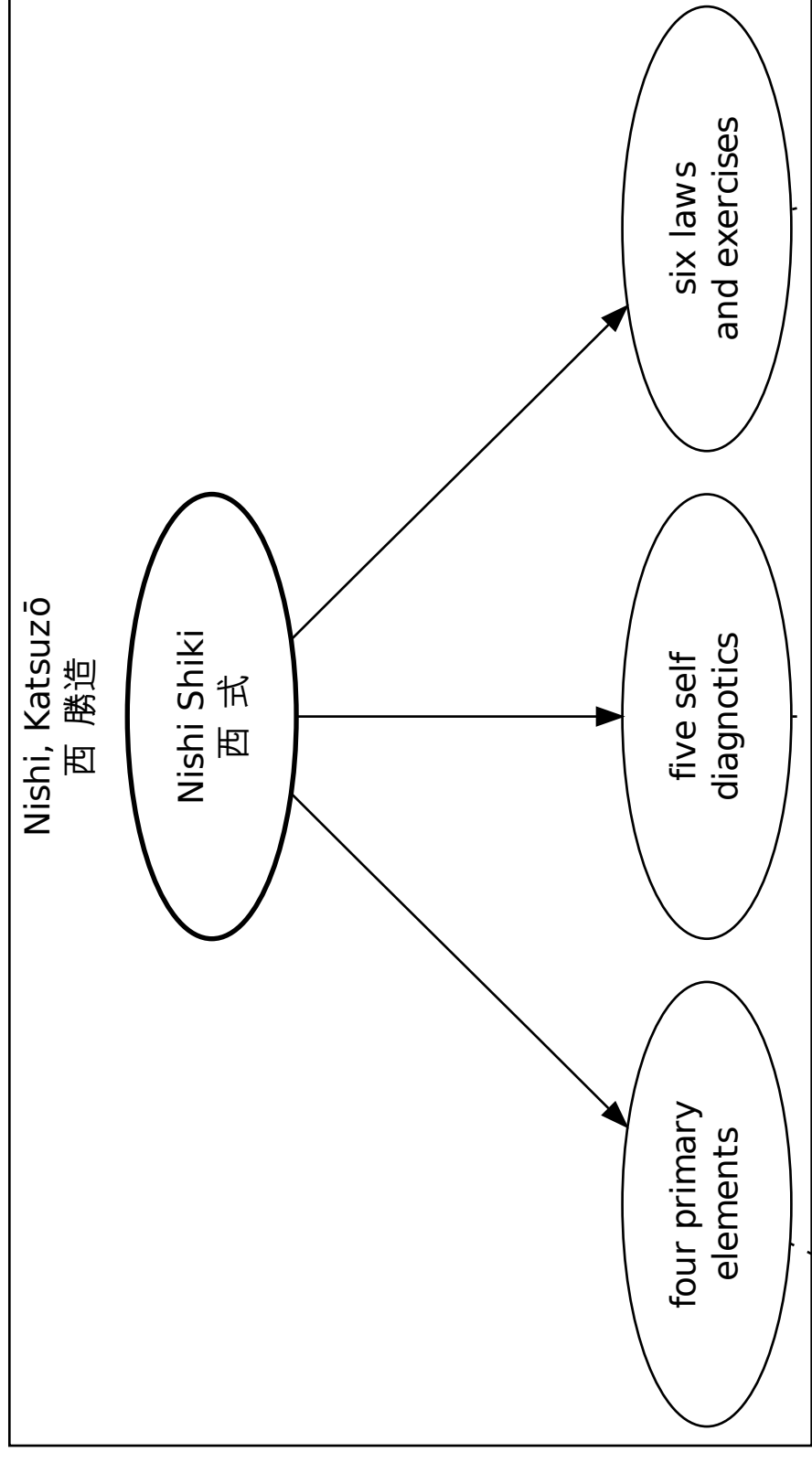
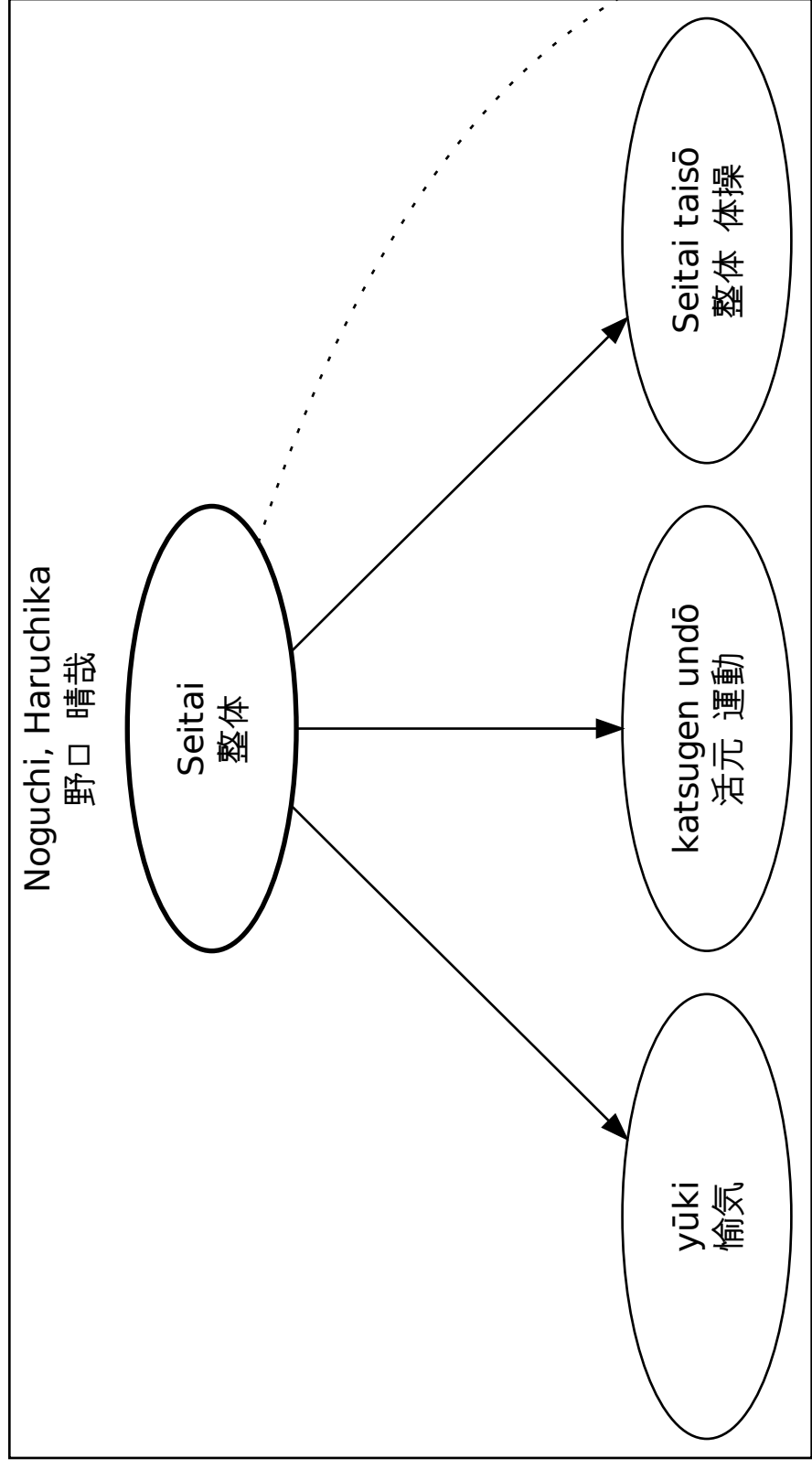
colophon

This overview has been created by:  
 Sanshinkai Aikido, <http://sanshinkai.eu>  
 Sander van Geboven, [utrecht@sanshinkai.eu](mailto:utrecht@sanshinkai.eu)  
 version 0.7, 2008-02-05, please email constructive comments

Sources for the content are:

- Eric Graf, Genkikai book  
<http://dojjo-ne.ch>
- Wikipedia articles like:  
<http://en.wikipedia.org/wiki/Seitai>  
[http://en.wikipedia.org/wiki/Nishi\\_Shiki](http://en.wikipedia.org/wiki/Nishi_Shiki)  
[http://en.wikipedia.org/wiki/Masatomi\\_Ikeda](http://en.wikipedia.org/wiki/Masatomi_Ikeda)
- Nederlandse Culturele Aikido Club (NCAC) afdeling Leiden, Words  
<http://leiden.aikido-cabn.nl/kotoba.html>
- Japanese Kanji Dictionary  
[http://www.saiga-jp.com/kanji\\_dictionary.html](http://www.saiga-jp.com/kanji_dictionary.html)

This work is copyright protected by:  
 Creative Commons licence Attribution-NonCommercial-ShareAlike 3.0 Unported  
<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/deed.en>





# AÏKIDO – développement de la conscience

# AIKIDO – development of awareness

Dušan Gručić

*Le texte original en langue serbe peut être téléchargé de notre site Internet [www.dojo-ne.ch](http://www.dojo-ne.ch) dans la rubrique San Shin Kai Letter.*

*The original text in Serbian language can be downloaded from our website [www.dojo-ne.ch](http://www.dojo-ne.ch) in the section San Shin Kai Letter.*

*«L'Art de la Paix commence avec vous. Travaillez sur vous-même et votre mission désignée, l'Art de la Paix. Chacun possède un esprit qui peut être affiné, un corps qui peut être entraîné de bien des manières, un chemin convenable à suivre. Vous êtes ici pour nul autre propos que de réaliser votre divinité intérieure et de manifester votre illumination innée. Cultivez la paix dans votre vie et appliquez-la vers tous ceux que vous rencontrez.»*

Morihei Ueshiba, «L'Art de la Paix: Enseignements du fondateur de l'Aïkido».

*“The Art of Peace begins with you. Work on yourself and your appointed task in the Art of Peace. Everyone has a spirit that can be refined, a body that can be trained in some manner, a suitable path to follow. You are here for no other purpose than to realize your inner divinity and manifest your innate enlightenment. Foster peace in your own life and then apply the Art to all that you encounter.”*

Morihei Ueshiba, “The Art of Peace: Teachings of the Founder of Aikido”

## AÏKIDO – développement de la conscience

La voie, ou plutôt le développement, de la conscience comprend un certain nombre d'éléments naturels qui, généralement, s'articulent selon la séquence suivante:

### 1. Le pardon et la compassion

Pardoner à soi-même comme aux autres tout ce qui a pu se passer – que ces faits reposent sur des actions conscientes ou inconscientes – implique un état sans ego du moment que les émotions et les pensées sur soi en tant qu'individu s'harmonisent avec l'esprit en tant que tout. C'est alors qu'on comprend – ne serait-ce que pour un instant – l'unité inhérente et par là l'absence totale de différences entre les gens. C'est précisément l'expérience de cette unité qui est à la base du pardon.

La compassion implique qu'une certaine partie de notre propre esprit s'harmonise avec une autre partie de notre esprit et ensuite avec

## AIKIDO – development of awareness

The path or rather the development of awareness has its natural set of elements that in most cases lead on from each other in the following sequence:

### 1. Forgiveness and compassion

Forgiving oneself and others all that has come to pass regardless of it being based on conscious or unconscious actions, assumes a state without the ego, when emotions and thoughts about oneself as an individual harmonise with the mind as a whole. Then, even for a single moment, one comprehends the inherent unity, followed by a total lack of differences between people. It is the very experience of such unity that is at the base of forgiveness.

Compassion assumes that a certain part of one's own mind harmonises with another part and then with the mind as a whole<sup>3</sup>.

l'esprit en tant que tout<sup>1</sup>.

Par le pardon et la compassion, on réalise l'amour en tant que conscience.

**Le premier niveau de la conscience en aikido**, dans lequel **il n'existe pas d'adversaire mais bien plus un partenaire**, exprime la relation que l'on a avec soi-même. Cette première expérience de sa propre existence («je», «je suis», «j'existe») est la source de la dualité («oui – non», «positif – négatif», «gentil – méchant», ...) qui donne ainsi naissance à des concepts tels que:

- l'individu – en tant que personne distincte des autres, un concept en soi incorrect puisque les autres ne sont qu'une projection de nous-même;
- le monde (ce qui nous entoure) en tant que perception objective (donnée telle qu'elle est), alors que là aussi il ne s'agit que de la projection d'un esprit individuel.

En pratiquant avec un partenaire, il faut toujours garder à l'esprit les points suivants:

- s'accepter soi-même tel que l'on est, sans se juger et sans chercher à se comparer à d'autres ou à entrer en compétition avec d'autres;
- accepter le partenaire tel qu'il est, avec ses défauts et ses qualités (si de tels concepts existent), sans chercher à le changer. Se rappeler que le partenaire n'est finalement que notre propre projection basée sur le concept inculqué que nous sommes un individu séparé des autres;
- sentir le partenaire («connaître l'esprit du partenaire»), ce qui signifie harmoniser ses propres vibrations à son partenaire (en finale cela revient simplement à s'harmoniser soi-même).

En agissant de la sorte, l'«échange» (mouvement) de vibrations – en tant que processus émotionnel et de pensée – avec le partenaire se transforme en un processus spontané de développement de la conscience, ou plutôt de développement de la connaissance de soi, de l'amour.

Through forgiveness and compassion one realises love as awareness.

**The first level of awareness in aikido**, where **there is no opponent but rather a partner**, expresses one's relationship with oneself. This primary experience of one's own existence ("I", "I am", "I exist") is the source of duality ("yes-no", "positive-negative", "good-bad"... ) and so it gives rise to concepts such as:

- the individual – as someone who is separate from others, which in itself is false, since others are only a projection of ourselves
- the world (the surroundings) – as something objective (given as it is), which again, is nothing but a projection of an individual mind.

While practising with a partner, one should always keep in mind the following:

- to accept ourselves as we are, without judging ourselves, or comparing and competing with others...
- to accept one's partner as they are, with all their faults and virtues (if there are indeed such things), without wanting to change them. It should always be remembered that one's partner is only one's own projection based on one's learned concept of being an individual separate from others.
- to feel our partner ("to know partner's mind"), which means harmonising one's vibrations with them, which is nothing but harmonising within oneself.

If one acts in this way, the "exchange" (movement) of vibrations as the emotional and the thinking process with the partner turns into a spontaneous process of development of awareness, or rather of development of self-knowledge – love.

<sup>1</sup> Les émotions et les pensées ont tendance à s'arranger selon le contenu, le contexte, la résonance mutuelle, etc. La somme totale de l'ensemble de ces groupes, sous-groupes et agglomérats formant alors l'esprit en tant que totalité – un esprit total.

<sup>2</sup> Dans cet état, il ne faut pas se soucier de l'apparition ou de la disparition occasionnelle de pensées ou d'émotions, cette «conscience du vide» restant le flux/courant basique, dominant.

<sup>3</sup> Emotions and thoughts tend to group themselves according to content, context, mutual resonance, etc, and so a total sum of all groups, sub-groups and clusters form the mind as a whole – a total mind.



De cette façon, par le pardon et la compassion, notre partenaire devient un «instrument» pour notre propre connaissance de soi, c'est-à-dire pour le développement de notre conscience.

«Pourquoi le sage se conforme-t-il à l'Un et devient un exemple pour le monde?

Parce qu'il n'offre aucune résistance, nul au monde ne peut lui résister.»

Lao Tseu

In this way, through forgiveness and compassion, one's partner becomes an "instrument" for one's own self-knowledge, or rather for development of one's awareness.

"Why does the sage adhere to One And becomes an example to the world?

Because he offers no resistance None in the world can resist him."

Lao Tzu

## 2. Arrêter de penser

Quelle que soit la forme de méditation pratiquée, le méditant perçoit des moments durant lesquels il est libre de toute pensée. L'esprit, par un processus incessant de «besoin de penser», crée sa propre identité («je pense», «j'ai un problème», «j'existe», «je suis», «je me souviens», «j'aimerais», ...). En interrompant la pensée, on suspend l'attachement à sa propre identité (qui par essence est fausse) ainsi que l'attachement à l'expérience de la séparation des autres et finalement de la réalité.

*Le deuxième niveau de conscience en aikido* est la **purification de l'esprit** (comprenant d'ailleurs la purification du corps) qui commence par la sélection des pensées et des émotions et se termine avec la libération de la pensée.

L'exécution correcte des techniques stimule une purification graduelle de l'esprit.

Exécuter de manière correcte les techniques avec sa pleine conscience purifie l'esprit. Se concentrer sur une technique particulière (spécialement une technique de base...), dans le sens d'«avoir conscience de la technique», ne signifie pas la répéter x fois jusqu'à ce qu'elle devienne une «réaction subconsciente automatique», cette manière de faire ne renforce que le subconscient. Au contraire, la répétition (multiple, continue) est nécessaire. Toutefois elle doit être exécutée en permanence avec la même «présence» – en d'autres termes, il faut être conscient de chaque mouvement.

## 2. Stopping the thinking

When practicing various forms of meditation, one experiences moments in which one becomes free of thinking. The mind, through an unbroken process of "the need to think", creates its own identity ("I think", "I have a problem", "I exist", "I am", "I remember", "I wish"...). By stopping the thinking one breaks the attachment to one's own identity (which in itself is false) and to an experience of separateness from other people, and ultimately from Reality.

*The second level of awareness in aikido* is **purification of the mind** (also including the purification of the body), which begins with the selection of thoughts and emotions, and ends in freedom from thinking.

Through the correct execution of techniques one stimulates a gradual purification of the mind.

Through correctly executing the techniques with one's full (total) awareness the mind gets purified. Concentrating on a particular technique (especially one of the basic ones...), in the sense of "having an awareness of it", does not mean to repeat it XX number of times until it becomes an "automatic subconscious reaction" – this will only strengthen the subconscious. On the contrary, repetition (multiple, continuous) is necessary. It needs, however, to be executed always with complete "presence" – i.e. awareness in every move.

<sup>4</sup> When in this state, one needn't be concerned about an occasional constitution and deconstitution of thoughts and emotions, as this "awareness of emptiness" remains as the basic, dominant flow/current.

Etre conscient du mouvement présuppose ce qui suit:

- **Exécuter les mouvements de façon correcte** (position des bras et des jambes, du tronc, équilibre, ...), en pratiquant et en utilisant les forces de la gravité et, dans un sens plus vaste, l'énergie omniprésente de l'univers. Si le corps est détendu, l'équilibre et la conscience seront présents. Ceci permet à la force de l'univers de purifier le corps en le libérant de toxines, d'émotions et de pensées destructrices et en préparant ainsi le corps à une libération maximale de fonctions énergétiques par les cellules (un processus appelé osmose) par l'utilisation de l'énergie universelle («l'énergie du ciel et de la terre, ou l'énergie cosmotellurique»).

Il faut toujours garder à l'esprit que notre corps, spontanément et de soi-même, n'est capable de relaxer ses ligaments et ses muscles que jusqu'à un certain point, après quoi il devient nécessaire de compléter ce processus par des affirmations mentales appropriées permettant au flux d'énergie de circuler librement.

- **Respirer de façon correcte** signifie essentiellement inspirer consciemment, c'est-à-dire se diriger mentalement sur la région immédiatement au-dessus de l'os pubien (hara) afin d'y générer de l'énergie. Cette énergie est ensuite extériorisée (consciemment) durant l'expiration et dans la direction du mouvement. Il est essentiel à ce moment d'être conscient de la totalité de son esprit. Notons toutefois que pour certaines techniques il n'est pas possible de déterminer de façon correcte un schéma de respiration, celle-ci demandant à se dérouler «naturellement» (spontanément).

**Remarque:** C'est la respiration qui dicte le mouvement et non l'inverse! Au bout d'un certain temps ceci devient spontané, peu importe la situation.

- **Etre conscient du mouvement** est la connaissance actuelle du mouvement, mais c'est tout d'abord la connaissance (la conscience) de la direction du mouvement de l'énergie et de ce que cette énergie produit ou plutôt de ce que sont ses effets. Le mouvement basique de l'énergie en aikido est la spirale. Son effet est de corriger toute instabilité et tout déséquilibre du yin et du yang dans les différents organes et dans le corps en tant que tout. Plus important encore, le mouvement en spirale de l'énergie purifie l'esprit, essentiellement en harmonisant les hémisphères gauche et droit et en stimulant la sécrétion des glandes endocrines (l'hypophyse, la

Awareness of movement presupposes the following:

- **Correct movement** (position of arms and legs, trunk, balance...), while working with and using the force of gravity, and in the greater sense the omnipresent energy of the universe. If the body is relaxed, there is balance and awareness. This allows the force of the universe to purify the body by ridding it of toxins and destructive emotions and thoughts and so prepares the body for a maximal release of energetic functions of the cells (a so called process of osmosis) through the use of the universal force ("the force of heaven and earth").

One should bear in mind that it is possible for the body to attain relaxation of tendons and muscles on its own, spontaneously, only up to a certain degree, after which it becomes necessary to complete this process through the use of a suitable mental affirmation in order to allow the energy to flow freely.

- **Correct breathing** essentially means to inhale with awareness, which when mentally directed to the area just above the pubic bone (hara) will generate energy there. This energy is then directed out during the exhalation (with awareness) in the direction of the movement. During this it is important to have the awareness of the wholeness of mind. On this note, it must be said that for some techniques it is not possible to accurately define the breathing pattern, as these require it to unfold "naturally" (spontaneously).

**Note:** It is the breath that dictates the movement and not vice versa! After some time this becomes a spontaneous action regardless of the situation.

- **Awareness of movement** is the actual knowledge of the movement, but primarily it is the knowledge (the awareness) of the direction of the movement of energy and what this energy produces, or rather what its effects are. The basic movement of energy in aikido is spiral in nature. Its effect is to correct any instabilities and lack of balance in the yin-yang ratio in individual organs and the body as a whole. More importantly the spiral movement of energy purifies the mind, primarily through harmonizing the left and the right brain hemisphere and through stimulating the internal secretion glands (the pituitary gland, the pineal gland...), which produce important

glande pinéale, ...) qui produisent des hormones importantes agissant sur l'état de l'esprit, par exemple l'endorphine, l'ocytocine, etc.

La force musculaire devrait être utilisée le moins possible, mais suffisamment pour initier le mouvement – qui à tout moment doit être aussi spontané que possible – tout en suivant le rythme respiratoire. Une fois ce processus atteint, l'énergie circule en spirale. Le résultat en est la conscience de ses propres flux émotionnels et mentaux, émergeant de la conscience de sa propre présence. Ainsi l'esprit est purifié en atteignant sa pleine maturité, ou plutôt une conscience totale durant ces moments pendant lesquels les schémas de flux de pensées sont interrompus – c'est l'état sans pensée.

Ajoutons que durant la pratique, il ne faut pas insister sur le désir d'arrêter la pensée, ceci va très probablement mener à l'échec: l'attachement lui-même à l'objectif «atteindre l'état sans pensée» empêche la formation de cet état.

«Le vieux poème dit:  
penser: «Je ne veux pas penser»  
est également enraciné à nos pensées.  
Saisis simplement la pensée de la non-pensée.»

Takuan Soho, Zen, (1573-1645)

Exécuter la technique nécessite un certain «sérieux», ou mieux une intention consciente, car en l'absence de cette conscience, ou si elle n'est pas suffisamment présente, l'esprit va voyager ajoutant par-là à sa confusion et finissant par se «polluer» par un excès d'émotions, de pensées et d'expériences.

### 3. Le silence

L'esprit crée le silence en tant que forme qui surgit spontanément comme résultat de la classification des émotions et des pensées. Ceci se passe tout d'abord par la sélection des pensées et des souvenirs (élimination des émotions, pensées et souvenirs superflus), puis par des interruptions temporaires de pensée lorsque, lors de périodes d'absence total de flux de pensée et mentaux, on «entre» dans un état de silence dans lequel l'expérience du silence est la seule expérience restante – la totalité.

hormones that effect the state of one's mind, such as endorphins, oxytocin, etc.

The use of the muscle power should be minimal. It should be just enough to initiate the movement, which in each moment need be as spontaneous as possible, while following the breath. When this is achieved, the energy flows in a spiral direction. The result is the awareness of one's own emotional and mental currents, arising from the awareness of one's own presence. Thus the mind gets purified attaining full maturity, or rather full awareness in the moments where the thought flow patterns get cut off – the state without thoughts.

It also must be said that during practice one should not insist to maintain a desire to stop the thinking, as that will almost inevitably meet with failure – the very attachment to the goal of attaining the “thoughtless state” will prevent it.

“The old poem says:  
To think: “I wish not to think”  
Also is rooted in one's thoughts.  
Simply seize thinking about not thinking”

Takuan Soho, Zen, (1573-1645)

While performing any technique, a certain “seriousness” is required, or rather a conscious intention, because if this sort of awareness is not there or is insufficient, the mind will wander and its confusion grow, and so it will become “polluted” with excess emotions, thoughts and experiences.

### 3. Silence

The mind creates silence as a form, arising spontaneously as a result of classifying emotions and thoughts. This happens firstly through selective thinking and memory (eliminating the superfluous emotions, thoughts and memories), and then through temporary breaks in thinking when, in the periods of total absence of the thoughts and mental currents, one “enters” a state of silence where the experience of silence is the only one that remains – it's total.

Dans le silence, tous nos sens sont activés et on «entend» le silence lui-même avec tout notre esprit.

*Le troisième niveau de conscience en aikido* est la **transformation des sens**, principalement la vue, le toucher et l'ouïe. Une transformation graduelle des sens signifie une réduction, et finalement l'exclusion, de capteurs de sens physiques vibratoires de façon à ce que l'information nous arrive comme une perception directe. En pratique, ce processus se déroule de la façon suivante:

- développement de l'intuition qui représente la fusion de la perception de la situation, l'expérience acquise et la connaissance (conscience) d'une réaction spontanée donnée;
- observation du partenaire tout d'abord avec l'organe de la vision (les yeux), puis immédiatement après au moyen du «cerveau», c'est-à-dire avec le troisième œil, comme si l'on regardait à travers le judas d'une porte. On se focalise alors sur les yeux du partenaire et sur l'aire du troisième œil;
- puis entrée dans un état de silence durant lequel on reconnaît le partenaire comme sa propre projection.

La transformation des sens peut également être initiée par la visualisation de l'espace dans lequel on pratique. La visualisation croît graduellement en une conscience de l'espace dans laquelle on regarde comme «depuis en haut» les deux corps – notre propre corps et celui du partenaire – alors qu'ils se meuvent dans l'espace.

L'essentiel est de transposer le silence sans jamais en sortir.

#### 4. Le vide

Le vide est lui aussi un état d'esprit. C'est un état durant lequel l'esprit est toujours présent (donc conscient de soi), mais durant lequel il reste paisible – les pensées et les émotions cessent d'apparaître en tant que processus. Dans l'état de vide, l'esprit total (la conscience totale) connaît (est conscient de) sa propre totalité.

Différent du silence, qui apparaît spontanément comme résultat de la canalisation et de l'apaisement de l'esprit, le vide est la conscience de l'ensemble de l'esprit de soi-même en tant qu'unité unique – un singulier absolu. Il y a alors une conscience totale de l'état sans

In silence all of one's senses are switched on, and the silence itself is “heard” with the whole mind.

*The third level of awareness in aikido* is **the transformation of the senses**, primarily that of sight, touch and hearing. Gradual transformation of the senses means reduction, and eventually the exclusion of physical sensory receptors of Vibrations so that the information arrives as direct perception. In practice this is achieved through:

- development of intuition, which represents the fusion of perception of the situation, the acquired up to date experience and the knowledge (awareness) of a given spontaneous reaction;
- observing the partner firstly with one's organ of sight (eyes), and following this immediately after with observing him/her with one's “brain” so to speak, through a so called third eye, as if looking through a “spy hole” in the door. The focus here is onto the eyes of the partner and roughly the area where their third eye is located.
- After this one enters the state of silence where one's partner is recognized as one's own projection

Transformation of the senses can also be instigated by visualizing the space in which one practices. Gradually, this visualisation grows into an awareness of the space where one watches as if “from above” both – one's own and partner's bodies as they move in the space.

The essence is to carry the silence over, without exiting from it.

#### 4. Emptiness

Emptiness is also a state of mind. It is a state where the mind is still present (aware of itself), and yet it remains undisturbed – thoughts and emotions as processes cease to appear. In the state of emptiness the total mind (total awareness) knows (is aware) of its own wholeness.

Different from silence, which arises spontaneously as a result of channeling and quietening the mind, emptiness is the whole mind's awareness of itself as one single unity – an absolute singular. Then there is a total awareness of the state without emotions and

émotions et sans pensées – ce qu'on appelle la conscience du vide.<sup>2</sup>

***Le quatrième niveau de conscience en aikido est la conscience du vide.***

«Si nous prenons la perspective des arts martiaux (l'art du sabre), l'esprit ne doit pas se fixer sur la main qui tient le sabre. Oublie complètement la main qui manie le sabre, coupe et frappe ton adversaire. L'esprit ne se focalise pas sur l'adversaire. L'adversaire est le Vide. Je suis le Vide. La main qui tient le sabre et le sabre lui-même sont le Vide. Comprends cela, mais ne laisse pas ton esprit se faire piéger par le Vide.

. . .

... Dans le maniement du sabre, il y a un moment où le pratiquant a besoin d'un éclair pour couper, et dans un tel moment il n'existe ni pensée ni esprit. Car au moment où le sabre frappe, l'esprit est absent. Car en moi, qui vais être frappé, il n'y pas d'esprit. L'attaquant est le Vide, son sabre est le Vide. Moi, qui vais me faire attaquer, je suis en fait le Vide.

. . .

Dans ce cas, l'homme qui m'attaque n'est en fait pas un homme. Le sabre utilisé n'est pas un sabre. Tout comme moi – la personne qui va se faire frapper – comme en un éclair, ce sera comme si quelqu'un coupe une douce brise qui souffle dans le ciel printanier.

. . .

Même si tu n'oublies pas un seul mouvement, même si tu penses aux positions et aux mouvements des mains et des pieds et que tu exécutes toute la danse précisément, cela ne signifie toujours pas que tu seras un artiste. Si ton esprit s'arrête dans une main ou un pied, aucun des mouvements que tu exécuteras ne sera en harmonie. A moins que tu ne libères ton esprit, tout ce que tu feras sera de qualité médiocre.»

Takuan Soho, Zen, (1573-1645)

«Pour atteindre le vide parfait,  
Reste appliqué dans ton calme.»

Lao Tseu

without thoughts – a so called awareness of emptiness.<sup>4</sup>

***The fourth level of awareness in aikido is the awareness of emptiness.***

“If we observe from the martial art perspective (fencing), the mind must not be fixed on the hand holding the sword. Completely forget about the hand wielding the sword, strike and hit the opponent. The mind is not directed toward the opponent. The opponent is Emptiness. I am Emptiness. The hand holding the sword and the very sword are Emptiness. Understand this, but do not let your mind become trapped by Emptiness.

. . .

...In handling the sword in a given moment of time one needs a bolt of lightning in order to strike and in such a moment there are neither thoughts nor the mind. For it is that while the sword strikes the mind is not (there). Because within me who is about to be stricken, there is no mind. The attacker is Emptiness, his sword is Emptiness. I, who is about to be attacked, am in fact Emptiness.

. . .

If this is so, then the man attacking me is in fact not a man. The sword used is not a sword. As for me – the person about to be cut down – like with a flash of lightning, it will be as if one cuts a soft breeze as it blows across the spring sky.

. . .

Even if you do not forget a single move, even if you think about the positions and the movements of hands and feet and perform the whole dance accurately, this still does not mean that you are artful. If the mind stops in the hand or the foot, no move you perform will be in sync. Unless you fully let go of the mind, everything you do will be of mediocre quality.”

Takuan Soho, Zen, (1573-1645)

“In order to attain perfect emptiness,  
Remain diligent in stillness.”

Lao Tzu

## 5. Le lâcher prise

Tout d'abord, le lâcher prise se développe sous forme de processus partiels d'harmonisation d'une émotion ou pensée individuelle (ou plutôt d'un groupe d'émotions ou de pensées) avec une autre émotion ou pensée unique (ou plutôt avec un groupe d'émotions ou de pensées) – c'est ce qu'on appelle un flux partiel. Ensuite le processus d'harmonisation s'étend jusqu'à englober l'ensemble de l'esprit, à savoir l'ensemble des émotions et des pensées – un «flux complet». La conscience accompagne ce processus d'harmonisation graduelle des émotions et des pensées individuelles (ou des groupes de telles émotions et pensées) jusqu'à leur totale harmonisation. C'est alors que le lâcher prise total a lieu et s'accompagne d'une conscience complète.

***Le cinquième niveau de conscience en aikido est le lâcher prise.***

En aikido, chaque mouvement (ou technique) repose sur son propre concept – un concept de mouvement qui implique les deux constituants suivants:

- *Le but*, qui détermine l'intention contenue dans le mouvement. A sa base on retrouve l'activation de sa propre «énergie interne», mais aussi la canalisation de l'énergie interne du partenaire visant l'unité (raison pour laquelle la plupart des gens qui regardent simplement deux ou davantage d'aikidokas ont l'impression de voir un ensemble de mouvements parfaitement répété et chorégraphié).
- *La méthode*, qui définit la manière d'exécuter le mouvement. Chaque mouvement d'aikido est essentiellement circulaire, en spirale ou ellipsoïdal. Les aikidokas créent en permanence des cercles, des spirales et des ellipses, c'est-à-dire des formes simplifiées de la spirale. Le mouvement spiral en soi apporte le niveau de connexion maximal entre les hémisphères gauche et droit, renforçant et amplifiant les impulsions des commissures (fibres nerveuses reliant les deux hémisphères). Ce processus intervient essentiellement via le corps calleux, les fibres d'association et les fibres de projection.

Le mouvement spiral – qui en soi prime sur tous les autres mouvements (je veux dire par là que tous les autres types de mouvement, à savoir les mouvements haut – bas, avant –

## 5. Letting go

At first, surrendering unfolds as a partial process of harmonising a single emotion or thought, or rather a group of emotions or thoughts with another single emotion or thought, or rather a group of emotions or thoughts – a so called partial flow. Then the process of harmonization expands until it encompasses the whole mind, i.e. all emotions and thoughts – a “complete flow”. Awareness accompanies this process of the gradual harmonizing of singular emotions and thoughts as well as groups thereof, until their complete harmonization is achieved. Then the complete letting go takes place accompanied by complete awareness.

***The fifth level of awareness in aikido is letting go.***

Each move (or technique) in aikido has its own basic idea – the idea of movement, which consists of:

- *The goal*, which defines the intention contained in the movement. At its base is activation of one's own “inner energy”, but also the channeling of the inner energy of one's partner as well, for the purpose of unity (that is why to most people who are simply observing two or more aikidokas it would appear that they are performing a perfectly rehearsed, choreographed set of moves).
- *The method*, which defines a way of execution of the move. Every move in aikido is essentially circular, spiral, or rather ellipsoid. Aikidokas (aikido practitioners) always create circles, spirals and ellipses, all of which are actually spirals in their simplified form. The spiral movement in itself brings about the greater connectedness between the left and right brain hemispheres, strengthening and amplifying the impulses of the brain's joining tissues (commissures). This primarily takes place via corpus callosum, the association and the projection tracts.

The spiral movement, which in itself is above all other movement (meaning that all other types of movement, such as up-down, back-front, left-right, etc. – in other words linear, are already

arrière, gauche – droite, etc., donc les mouvements linéaires, sont compris dans le mouvement spiral) – entraîne une harmonisation (optimisation) mutuelle des différents niveaux d'énergie dans chaque cellule, dans chaque organe et – le plus important – dans le corps en tant que tout (et principalement l'harmonisation du yin et du yang). Pratiquement, chaque partie individuelle du corps, avec sa propre vibration unique, est harmonisée avec toutes les autres parties, le corps dans son ensemble devenant ainsi un «instrument» précisément accordé qui saura s'exprimer comme un orchestre parfaitement coordonné.

Lorsque l'harmonisation énergétique s'associe à la conscience (la connaissance de ce processus) sous forme d'un seul processus simultané, on commence à graduellement entrer dans ce que l'on appelle un état de flux.

- Etat de lâcher prise conscient et d'autoabandon où la seule chose qui reste est l'unité de la conscience et l'harmonie du corps, manifestée dans la perfection du mouvement. Nombreux sont les aikidokas qui ont eu l'impression, et ne serait-ce qu'une fois, d'avoir exécuté une certaine technique à la perfection. S'ils ont alors accompagné cette technique de la pleine connaissance (conscience) de ce qu'ils faisaient, ils sont alors entrés momentanément dans un état de flux.

Soulignons qu'en aikido le fait d'être détendu et le lâcher prise sont deux concepts différents. Etre détendu fait partie du lâcher prise. Etre détendu en aikido signifie canaliser les courants émotionnels, mentaux et physiques (l'accent étant posé sur l'individualité: «je suis détendu») de façon à ce que le flux d'énergie reste libre. Au contraire, le lâcher prise suppose l'unité de l'individu et de l'Energie universelle, ne reste alors plus que l'«unité».

«Dès que vous commencez à fusionner avec l'Univers, la création naît.»

«Aikido, the path of love –  
thoughts and ideas of Morihei Ueshiba»  
Editions Odin, Belgrade 2002

Dans l'état du lâcher prise, l'énergie de l'Univers circule – ou plus précisément elle se constitue – librement. L'aikidoka devient alors un conducteur d'énergie, et il/elle *est* alors l'énergie, il n'y a plus de différence entre

contained in the spiral movement), leads to a mutual harmonisation (optimising) of the different energy levels in each cell, organ and most importantly in the body as a whole (primarily that of yin and yang). Practically each individual part of the body with its own unique vibration is being harmonized with every other part, and so the body as a whole becomes a fine tuned “instrument” that performs like a well rehearsed orchestra.

When energetic harmonisation links in with awareness (the knowledge of the process) as a singular simultaneous process, one gradually begins to enter into a so called flow state.

- State of a conscious letting go and of self-forgetfulness, where the only thing that remains is the unity of awareness and body harmony, manifested in the perfection of movement. Many aikidokas had a sense, even if only for a brief moment, of having executed a certain move perfectly. Providing that they have accompanied it with the full knowledge (awareness) of it, they have momentarily entered the flow state.

It should be noted that being relaxed and letting go are not the same concepts in aikido. Being relaxed is already contained in letting go. To be relaxed in aikido means to channel the emotional, mental and physical currents (accentuating individuality, i.e. “I am relaxed”) so that the energy flow remains unobstructed. Letting go, on the other hand, assumes unity of individual and Universal energy, so that the only thing that remains is “unity”.

“When you start to merge with the Universe, creation arises.”

“Aikido, the path of love –  
thoughts and ideas of Morihei Ueshiba”  
Odin, Belgrade 2002, pg 9.

In the state of letting go the energy of the Universe circulates – or better still it constitutes – freely. Aikidoka then becomes a conductor of energy, and also he/she *is* the energy, as then the difference between the individual energy (i.e. the

l'énergie individuelle (c'est-à-dire la personne) et l'énergie de l'Univers. A ce moment, la relation de partenaire entre deux ou plusieurs aikidokas cesse elle aussi d'exister et, d'un point de vue énergétique, ils deviennent un. Le ciel et la terre fusionnent dans le hara d'où, à nouveau d'une perspective énergétique, ils s'étendent tout d'abord à tout le corps et ensuite dans toutes les directions (comme une sphère en expansion), en croissance continue: ils remplissent le dojo, les environs, et toujours plus loin, apportant «la paix dans le cœur et la joie dans l'âme».

Au début, entrer dans l'état du flux n'arrive qu'à de rares moments. Par la suite cette durée augmente graduellement jusqu'à devenir l'état normal de l'aikidoka pendant l'entraînement puis – un aspect de plus grande importance encore – cet état commence à imprégner tous les aspects de vie de l'aikidoka en dehors du dojo, devenant ainsi une manière de vivre – une voie pour la vie.

## 6. L'abandon

En vivant pendant une longue période dans l'état de flux, on s'ouvre spontanément à la possibilité de s'abandonner. Les idées telles que: énergie de l'Univers, l'Univers, etc. deviennent alors des concepts ouverts auxquels chacun s'abandonne individuellement, gardant à l'esprit que de telles complexités ne peuvent être exprimées en mots puisqu'elles se trouvent au delà des capacités cognitives de l'esprit.

*Le sixième niveau de conscience en aikido est l'abandon.*

Par l'aikido, le pratiquant s'ouvre à la possibilité de développer trois aspects de la conscience:

- **le premier** est l'observation de soi-même et englobe l'observation de l'apparition, de la présence et de la disparition des émotions et des pensées, où l'esprit en entier observe sa propre totalité et les éléments qui le composent en tant que processus, c'est-à-dire l'esprit.
- **le deuxième** est l'observation des autres personnes et de son environnement, où le développement de la conscience à proprement parler mène à un aperçu de la nature de l'ensemble des gens et de tout ce qui nous entoure en tant que simple projection de son propre soi. Ce fait permet à un maître de «contrôler» la situation, dans le dojo comme à l'extérieur du dojo. Une telle personne voit l'ensemble des gens en soi et

person) and that of the Universe seizes to exist. At that moment the partner relationship between two or more aikidokas also seizes to exist and, speaking from energetic perspective, they become one. Heaven and earth merge in the hara point from where they, again – viewed energetically, firstly spread throughout the whole body, and beyond it in all directions (like an expanding sphere) continually growing: filling the dojo, the whole neighborhood, and on,... and on..., bringing “peace into the heart and joy into the soul”.

Entering the state of flow happens at first only in brief moments, and then its duration gradually increases until it becomes aikidoka's normal state during training, and then – even more importantly – it starts to permeate all aspects aikidoka's life, outside the dojo walls, thus becoming a way of life – a life path.

## 6. Surrendering

Through existing in the state of flow over a longer period of time one spontaneously opens up to the possibility of surrendering. The ideas such as: energy of the Universe, the Universe and so on, then become open concepts to which each one surrenders individually, bearing in mind that such complexities can not be expressed in words since they lie beyond the mind's cognitive capacities.

*The sixth level in aikido is surrendering.*

Through aikido one opens oneself to the possibility of developing three aspects of awareness:

- **the first**, self-observation which encompasses the observation of appearance, duration and disappearance of emotions and thoughts, where the whole of mind observes its own wholeness and its component parts as processes within itself, i.e. the mind.
- **the second**, observing other people and the surroundings, where the very development of consciousness leads one toward an insight into the nature of all people and everything around them as the mere projections of their own selves. This very fact allows a master to be “in control” of the situation in and outside of the dojo. Such a one sees all people in oneself and oneself in others, just as he/she sees their whole environment (the



- **le troisième** est l'acceptation de l'existence de ce qui se trouve «au delà des capacités cognitives de l'esprit», ou plutôt de l'unique source du monde manifesté. Que l'on appelle cela le Principe universel, l'Univers, l'Absolu, la Réalité, le Tao, etc. n'a pas d'importance. S'abandonner à ce quelque chose – qu'on ne peut définir, qui n'a ni commencement ni fin – comme O'Sensei l'a fait, que ce soit dans le dojo, dans un temple ou dans un endroit retiré, éloigné des yeux indiscrets, donne le souffle de l'essence spirituelle dans sa totalité à l'art de l'aïkido. Ainsi, l'aïkido a tout d'abord été un art martial, puis un art permettant de canaliser l'énergie pour finalement devenir une voie spirituelle – une voie d'autoréalisation, une voie d'autoaccomplissement.

O'Sensei – dès l'âge d'environ quarante ans – a été habité dans ses moments d'abandon par une lumière qui désormais restera toujours en lui. Une lumière qui est essentiellement la conscience que tout est en lui: le temps et l'espace tout d'abord, mais aussi tout ce qui se trouve dans le monde manifesté – les personnes comme tout ce qui l'entoure.

C'est en fait l'abandon en soi, qui par ailleurs ne pouvait qu'être total, qui l'a mené vers une suppression intégrale de tout doute quant à sa propre existence, quant à la perception de l'essence divine de soi mais aussi de chacun.

Par l'abandon, on écarte le tout dernier doute quant à l'existence d'un ennemi/adversaire, et même quant à l'existence d'un partenaire, ceux-ci n'étant que des illusions de l'esprit basées sur son propre fonctionnement dualiste. Et ainsi on découvre l'aïkido comme un instrument mais aussi comme une voie de réalisation de la Vérité par la conscience, un outil permettant d'atteindre la conscience totale, identique en soi à l'amour total – c'est cela la connaissance de soi-même.

## 7. La conscience du moment présent

La conscience totale implique que l'esprit a été transcendé, ou plutôt elle implique une qualité d'appréhension telle qu'elle permet de différencier entre la Réalité (que l'on ne peut définir) et la manifestation comme jeu de l'esprit (et qui peut être définie puisqu'elle se développe

- **the third**, accepting the existence of that which lies “beyond the mind's cognitive abilities”, or rather of the one source of manifested world. Whether this is called the Universal Principle, the Universe, the Absolute, the Reality, the Tao, etc, is not important. Surrendering to that something, which can not be defined, which has not a beginning nor an end, just as O'Sensei had done, whether in the dojo, or in the temples, or some secluded place away from the prying eyes, gives the breath of the spiritual essence in its entirety into the art of aikido. In this way, aikido has originally been a martial art, then the art of channeling energy and finally a spiritual path – a path of self-realisation, a path of self-accomplishment.

As O'Sensei entered his forties, the light that engulfed him in the moments of surrendering, and which remained with him from then on, is essentially the awareness that all is within him: primarily time and space, and then all else in the manifested world – the people and everything in his environment.

It was in fact the very surrender that had led him towards a complete removal of all doubts about his own existence, towards apperceiving his own and everyone and everything else's divine essence.

Through surrender one removes the very last doubt about the existence of an enemy-opponent, and even of a partner, about all these being only mind's delusions based on its dualistic functioning. And so aikido becomes discovered as an instrument, but also as a path of realisation of Truth through awareness, thus enabling the total awareness, which is identical to the total love – this being the knowledge about oneself.

## 7. Awareness of the present moment

Total awareness implies the mind that has been transcended, or rather it implies such a quality of apperception that is able to differentiate between the Reality (which is not possible to define) and the manifestation as a play of the mind (and as such can be defined

dans le temps et l'espace, tous deux des éléments de l'esprit). La conscience du moment présent démolit l'illusion que l'on a de soi-même en tant qu'être individuel tout en constituant un esprit serein et consciemment engagé.

***Le septième niveau de conscience en aikido est la conscience du moment présent.***

Ce principe d'aikido (qui se retrouve dans le tai-chi, le yoga, le zen ...) est crucial car il parle de la conscience ou, pour être plus précis, de la connaissance de la connexion entre:

- la réalité et les manifestations,
- l'infini et le fini,
- la connaissance et la conscience,
- le principe universel et l'expression concrète,
- le passé et le futur,
- le spirituel et le matériel, etc.

La conscience du moment présent nous renseigne sur la nature de l'homme, définit la façon dont l'homme se manifeste – à savoir sa nature divine ou universelle.

La conscience du moment présent comprend:

- l'esprit total («l'esprit sait qu'il n'est qu'esprit»),
- la connaissance de soi en tant que manifestation,
- l'harmonisation réciproque des émotions et pensées individuelles et leur harmonisation avec l'esprit total.

La conscience du moment présent amène une réalisation spontanée:

- ***un esprit serein*** qui permet de toujours distinguer la Réalité de l'illusion; et
- ***un esprit consciemment engagé*** qui émet spontanément des émotions et des pensées tout en restant au même niveau de vibration que l'esprit total.
- 

Un esprit serein et consciemment engagé est un produit spontané du développement de la conscience. Et lorsqu'on atteint la conscience totale dans l'application pratique de l'art, on est capable de tout atteindre puisque le tout n'est qu'une projection de l'esprit individuel.

since it unfolds within time and space, which are the elements of the mind). Awareness of the present moment breaks down an illusion one has of oneself as being individual while at the same time constituting a serene mind as well as a consciously engaged mind.

***The seventh level in aikido is awareness of the present moment.***

This aikido principle (also found in tai chi, yoga, zen...) is crucial, because it speaks of the awareness, or rather of the knowledge of connectedness between:

- Reality and manifestations,
- Infinite and finite,
- Consciousness and awareness,
- Universal principle and concrete expression,
- Past and future,
- Spiritual and material, etc.

Awareness of the present moment informs the nature of man, meaning it defines the way by which man manifests – i.e. his Divine, or Universal nature.

Awareness of the present moment includes:

- total mind (“a mind knows it’s just a mind”)
- the knowledge of oneself as a manifestation
- the reciprocal harmonisation of individual emotions and thoughts, and their harmonisation with the whole mind.

Awareness of the present moment leads onto a spontaneous realization of:

- ***serene mind***: constantly differentiating Reality from illusion; and
- ***consciously engaged mind***: where emotions and thoughts are being emitted spontaneously, while vibrationally remaining equal to the vibration of the whole mind.

Serene and consciously engaged mind is a spontaneous product of the development of consciousness, and so when one achieves the total awareness within the practical application of the art, one is able to achieve all, since all is only a projection of individual mind.

«On dit: enlève-toi de la frontière entre le passé et le présent. Libère l'esprit des événements du passé, ne permets pas aux traces du présent de rester dans ton esprit – tous deux sont mauvais. Cela signifie que l'on doit agir (en sabre: couper) précisément entre le passé et le présent.»

Takuan Soho, Zen, (1573-1645)

Le maître d'aïkido qui a atteint la conscience totale sait qu'il n'y a jamais eu de combat, qu'il n'y a jamais eu de préparation ou d'entraînement. Ce que d'autres expérimentent par les sens – la virtuosité du mouvement, la constitution de l'énergie, etc. – le maître sait qu'il ne s'agit là que d'un simple jeu de l'esprit basé sur le concept de son existence en tant qu'individu.

«Celui qui regarde ceci (l'âme) comme ce qui tue, et celui qui pense que ceci est tué, ni l'un ni l'autre ne perçoivent la vérité. Ceci ne tue pas, ni n'est tué.»

Bhagavad-Gîtâ, chapitre deuxième, texte 19

Et pourtant, l'esprit curieux s'interroge: les choses sont-elles réellement ainsi? Quel est le but, quel est l'objet de l'aïkido?

La vie et le travail d'O'Sensei sont désormais présents comme un héritage et une preuve de sa conscience totale, un véritable cadeau offert au monde: le présent d'une forme d'art remarquable. Un art qui transcende: l'aïkido est un chemin à suivre et une manière de vivre. C'est une voie qui redirige l'esprit en direction de notre propre source intérieure – une voie de la réalisation de soi. Ses techniques sont les instruments qui permettent la réalisation de cette recherche de soi mais représentent aussi une méthode permettant d'atteindre la Vérité.

. . . . .

Toute manifestation (de la conscience) est en soi une dualité puisque originellement c'est l'esprit qui permet à la manifestation de prendre forme. L'aïkido transcende cette dualité de l'esprit par des mouvements en spirale, par une pratique de formes et de processus de découverte de soi via le travail avec le partenaire.

Le monde qui existe et qui semble nous entourer n'existe que dans notre connaissance, et notre réalisation de ce monde par nos sens n'existe que grâce à la dualité de l'esprit. Avec l'apparition et la disparition de la dualité, c'est le monde qui apparaît et qui disparaît.

“There is a saying: Remove yourself from the past-present border. Not to free the mind from events past, nor to allow the traces of present mind to remain – both of these are bad. This means one must act (in fencing – strike) at the exact moment between the past and the present (moment).”

Takuan Soho, Zen, (1573-1645)

The master of aikido who has achieved the total awareness knows that there was never any battle, nor was there any preparation or training. That which others experience through the senses – the virtuosity of movement, the constitution of energy..., the master knows as being a mere play of the mind based on the concept of one's existence as an individual.

“He who thinks This (Atman) as slayer and he who believes This to be slain are both ignorant. This neither slays nor is ever slain.”

Bhagavad-Gita, chapter 2, text 19

And yet, the curious mind asks: is it all really like this? What is the goal and the purpose of aikido?

O'Sensei's life and work stands as a legacy and a proof of his total awareness and more so of the gift it presents to the world – that of a truly remarkable art form. An art form that transcends itself – aikido is a path and a way of life. It is a way of redirecting the mind towards one's own inner source – a path of self-realisation. Its techniques are the very instruments for carrying out this self-search, and a method for reaching the Truth.

Each and every manifestation (of Consciousness) is in itself a duality, since it is the mind that, which allows for that manifestation to take form in the first place. Aikido transcends this duality of the mind through its spiral movements, practice of forms and the process of self-discovery through partner work.

The world which exists and which appears to surround us only exists in our consciousness, and our realisation of it through the senses only takes place thanks to the duality of the mind. With appearance and disappearance of duality – the world appears and disappears.

La conscience en tant que connaissance de: a) sa propre identité par rapport à son environnement, et b) de ce qui nous entoure par rapport à notre propre identité, est basée sur la dualité et est donc, fondamentalement, fausse.

Tourner l'esprit vers soi-même, avec le but de chercher la Vérité de laquelle découle la connaissance et la conscience, va produire la réponse si nous sommes aptes à trouver l'immuable et l'inexplicable...

Dušan Gručić  
Novi Sad, août 2007

Traduction en anglais à partir du serbe:

Dušan Đurović

Traduction en français à partir de l'anglais:

Dag Ivar Olsen

Awareness, being the knowledge of: a) one's own identity in relation to one's surroundings, and b) the surroundings in relation to one's identity, is based on duality and as such, at its very base, is false.

Turning the mind towards itself, for the purpose of seeking the Truth from which consciousness and awareness spring will yield the answer if only we were to find that which is unchangeable, unexplainable...

Written by Dušan Gručić  
Novi Sad, août 2007

Translated by Dušan Đurović

# BIO TAISO

*Eric Graf*

## 1 Introduction

Les exercices suivants, regroupés sous le terme de «Bio Taiso», nous ont été enseignés par Maître Pasquale Aiello dans le cadre du Seitai<sup>5</sup>. Le présent article est tiré de mes notes personnelles. N'étant pas encore très expérimenté en Seitai, ce qui suit ne se veut pas être une référence, mais uniquement le reflet de l'état actuel de mes connaissances. Mais comme ce sujet intéresse de plus en plus de monde, il m'a semblé utile de communiquer dès maintenant ce petit bout de savoir.

Cet article – et d'autres articles qui seront publiés par la suite – fera partie intégrante de la nouvelle édition de mon livre sur le Genki Kai qui sortira cette année. En effet, mon dernier passage au Japon, certaines discussions récentes avec Maître Ikeda lui-même, d'intenses recherches et quelques années de pratique en plus justifient la sortie d'une version amplifiée du livre mémento sur le Genki Kai.

Pour clore cette introduction, je transmets encore mes plus vifs remerciements à Florian Fasel qui m'a beaucoup assisté dans la réalisation des dessins présentés ici.

The following exercises grouped under the term of «Bio Taiso» have been taught to us by Master Pasquale Aiello as part of Seitai. Here are an extract of my personal notes. As I am not an expert in Seitai<sup>6</sup>, what follows is not intended to be a reference; it's a reflection of the current state of my knowledge. But as more and more people seem to be interested in this topic, it seems useful to communicate already that small piece of knowledge.

This article, among others still unpublished, will be a part of the new edition of the book on Genki Kai coming this year. In fact my last trip to Japan, some recent discussions with Master Ikeda himself, intensive research as well as a few additional years of practice, justify the release of an expanded version of the Genki Kai.

To conclude this introduction, I convey my warmest thanks to Florian Fasel which greatly assisted me in achieving the drawings presented here.

## 2 Bio Taiso

*L'ordre des exercices est important et doit être respecté.*

*The order of the exercises is important and should be respected.*

1. Se relaxer, couché par terre sur le dos, sentir le contact avec le sol.

1. Relax, lying on the back, feel the contact with the ground.



<sup>5</sup> Seitai: discipline fondée par Maître Noguchi.

<sup>6</sup> Seitai: discipline founded by Master Noguchi.

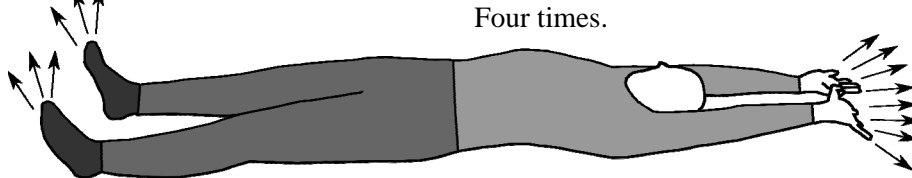
2. Respiration dans le ventre: gonfler le ventre en inspirant, garder le ventre gonflé pendant trois à quatre battements de cœur (ou trois à quatre secondes), puis expirer-dégonfler. Quatre fois.

2. Breathing in the stomach: inflate the abdomen by inspiring, keep swollen stomach for three to four heart beats (or three to four seconds), then exhale-deflate. Four times.



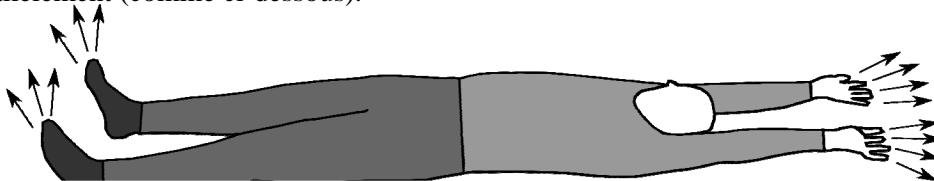
3. Inspirer en montant les bras en dessus de la tête. Centrer l'air en tendant les bras au maximum, sentir la tension jusque dans les orteils qui se tendent aussi, mais sans tirer les orteils vers la tête, ni décoller les talons du sol. Expirer en relâchant le tout. Quatre fois.

3. Inspire by lifting the arms above the head. Centre the air while stretching them at the most, feel the tension down to the feet which must also be stretched, but without pulling the toes to the head, nor lifting the heels off the ground. Breathe out by releasing everything. Four times.



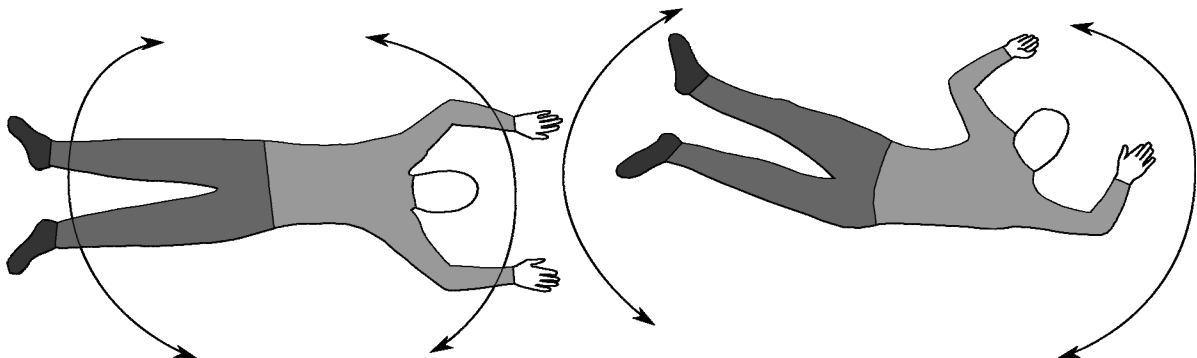
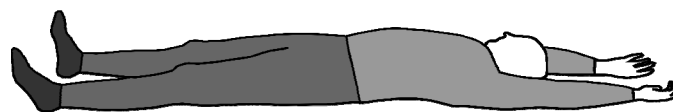
On peut crocher les pouces l'un dans l'autre (comme ci-dessus). Ou simplement tendre les bras parallèlement (comme ci-dessous).

One can fix the thumbs together (as above). Or simply stretch the arms parallel (as below).



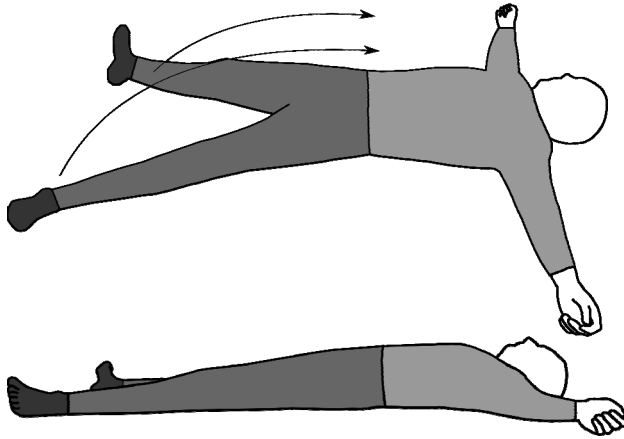
4. Couché sur le dos, se dandiner de gauche à droite (commencer à gauche). Les épaules et les bras doivent garder un contact continu avec le sol. Les respirations sont très relâchées. Expirer lorsqu'on quitte son axe, inspirer lorsqu'on y revient. Quatre fois à gauche et à droite.

4. Lying on the floor, swing from left to right (starting left). The shoulders and arms should keep a continuous contact with the ground. The breaths are released. Breathe out when leaving your axis and inspire when returning to it. Four times to the left and to the right.



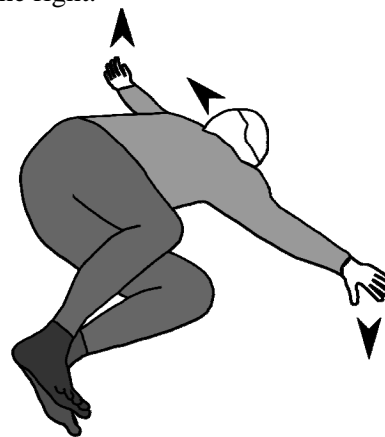
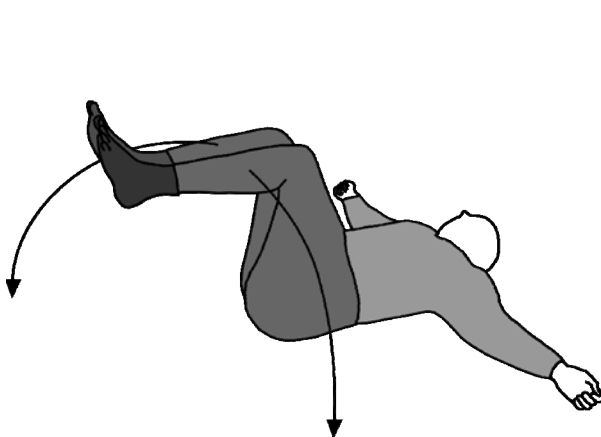
5. Inspirer en ramenant les genoux en dessus du ventre. Centrer l'air en enlaçant les genoux avec les bras (la tête reste au sol). Subitement et complètement relâcher le tout en expirant. Quatre fois.

5. Inspire while bringing the knees above the stomach. Centre the air with arms enlacing the legs (head rests on the ground). Relax suddenly and completely while expiring. Four times.

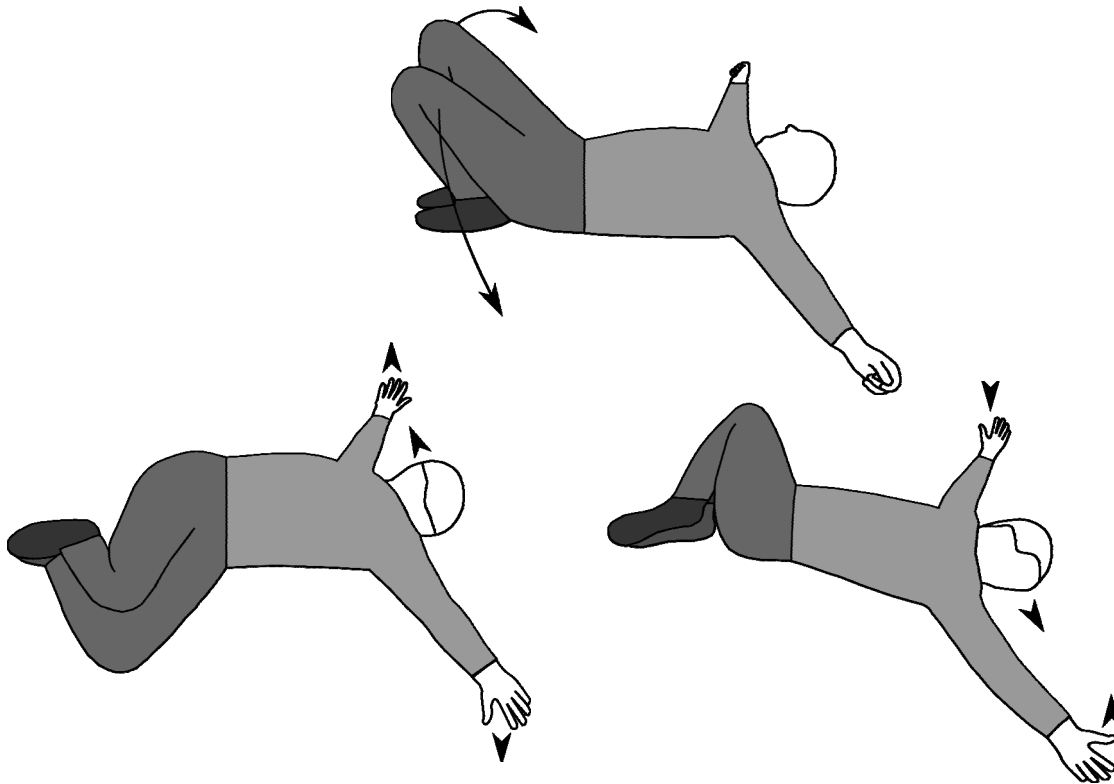


6. Les «avant»-jambes horizontales (articulation des genoux en angle droit), tout en gardant les épaules au sol, expirer en descendant les jambes jointes, inspirer en remontant au milieu. On commence par descendre à gauche. Toujours tourner la tête du côté opposé à celui des jambes en descendant. La main qu'on regarde est tournée paume face au ciel, l'autre main est face contre terre. Quatre fois à gauche et à droite.

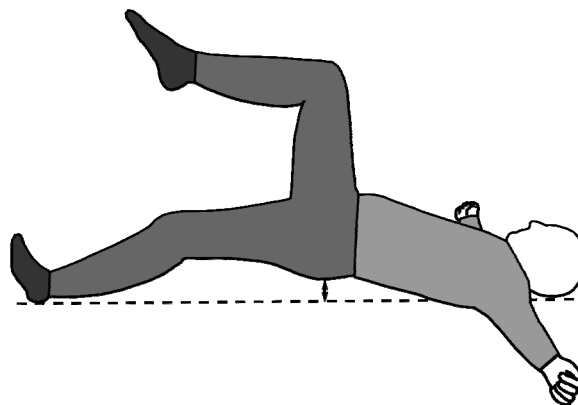
6. The "fore-"legs horizontal (knees articulations form a right angle), while keeping the shoulders to the ground, breathe out while letting the joined legs go down, inspire by lifting up back to the middle. One starts by descending to the left. Always turn your head on the opposite side to the one where the legs are descended. The palm of the hand one is looking at is facing the sky; the other hand is facing the ground. Four times to the left and to the right.



7. Les talons contre les fesses, tout en gardant les épaules au sol, expirer en descendant les genoux joints, inspirer en remontant au milieu. On commence par descendre à gauche. Toujours tourner la tête du côté opposé à celui des jambes en descendant. La main qu'on regarde est tournée paume face au ciel, l'autre main est face contre terre. Quatre fois à gauche et à droite.
7. The heels against the buttocks, while keeping the shoulders to the ground, expire while descending the joint knees, inspire by rising up back to the middle. One starts by descending to the left. Always turn your head on the opposite side to the one where the legs are descended. The hand one is watching to is palm facing the sky, the other hand is facing the ground. Four times to the left and to the right.



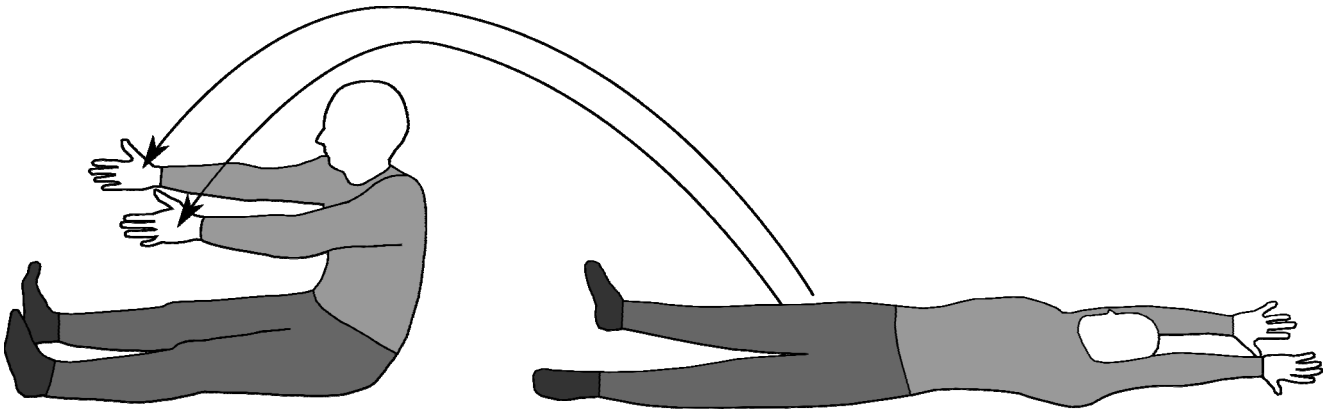
8. Couché sur le dos: une jambe levée à angle droit, se cambrer en levant le bassin. On ne repose alors plus que sur un talon et les deux épaules. Tenir le plus longtemps possible tout en expirant. Commencer par lever le genou gauche. Effectuer l'exercice deux fois à gauche et deux fois à droite.
8. As lying on the back: one leg lifted up forming a right angle, camber in lifting the hips. One relies only on one heel and both shoulders. Hold for as long as possible while expiring. Begin by lifting the left knee. Perform the exercise twice on the left and twice on the right.





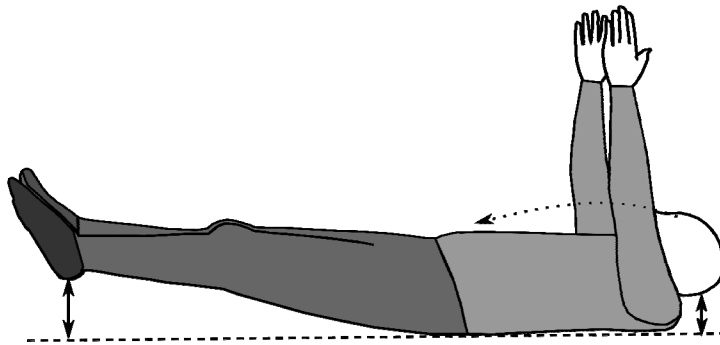
9. Les bras étendus derrière la tête au début, remonter et descendre lentement quatre fois, les paumes des mains se regardent.

9. The arms extended behind the head at the beginning, raise the trunk up and down four times slowly, hands' palms facing each other.



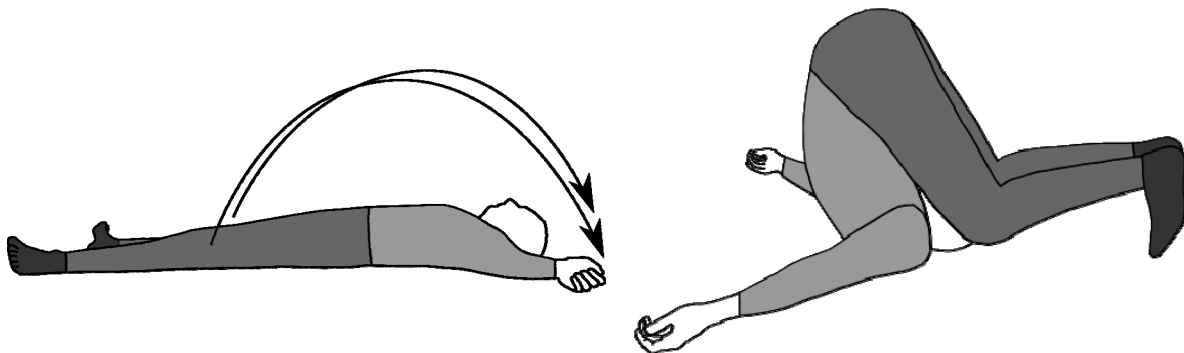
10. Deux fois, lever les talons (environ 20 cm) et la tête (mais en restant collé au sol des hanches aux épaules) et maintenir la posture durant environ 10 s tout en respirant normalement. Regarder en direction de son nombril. Lorsque le corps se met à trembler, tout relâcher.

10. Twice, lift your heels (about 20cm) and the head (but hips and shoulders remain stuck to the ground), and maintain the posture for about 10s while breathing normally. Watch towards your navel. When the body starts to shake, release everything.

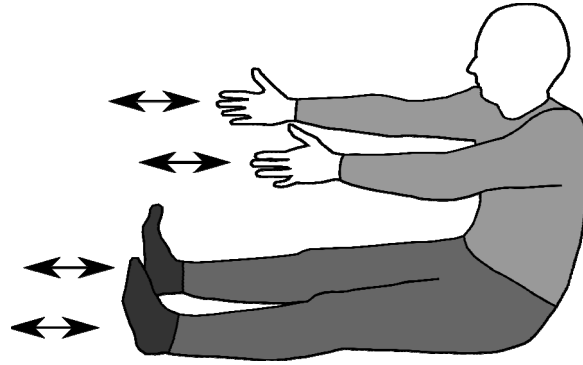


11. Deux fois, étant couché sur le dos, lever les jambes en l'air et les amener jusque derrière la tête (bon pour les vertèbres cervicales).

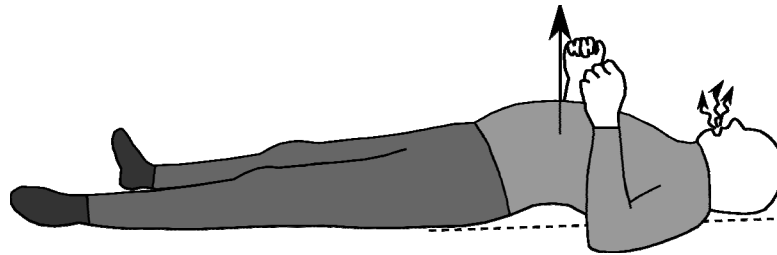
11. Twice as lying on the back, lift the legs in the air and bring them up until behind the head (good for cervical vertebrae).



12. Marcher assis en bougeant le bassin, bras tendus, jambes tendues, 12 «pas» en avant, 12 «pas» en arrière. Les pieds largeur d'épaules (les jambes sont donc légèrement écartées).
12. Walk seated moving the hips, arms stretched, legs stretched, 12 "steps" forwards, 12 "steps" backwards. With feet shoulder width (the legs are slightly apart).



13. Deux fois, avec l'expiration par la bouche, cambrer en levant la poitrine, les poings fermés, les avant-bras verticaux. Bon pour redonner de l'énergie.
13. Twice with breathing out through the mouth, camber and lift the chest, fists closed, forearms vertical. Good for restoring energy.



14. Relaxation.



# Comment recevoir le How to receive the San Shin Kai Letter

Le San Shin Kai Letter est un journal gratuit. The San Shin Kai Letter is a free newsletter.  
Si vous désirez être tenu au courant de la sortie d'un numéro et recevoir le lien pour le télécharger, veuillez envoyer un courriel à If you wish to receive its announcement and a link to the latest issue per e-mail please contact

*Eric Graf, [eric.graf@dojo-ne.ch](mailto:eric.graf@dojo-ne.ch)*

**Aïkido Ikeda-Dojo La Chaux-de-Fonds**

(Rue Alexis-Marie-Piaget 73, 2300 La Chaux-de-Fonds)

**Ecole d'Aïkido de Neuchâtel**

(Rue de Maillefer 11d, 2000 Neuchâtel-Serrières)

et vous serez ajouté à la liste de distribution. and you will be added to the mailing-list.  
Vous pouvez également simplement télécharger tous les numéros à partir de notre site Internet You can also simply freely download the different issues of this newsletter from our webpage

[www.aikido-ne.ch](http://www.aikido-ne.ch) ou [www.dojo-ne.ch](http://www.dojo-ne.ch)

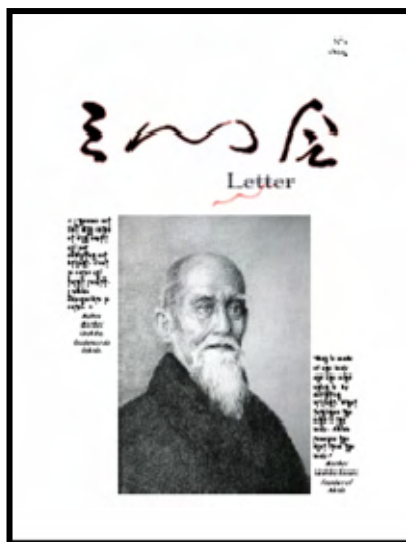
[www.aikido-ne.ch](http://www.aikido-ne.ch) or [www.dojo-ne.ch](http://www.dojo-ne.ch)

(cliquez sur la rubrique "San Shin Kai Letter"),  
ou encore,  
[www.sanshinkai.eu](http://www.sanshinkai.eu)

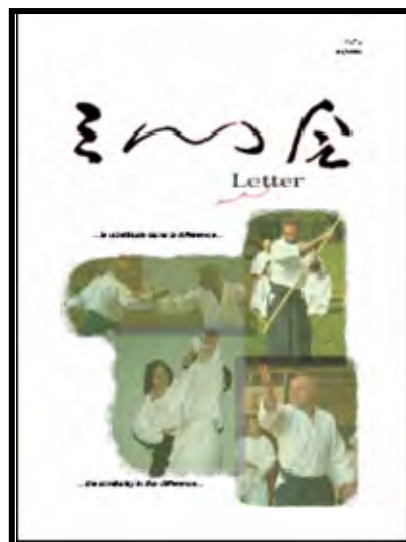
(click on the rubric "San Shin Kai Letter", or  
even,  
[www.sanshinkai.eu](http://www.sanshinkai.eu)



SSKL N°1, 02/2004



SSKL N°2, 11/2004



SSKL N°3, 05/2005



SSKL N°4, 12/2005



SSKL N°5, 12/2006



SSKL N°6, 02/2008

# San Shin Kai Letter

See you in the next issue in 2009...

