



Shoshin, l'esprit du débutant..

« A l'âge de 56 ans je commence à évaluer les difficultés réelles de l'Aïkido. Il est vraiment nécessaire de garder l'esprit du débutant. Si vous ne faites que répéter avec enthousiasme les choses que vous avez apprises, vous ne ferez jamais de vrais progrès. Les maîtres du passé disaient, nous le savons, que l'entraînement suppose une répétition continuelle. Mais ceci ne veut pas dire une répétition mécanique.

Ces maîtres expliquaient que nous ne devons pas nous contenter de nous détacher de nos mauvaises habitudes. Nos bonnes habitudes, elles aussi doivent être effacées. Nos mauvaises habitudes, que ce soit celles qui concernent la technique ou celles de notre vie quotidienne, sont faciles à reconnaître. Même si elles semblent ne jamais vouloir nous quitter, elles sont pourtant relativement faciles à corriger. Lorsque nous en avons conscience, elles ne nous posent que de très petits problèmes.

Nos bonnes habitudes, par comparaison, sont fermement considérées comme des qualités définies et de vraies vertus. On ne réalise que rarement leurs effets néfastes. Quelque soit les vertus que nous pensions posséder, restons conscient que nous sommes toujours immatures et imparfaits. Nous devrions recevoir chaque critique avec un sentiment de modestie et d'humilité. Se concentrer pour acquérir de la puissance tout en gardant l'esprit du débutant n'est en aucun cas une chose facile. L'esprit réellement positif reste fort et ferme, mais sans raideur ni inflexibilité. Il suppose une acceptation totale, mais également de ne jamais perdre la conscience de notre propre existence ».

