

GODAi

Dojo Waryu

Pourquoi le Gōdai pour le Dojo Waryu ?



- Donner du sens à notre pratique martiale
- Développer une compréhension intuitive
- Proposer un chemin accessible à tous
- Relier corps et l'esprit pour provoquer une expérience
- Évoluer vers l'harmonie et le bien-être
- S'inscrire dans une tradition éprouvée

“Le Gōdai n'est pas seulement un concept à comprendre. C'est une expérience à vivre, à ressentir et à renouveler à chaque entraînement trouver et maintenir son équilibre par la pratique des arts martiaux..”

Qu'est-ce que le Godai

Qu'est-ce que le Gōdai (五大) ?

Terre • Eau • Feu • Vent • Vide

- système japonais traditionnel issu du bouddhisme Shingon.
- vision du monde et de l'être humain.
- utilisé dans :
 - bouddhisme
 - arts martiaux
 - arts funéraires, espaces spirituels, méditations, esprit d'entreprise...



Qu'est-ce que le Godai

Les 5 éléments et leurs caractéristiques :

- **Terre** → stabilité, structure, base
- **Eau** → adaptation, fluidité, absence d'angle
- **Feu** → montée, énergie, transformation,
- **Vent** → mouvement, réflexion, stratégie
- **Vide (Kū)** → espace, absence de forme, potentiel

Principe :

- Le Gōdai décrit une manière de vivre et d'expérimenter le monde.
- En prenant conscience que ces éléments qui compose le monde, le cors et l'esprit, je me relie à la création.

Gorinto : représentation emblématique



La théorie des cinq éléments est née en Inde mais le développement du gorintō japonais.

Gorintō (五輪塔?) (« tour à cinq anneaux ») est le nom d'un type japonais de pagode bouddhiste utilisée à des fins commémoratives, funéraires ou spirituelles.

En tant que symbole, le gorintō appartient au Mikkyō (密教) littéralement « enseignement secret », terme souvent traduit par « bouddhisme ésotérique »).

Les gorintō sont généralement faits de pierre, mais il en existe en bois, en métal ou en cristal.

La représentation du Gōdai :

- Goutte
- Demi-sphère
- Pyramide
- Sphère
- Cube

Montrer, l'ascension :

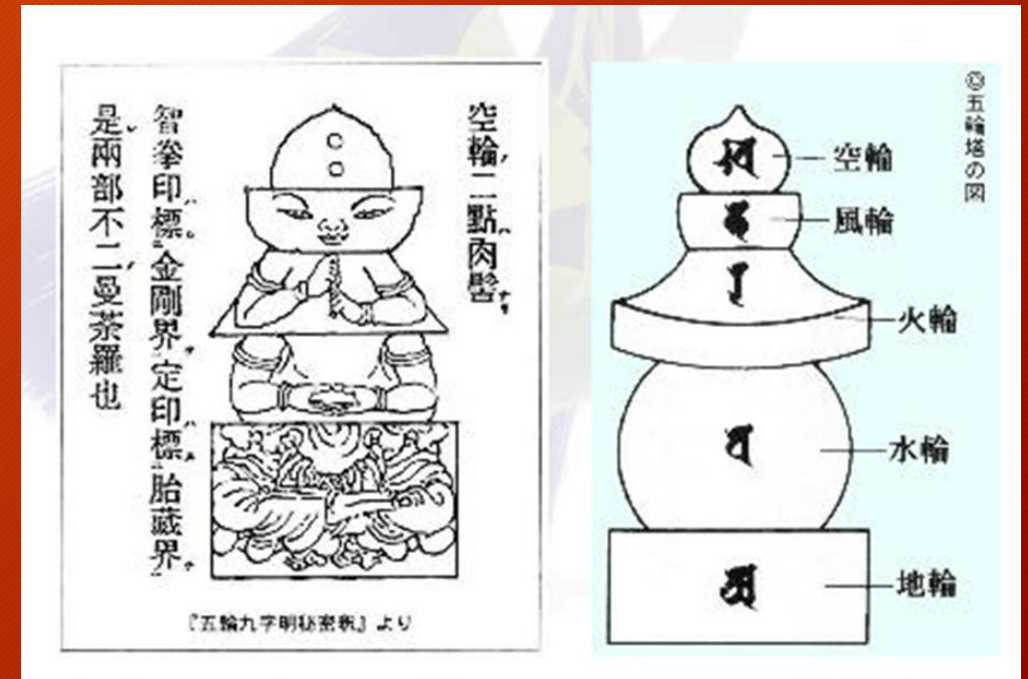
- du plus dense vers le plus subtil

Gorintō: analogie du corps humain

Le gorintō représente aussi une analogie directe entre le corps humain et le cosmos (monde).

Éléments et dimensions fondamentales de l'être:

- Le Vide (sommet) correspond à l'esprit, à la conscience et à la dimension ultime.
- L'Air (forme arrondie) est lié au souffle, au mouvement et à l'activité mentale.
- Le Feu (pyramide) représente l'énergie vitale et les processus de transformation.
- L'Eau (sphère) renvoie aux fluides et à la cohésion interne du corps.
- La Terre (base carrée) symbolise le corps physique, stable et matériel.



Godai et la culture martiale



Si le concept est né "pur" avec le moine Kūkai (bouddhisme shingon), certains samourais ont extrait la métaphysique de Kūkai pour en faire un outil de stratégie.

Ils ont traduit des concepts purement spirituels en principes de posture et de psychologie de combat.

Les 5 roues de Musashi

Miyamoto Musashi

Samourai (1584-1645) , Stratège et philosophe, Auteur du *Gorin no Sho* . Il applique les éléments à la stratégie martiale

Gōdai	Musashi	Sens
Terre	Livre de la Terre	Fondations, posture, base
Eau	Livre de l'Eau	Adaptation, fluidité
Feu	Livre du Feu	Combat, engagement
Vent	Livre du Vent	Compréhension des styles
Vide	Livre du Vide	Intuition, dépassement

Lecture martiale:

- Terre → apprendre
- Eau → s'adapter
- Feu → agir
- Vent → comprendre
- Vide → transcender

Une progression de l'aspect technique vers l'intuitif.

“Musashi n’enseigne pas des techniques.
Il enseigne une manière de voir, comprendre et agir.”

Applications au dojo

Le Gōdai n'est pas qu'une théorie.

C'est une manière de :
pratiquer, ressentir et évoluer.

<u>Buts de la pratique</u>	<u>Bénéfices</u>
Comprendre le corps, l'esprit et le mouvement pour s'harmoniser	5 pôles d'amélioration, engage travail personnel
Développer une progression intuitive	pas de grands discours, pas de croyances, développement de l'autonomie
Facile à transposer dans la vie de tous les jours	ressenti, bénéfices sociaux

Cœur de l'action :

Relier le mouvement (technique) à l'esprit et créer une expérience d'introspection en vue d'une harmonisation de la personne.

Godai et les disciplines du Dojo Waryu



SHITO RYU KARATE
CHI (La Terre)

Stabilité et à l'ancrage, la Terre (CHI) symbolise la force intérieure, l'équilibre et la solidité, fondements essentiels de la pratique martiale.



JU-JITSU
SUI (L'Eau)

Adaptabilité et à la fluidité, l'Eau symbolise la capacité à s'ajuster, à contourner la force et à utiliser l'énergie de l'adversaire, principes essentiels du ju-jitsu.



KOBUDO D'OKINAWA
KA (Le Feu)

Energie, intensité et transformation, le Feu symbolise la puissance, la détermination et l'engagement, des qualités essentielles dans la manipulation des armes et l'expression martiale.

Godai et les disciplines du Dojo Waryu



AIKI JU-JITSU FŪ (Le Vent)

Mouvement et liberté, le Vent symbolise la fluidité, la légèreté et la circulation de l'énergie, en parfaite cohérence, principe d'harmonisation propre à l'Aïki.



IAI-DO KŪ (Le Vide)

Essence et invisible, le Vide symbolise l'intuition, la présence et la recherche de la conscience, représentant l'état d'esprit ultime où le geste devient naturel, libre et parfaitement maîtrisé.

空	Ku (Void)
風	Kaze/Fu (Air)
火	Ka (Fire)
水	Mizu/Sui (Water)
功	Chi (Earth)

La transformation grâce à la pratique des arts martiaux

La transformation vécue dans les arts martiaux suit la structure du gorintō

<u>Grades</u>	<u>Élément</u>	<u>Parcours martial</u>
Kyu inférieurs (ceinture blanche à vert confirmé)	CHI (Terre)	Phase de construction. Le pratiquant développe les bases : posture, stabilité, enracinement et discipline.
Kyu supérieurs (bleu à brun confirmé)	SUI (Eau)	Phase de fluidification. Les techniques commencent à se relier naturellement. Le pratiquant développe l'adaptation, la souplesse et la continuité du mouvement.
1er et 2e Dan (Shodan / Nidan)	KA (Feu)	Phase d'engagement. La ceinture noire marque le début de la véritable pratique. L'énergie, la détermination et l'intensité intérieure s'éveillent.
Grades supérieurs (3e à 5e Dan)	FŪ (Vent)	Phase de maîtrise subtile et d'enseignement. Le pratiquant affine sa perception, son timing et sa compréhension profonde du mouvement et de la relation.
Hauts grades (6e Dan et +)	KŪ (Vide / Espace)	Stade de la simplicité absolue. Le geste devient naturel, spontané et libre. La pratique tend vers la présence, l'unité et la conscience profonde de l'action.



La transformation grâce à la pratique des arts martiaux

La transformation vécue dans les arts martiaux suivant la structure du Godai

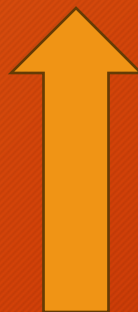
Avantages:

- Ce processus marque un passage du contrôle extérieur à une intégration intérieure.
- Le corps n'est plus un simple outil, mais devient un véritable instrument de transformation.
- On ne cherche plus à « faire », mais à être pleinement présent dans l'action.
- Il en résulte une non-dualité entre soi, le geste et l'environnement.
- La pratique martiale devient alors une voie de réalisation personnelle.
- Elle rejoint l'intuition de Kūkai : réaliser l'unité dans ce corps même.

Godai et les doigts de la main

Dans les mudrā du bouddhisme Shingon, la main devient une représentation symbolique du Godai:

- Pouce → Vide / Espace
- Index → Vent / Air
- Majeur → Feu
- Annulaire → Eau
- Auriculaire → Terre



Mudra Jo In (ou dhyâna)



Adrian Snodgrass, écrivain australien fait autorité dans les études bouddhistes, selon lui:

- En méditation Mokuso, utiliser la Mudra Jo-in permet donc de "fermer le circuit" entre la base (Terre) et le sommet (Vide), alignant le corps du pratiquant sur la structure même de l'univers décrite dans les textes ésotériques.
- Selon les textes du Shingon (étudiés par Snodgrass), ce geste aligne tes "cinq roues" (tes éléments). En Mokuso, tu ré pares ton équilibre intérieur pour être prêt à donner le meilleur de toi-même aux autres.

Découvrir le bouddhisme Shingon

Le mot Shingon signifie « parole de vérité ». Le bouddhisme Shingon est une tradition ésotérique (secret, initiation) millénaire toujours bien vivante et florissante aujourd'hui au Japon.

Elle s'appuie sur un réseau de 12 000 temples et près de 10 millions de fidèles répartis autour de centres spirituels majeurs comme le Mont Koya (sud-est d'Osaka), le Tō-ji (Kyoto) et l'île de Shikoku.



Qui était Kūkai (空海) ?

Une figure majeure du Japon :

- Kūkai (Kōbō Daishi)
- Moine, fondateur du Shingon
- Influence profonde sur la culture japonaise

Un parcours exceptionnel :

- Né sur l'île de Shikoku
- Se détourne d'une carrière administrative
- Voyage en Chine en 804
- Reçoit l'enseignement ésotérique complet



Qui était Kūkai ?

Une vision nouvelle :

- L'éveil est possible dans cette vie
- Par l'union :
 - corps
 - parole
 - esprit

Un lieu central :

- Fonde son centre au Mont Kōya
- Haut lieu spirituel encore actif aujourd'hui

Une pensée influente :

- Vision unifiée du monde
- Lien entre matière et conscience
- Influence : spiritualité, arts, traditions martiales

Héritage :

Kūkai est encore considéré comme un maître en méditation, symbole d'une quête d'harmonie entre discipline, connaissance et éveil intérieur.

Qu'est-ce que le Mikkyō ?

Définition :

Le Mikkyō (密教) désigne l'ensemble du bouddhisme ésotérique japonais

Une tradition plurielle :

- Ce n'est pas une seule école
- Mais un ensemble de traditions

Principales formes :

- Shingon (fondé par Kūkai)
- Mikkyō de l'école Tendai



Qu'est-ce que le Mikkyō ?

Pratiques communes :

- Mudrā (gestes)
- Mantras (sons sacrés)
- Mandalas (représentations symboliques)

Union du corps, de la parole et de l'esprit

Principe central :

Enseignement du Bouddha cosmique Mahāvairocana
(*Dainichi Nyorai*)



La vision de Kūkai



Fig. 284 (above) :
A Japanese drawing showing the correlation of the parts of the Stupa of the Five Elements and the cakras in the body. The upper pair of hands make the mudrā of Mahāvairocana in the Diamond World; the lower pair make his mudrā in the Matrix World. The two small circles drawn in the jewel of the fifth Element, Space (ākāśa), correspond to nirvāṇa points and represent the attainment of Enlightenment

Selon Kūkai, ces cinq éléments composent à la fois l’homme et le Bouddha cosmique.

- Le corps humain est ainsi considéré comme un mandala vivant.
- Cette vision exprime la non-dualité entre l’individu et l’univers.
- Le gorintō devient alors une représentation du chemin intérieur vers l’éveil.
- Il montre que l’éveil peut être réalisé dans ce corps même, sans séparation avec le monde.

Les 2 mondes du Shingon

Dans le bouddhisme **Shingon** (bouddhisme ésotérique japonais), les « 2 mondes » font référence au **Ryōkai Mandala** (Mandala des deux royaumes). Ces deux dimensions inséparables représentent la réalité ultime (Dainichi Nyorai) sous deux aspects complémentaires.

Esotérisme: Les Mudras des deux mondes

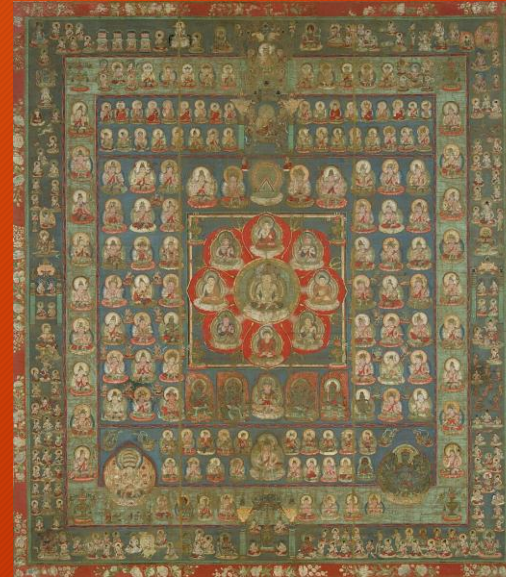
Le Ryōbu (両部)

Dans le bouddhisme ésotérique Shingon, le terme Ryōbu signifie :

“les deux mondes”

Il désigne les deux grands mandalas :

- Taizōkai — Monde de la Matrice
- Kongōkai — Monde du Diamant



Esotérisme: Les Mudras des deux mondes

Le Monde de la Matrice (Taizōkai) :

- Représente le monde matériel et la diversité de la vie.
- Associé aux cinq éléments : terre, eau, feu, air, éther.
- Symbolise la Compassion infinie et la manifestation physique du Bouddha dans la nature.



Esotérisme: Les Mudras des deux mondes

A PARTIR DU 2^E DAN AU DOJO WARYU !



Le Monde du Diamant (Kongōkai) :

- Représente l'aspect spirituel et le chemin vers l'éveil.
- Associé à la conscience pure (le 6^e élément).
- Symbolise la Sagesse immuable et indestructible du Bouddha.

Mudra Chiken-In (Mudra du poing de la connaissance).

Le Mudra du Monde du Diamant (Kongōkai):

- Le geste : Le poing droit entoure l'index de la main gauche.
- Symbolisme : l'index peut symboliser notre nature profonde, notre conscience (connaissance claire, compréhension profonde de la réalité), et le poing fermé, les cinq sens ou la méthode (pratique, discipline, action bienveillante, formes rituelles).
- Le message visuel est clair : l'éveil n'est pas un objectif lointain à atteindre, mais l'unité intime de deux aspects indissociables du chemin : **la compassion et la sagesse.**

La relation fondamentale



Dans le Shingon, les deux mandalas sont indissociables. Ils forment un tout où le Monde du Diamant représente l'essence spirituelle de l'éveil et le Monde de la Matrice représente sa manifestation physique dans l'univers.

Dainichi Nyorai est le cœur battant et la synthèse de ces deux mondes. Sa fonction est d'unir la sagesse et la compassion. Par la méditation sur Dainichi et ces deux mondes, le pratiquant Shingon cherche à réaliser l'unité du cosmos et de son propre esprit pour atteindre l'éveil « dans cette vie même » (sokushin-jōbutsu)

Shikoku

Le pèlerinage de Shikoku, appelé Ohenro, est l'un des rares circuits circulaires au monde. Il suit les traces de Kūkai sur 1 200 km à travers les paysages variés de l'île.

Le circuit : Il relie 88 temples officiels, principalement de l'école Shingon.

Le symbole : Les pèlerins portent une veste blanche et un bâton (Kongō-zue) qui représente la présence spirituelle du fondateur à leurs côtés (Dōgyō Niren).

Le but : Bien qu'historiquement religieux, il est aujourd'hui parcouru pour la quête de soi, le sport ou le tourisme spirituel.

L'esprit : La tradition de l'Osettai (hospitalité des locaux) en fait une expérience humaine unique.

