



黙想

MOKUSÖ !

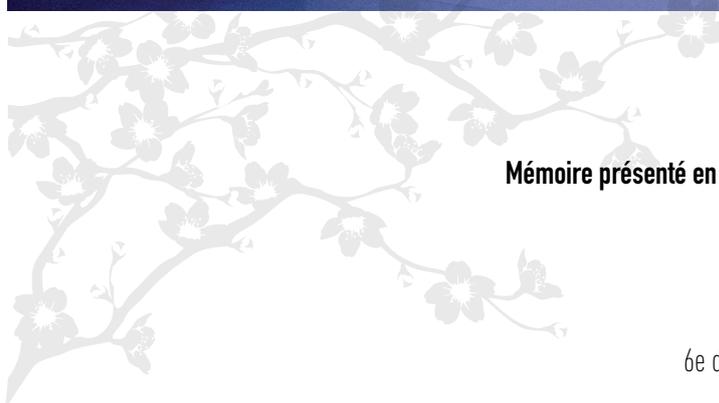


Méditation silencieuse
pour se préparer
à la pratique des arts martiaux
et pour un meilleur
bien-être au quotidien.



Mémoire présenté en vue de l'obtention du shogo Renshi
Octobre 2023

Eric MALASSIS
6e dan - BFHEK Kendo



MOKUSÖ : Introduction

Ce document vise à étudier les bénéfices possibles de la méditation dans le contexte de l'amélioration de l'équilibre mental et physique d'un pratiquant de nos disciplines martiales.

Il ne s'agit pas d'être exhaustif, mais d'éveiller le pratiquant à cette forme de méditation et y découvrir des axes de développement personnel.

J'espère qu'à travers cette publication chacun trouvera de quoi améliorer sa condition d'artiste martiale et ne pas rester dans la "simple" pratique physique.

Organisation du propos

1. Définition
2. Les origines
3. Quand ?
4. Deux façons
5. La pratique
6. Les commandements
7. La posture physique
8. La posture mentale
9. Kamae, la méditation en combat
10. Ce qu'il faut améliorer
11. La religion
12. Les biens faits dans la vie de tous les jours
13. Annexe 1 - Remerciements
14. Annexe 2 - Témoignages

Documents de références sur le sujet

Japanese-English Dictionary of Kendo
All Japan Kendo Federation

Martial Arts "Kendo" and the Motivation Network During Attention Processing: An fMRI Study
Hironobu FUJIWARA, Tsukasa UENO, Sayaka YOSHIMURA, Kei KOBAYASHI, Takashi MIYAGI, Naoya OISHI and Toshiya MURAI

Meditation for the Martial Artist
Stephen PALLANT

Zen en mouvement
Richard KIM - Budo International

Zen et Arts Martiaux
Taisen DESHIMARU - Albin Michel

La recherche du Ki dans le combat
Kenji TOKITSU - Edition DesIris

MOKUSÖ 黙想 : Définition

黙 : Dama : Silence. Ou Moku du verbe Damaru : Se taire

想 : Sô : Pensée. Songer, penser à... , imaginer

黙想 : Mokuso : Méditer

Mokusö, prononcé “môh k'sö”, est un terme japonais pour la méditation.

On peut le traduire littéralement par : “méditer en silence” ou “contemplation silencieuse”, mais d'un point de vue plus philosophique, il serait plus juste de dire quelque chose comme : “regarder tranquillement dans son cœur”.

Mokusö c'est l'acte d'arranger sa posture, sa respiration, sa pensée et son esprit en position *seiza*⁽¹⁾ au début et à la fin du *keiko*⁽²⁾.

(Zen Nihon Kendo Renmei)

MOKUSÖ : Qu'est-ce que c'est ?

Au début d'un cours d'arts martiaux japonais (Judo, Aïkido, Karaté, etc...), on voit souvent les pratiquants se mettre à genoux et se plonger dans une méditation pas toujours compréhensible pour le commun des mortels. On comprend rapidement qu'il s'agit là d'établir un lien avec quelque chose de plus spirituel que la simple pratique physique.

Par cette méditation on cherche à atteindre un état de conscience supérieur dans lequel les problèmes quotidiens, les tensions au travail ou les problèmes personnels restent hors du *dojo*⁽³⁾. Cet instant “préparatoire” qui concentre sur quelques secondes des heures de travail et de recherche et les rappelle en un instant pour continuer sur la voie.

Avec cet état de conscience on se prépare pour recevoir dans les meilleures dispositions un enseignement ou une expérience de vie.

⁽¹⁾ *Seiza* : s'agenouiller sur le sol en pliant les jambes en dessous des cuisses et en s'asseyant sur les talons.

⁽²⁾ *Keiko* : exercice, entraînement, incluant l'importance de l'attitude de chacun envers l'art pratiqué.

⁽³⁾ *Dojo* : c'est le lieu consacré à la pratique des budô ou à la méditation bouddhiste zen.

MOKUSÖ : Les origines

La méditation bouddhique

Théorisée et pratiquée dans le bouddhisme, elle diffère de la méditation dite "occidentale". Son but est d'atteindre le *nirvāṇa*⁽⁴⁾. Il existe deux mots correspondant à "méditation" dans les langues classiques du bouddhisme.

Le mot sanskrit *bhāvanā*, qui signifie "cultiver, développer" et le mot tibétain *gom*, "se familiariser avec des qualités".

Samatha Ānāpānasati :

Cette méthode de méditation bouddhique est celle qui s'approche le plus du Mokusö que l'on pratique dans nos disciplines. Elle participe à contrecarrer la distraction et permet le développement de la concentration.

La méditation zen

Mushin⁽⁵⁾ est l'essence du Zen. Les arts martiaux ont beaucoup été influencés par le Zen et la méditation dans la pratique martiale tient une place importante.

De nombreux livres parlent des arts martiaux comme le "Zen en mouvement". Dans "Zen et Arts Martiaux" de *Taisen DESHIMARU*⁽⁶⁾ il est relaté le génie du zen pour transformer des techniques meurtrières en art de combat. À travers la pratique martiale, nous sommes tous à la recherche de cette paix intérieure, de cette force équilibrée qui nous apporte tant au quotidien.

Au delà de la religion, le zen est devenu avec le temps une philosophie de vie que de nombreux occidentaux ont adoptée. Sans dogme ni idoles il nous guide dans l'apprentissage de la vie et de la mort.

Ces éléments sont fondateurs de la bonne pratique et ils doivent être intégrés dans la façon de pratiquer *Mokusö*.

⁽⁴⁾*Nirvana* : état d'extinction de tout désir, cause fondamentale de la naissance et de la renaissance.

⁽⁵⁾*Mushin* : terme raccourci de "Mushin no shin" une expression Zen signifiant l'esprit sans esprit et est également appelé état de «non-esprit». C'est-à-dire un esprit non fixé ou occupé par la pensée ou l'émotion et donc ouvert à tout.

⁽⁶⁾*Taisen DESHIMARU* : maître bouddhiste zen japonais de l'école Sōtō et l'un des principaux passeurs du bouddhisme zen en Occident, et en particulier en Europe.

MOKUSÖ : Quand ?

Mokusö est une façon courante de commencer et de terminer une séance d'entraînement dans les arts martiaux japonais.

La méditation est définie comme une activité passive parfaite pour les humains. Tout comme la pratique des arts martiaux nous permet d'entraîner activement le corps et l'esprit, le *Mokusö* nous permet d'entraîner l'esprit pour mieux contrôler notre corps. Le moment idéal pour le faire est avant et après le cours. Une sorte de ponctuation du cours. Un début et une fin.

AU delà de la pratique pendant les cours d'arts martiaux, il est tout à fait recommandé de pratiquer cette méditation en dehors, dans votre vie de tous les jours.

Vous trouverez dans les paragraphes suivants quelques explications et méthodes concernant la pratique de *Mokusö*.

Dans le chapitre suivant je distinguerai deux façons de faire le *Mokusö*.

- 1. MOKUSÖ actif**
- 2. MOKUSÖ méditatif**

MOKUSÖ : Deux façons

1-MOKUSÖ actif

Préparer son action en pratiquant une méditation active au moment du *Mokusö* peut s'avérer être une bonne entrée en matière au cours qui va suivre. Faire une "révision flash", se fixer un objectif, ou bien toute autre chose qui pourra servir l'immédiat. Par exemple, ma dernière séance n'était pas satisfaisante, alors je dois travailler tel ou tel point plus efficacement. "Mon professeur m'a fait remarquer que mon pied gauche était trop lent, aujourd'hui je travaille ce point précis."

Ce moment doit être "utile" à ma pratique. Cette façon de procéder permet de mettre le mental en action avant la mise en action du corps. Cette posture mentale est plus propice en début de cours, mais on pourra aussi faire un bilan de ce qui a été réussi à l'issue de la séance. Faire une "check-list" et vérifier les points validés et ceux qui restent à faire. Ce sera certainement l'objet de la "révision flash" du prochain *Mokusö*.

Cette façon de faire est très productive pour celui qui s'interroge sur sa progression. Sans remise en question pas de progression possible. Le moment de *Mokusö* est tout à fait adapté à cela.

Je recommande de pratiquer le "*Mokusö actif*" avant et après un cours technique.

2-MOKUSÖ méditatif

Non pensée !

Dans le film "Le dernier samouraï", un jeune combattant vient voir le héros parce qu'il n'arrive pas à battre son adversaire et il lui dit : "*Beaucoup trop penser. Penser sabre, penser monde autour. Penser énormément ! Beaucoup trop penser ! Non pensée !*" Voilà une piste à développer lors de notre méditation de début de cours mais aussi dans la pratique.

Mais comment libérer notre esprit pendant le *Mokusö* ?

La méditation ce n'est pas penser à rien mais plutôt être libre de penser à ce que l'on veut, on laisse passer ses pensées souvent nombreuses, on les observe, sans les alimenter, et petit à petit, ces pensées vont s'éloigner.

Taisen DESHIMARU disait : "*Laissez passer vos pensées comme des nuages dans le ciel.*"

Si vous êtes adepte du Zen ce moment est pour vous l'occasion de mettre en pratique ce que vous avez appris. Si ce n'est pas le cas, laissez votre esprit vagabonder, il sera bien temps avec l'expérience de le dompter un peu.

L'intérêt de ce "*Mokusö méditatif*" est de libérer son esprit de toute contrainte pour le mettre au service de la pratique sans objectif particulier. C'est en quelque sorte l'opposé du "*Mokusö actif*". Ne rien vouloir, ne rien rechercher pour être parfaitement disponible ici et maintenant.

Personnellement je pratique ce type de "*Mokusö méditatif*" juste avant les *keiko* libres.

Dans les deux façons de faire Mokusö il y a des points communs dans la manière de faire. Les paragraphes suivants sont consacrés à la partie plus "technique" de la pratique.

MOKUSÖ : La pratique

Constat

Le *Mokusö* n'échappe pas à la règle de la pratique régulière et sincère. Les niveaux de réalisation sont très variables en fonction du club, du pratiquant et de l'implication de ce dernier.

Le *senpai*⁽⁷⁾ est très important dans le niveau de réalisation du groupe. De la qualité des commandements en découlera la qualité de l'implication des *kohai*⁽⁸⁾. Le rôle du professeur étant bien entendu prépondérant dans la compréhension du *Mokusö* qui est une partie importante du *Reiho*⁽⁹⁾ et de la pratique dans sa globalité.

Observation

J'ai la chance de me tenir du côté *shomen*⁽¹⁰⁾ depuis plusieurs années et c'est un poste d'observation pour voir ce qui se passe pendant la méditation des pratiquants.

J'ai pu remarquer que certaines fois, la qualité n'est pas au rendez-vous et cela à une incidence sur la pratique des élèves.

L'implication dans la pratique du kendo ne se limite pas à la gestuelle ou même à l'intensité physique des exercices. Si le pratiquant n'est pas dans une recherche plus profonde que la simple réalisation de technique, je pense que son kendo ne pourra pas se développer au delà d'un certain niveau et surtout n'aura pas de profondeur.

Le *Mokusö* est une partie importante, à la fois de la pratique, mais aussi de la compréhension profonde des arts que nous pratiquons.

⁽⁷⁾ *Senpai* : élève avancé. Il a le rôle de tuteur pour le *Kohai*

⁽⁸⁾ *Kohai* : jeune élève. Il doit le respect à son *Senpai*.

⁽⁹⁾ *Reiho* : l'étiquette, c'est le cérémonial pratiqué dans les Dojo qui demande aux pratiquants d'avoir un comportement exprimant la politesse et la courtoisie. Il s'agit d'une attitude empreinte de respect envers autrui, et prescrite dans les Dojo traditionnels.

⁽¹⁰⁾ *Shomen* : littéralement "le devant, ce qui fait face". C'est l'espace où devrait se trouver l'autel ou *kamidana*

MOKUSÖ : Les commandements

Il existe plusieurs façons de faire les commandements.

La version de base :

“*Mokusö* !” au début et “*Mokusö yame* !” à la fin

Ajouter un avertissement avant :

“*Kiotsuke*⁽¹¹⁾, *Mokusö* !”

Les trois préparations :

“*Shisei*⁽¹²⁾ *O Tadashité* !

Kokyu⁽¹³⁾ *O Tadashité* !

Kokoro⁽¹⁴⁾ *O Tadashite* !

Mokusö !”

Afin de se préparer au mieux à la méditation et au cours qui s'en suit, il est important de corriger sa posture, sa respiration et son cœur.

Chaque dojo a sa façon de faire, il n'y en a pas une meilleure que l'autre. Par contre il est parfois utiliser le commandement “*Seiza* !” à la place de *Mokusö* pour des raisons d'ordre laïque. YOSHIMURA senseï a déjà expliqué à plusieurs reprises lors de stages nationaux que cette façon n'était pas correcte et ne devait pas être utilisée. Nous nous en tiendrons donc aux commandements cités plus hauts.

Les commandements doivent être annoncés de manière puissante, claire, ferme et déterminée par le *senpai*.

A travers l'expression de son commandement il donne l'énergie au groupe et la "couleur" du cours qui va suivre. Son rôle est prépondérant et le groupe aura une motivation supplémentaire en fonction de la qualité des commandements du *senpai*.

Dans le dojo le choix du *senpai* est très important pour la qualité des cours et du groupe. Il est le numéro deux du dojo juste derrière le *senseï*⁽¹⁵⁾. Un jour où l'autre on peut être amené à faire le rôle de *senpai*, il faut donc se préparer et connaître parfaitement le rôle et les commandements.

⁽¹¹⁾ *Kiotsuke* : Redressez-vous, Tenez-vous prêt

⁽¹²⁾ *Shisei* : la posture

⁽¹³⁾ *Kokyu* : la respiration

⁽¹⁴⁾ *Kokoro* : le cœur-esprit

⁽¹⁵⁾ *Senseï* : terme japonais désignant «celui qui était là avant moi, qui est garant du savoir et de l'expérience d'une technique ou d'un savoir-faire», ou de manière plus condensée un maître qui donne son enseignement à un élève.

MOKUSÖ : La posture physique

Le *Mokusö* pour être efficace doit s'appuyer sur une base correcte. Cette base est la posture nommée *Seiza* (正座) pour la pratique des arts martiaux. On parle là de posture physique.

Il faut être dans une position confortable mais pas déformée ou sans tenue. La position des hanches est très importante. La colonne vertébrale est droite, les épaules et la cage thoracique décontractées. Il faut ressentir une assise de qualité. Les gros orteils des pieds peuvent être croisés l'un sur l'autre. A ce sujet il n'y a pas forcément de règle concernant le gros orteil qui doit être au dessus de l'autre. D'un point de vue martial les orteils doivent être libres pour pouvoir ce lever rapidement en cas de besoin.

1. Bien s'asseoir, les genoux poussent la terre, le sommet du crâne pousse le ciel.
2. Deux poings séparent les genoux pour les hommes. Un seul pour les femmes.
3. Les gros orteils sont croisés. Le pouce gauche posé sous le droit.
4. La colonne vertébrale droite : étirer les lombaires, les dorsales et les cervicales.
5. La cage thoracique est ouverte.
6. Les épaules relâchées.
7. Rechercher l'équilibre et corriger la posture.
8. La main gauche repose dans la main droite en formant un cercle harmonieux, les pouces se touchent à peine.
9. La respiration est lente.
10. L'esprit est libre de toute pensée.
11. Le regard vers le sol quelques pas devant soi, sans qu'il s'accroche à quoi que ce soit. Il n'est pas nécessaire de fermer les yeux mais si cela vous aide ...

On est physiquement prêt !

NB : Si la posture Seiza est trop inconfortable ou physiquement impossible, il est tout à fait possible de prendre la position du lotus. A ce moment là les mains seront posées sur les genoux paumes vers le ciel.

On peut aussi rester debout mais il faudra veiller à ne pas être "au garde a vous" mais comme dans les autres positions, ne pas s'affaisser.

MOKUSÖ : La posture mentale

Quelle posture mentale adopter ?

La question courante est : "À quoi dois-je penser pendant *Mokusö* ?"

Souvent la réponse est : " À rien !"

Mais est-il réellement possible de ne penser à rien ?

Personnellement j'ai beaucoup de mal à le faire !

La méditation de début du cours

Comme dit précédemment, le moment privilégié pour pratiquer la méditation c'est l'instant où l'on va s'aligner tous ensemble avant ou après les *suburi*.

Pour ma part je préfère de plus en plus faire "*Mokusö*" avant toute pratique.

Ce moment important aide à progresser dans notre pratique.

C'est le moment de laisser notre vie "civile" au vestiaire et endosser notre rôle de "*kenshi*⁽¹⁶⁾". C'est l'instant "magique" où l'on va retrouver notre alter-ego, celui qui au cours précédent avait, ou pas, appris des choses. Il est temps, comme dans une partie de jeu vidéo, de recharger la mémoire de la fin du cours précédent pour continuer notre progression. C'est un des rôles essentiels du *Mokusö* de début de cours. C'est aussi le moment où l'on abandonne pour quelques dizaines de minutes les problèmes de la vie de tous les jours.

La méditation pendant la pratique

J'ai pu expérimenter à travers la pratique de la course à pied, un effet similaire à la pratique de la méditation. La répétition du geste devenu presque insupportable oblige votre esprit à se concentrer sur autre chose. Alors vient le moment où notre esprit est libéré et toute question ou problème trouve sa solution plus ou moins facilement.

Dans la pratique du Kendo il est plus difficile de trouver des instants de "tranquillité" pendant lesquels notre esprit pourrait vagabonder.

Alors comment trouver cet état mental en aussi peu de temps ?

Dans le prochain paragraphe "*Kamae*⁽¹⁷⁾, la méditation en combat", je tenterai d'apporter quelques réponses à cette question.

La méditation de fin de cours

Après avoir passé plus d'une heure à l'activité physique il est temps de s'apaiser. Par cette courte méditation, nous pouvons calmer notre cœur, mais aussi notre esprit. Le rythme cardiaque va redevenir plus lent, notre esprit doit être maîtrisé. C'est le moment de gérer nos pensées.

⁽¹⁶⁾ *Kenshi* : pratiquant de kendo.

⁽¹⁷⁾ *Kamae* 構え: littéralement "posture". La garde. "En garde !".

Revenir lentement à la vie "civile". Je reprends mes habits de la vie de tous les jours. Personnellement je ne les quitte pas car ce sont les mêmes. Ce n'est pas forcément possible pour tout le monde, mais j'ai cette chance de vivre ma condition de pratiquant en permanence. Du coup ma pratique du *Mokusō* est plus concentrée sur une méditation profonde et j'essaye de me détacher du monde matériel quelques instants. C'est très agréable mais difficile à réaliser. Pleins de pensées viennent perturber ce moment, il faut arriver à les chasser.

Voilà de quoi s'occuper pendant ces quelques minutes.

Souvent le *Mokusō* est trop court. Les raisons sont multiples. D'abord la méconnaissance, puis l'incompréhension et souvent l'impatience. On pense trop à "l'après" kendo.

L'enseignant doit être vigilant et demander au *senpai* de respecter un temps minimum. Trois grandes respirations c'est bien.

La méditation chez soi

Dans la continuité de la pratique, pourquoi ne pas faire *Mokusō* chez nous quand nous avons un moment de tranquillité. Ce sera peut-être l'occasion de travailler notre kendo différemment en révisant mentalement les kata par exemple.

Une sorte de "ruminantion" du vécu, un moment pour travailler différemment ce qui a été fait dans le passé pour préparer l'avenir. Un entraînement mental indispensable à la progression.

Dès mes débuts dans la pratique des arts martiaux j'ai ressenti le besoin de retrouver le calme après la pratique. J'ai testé plusieurs pratiques de méditation. Il m'est arrivé de faire *Mokusō* pour faciliter l'endormissement de mes enfants. J'ai constaté que ma propre "sérénité" avait un effet très positif sur eux.

Personnellement je fais régulièrement des exercices de recentrement mental. On pourrait comparer cela à de la mentalisation. Revivre des expériences pour comprendre et corriger éventuellement. Je me repasse le film ou j'imagine des situations. Cela permet de mieux comprendre, d'être mieux préparé lorsque la situation arrive réellement.

Je conseille à tous les pratiquants une forme de médiation dès que c'est possible. Lorsque l'on pratique le kendo *Mokusō* fait partie de ces instants rares qui nous permettent de retrouver la paix intérieure.

Aujourd'hui c'est pour moi une nécessité. Ma pratique journalière du kendo me permet de trouver ce calme et cette tranquillité indispensable dans notre monde si stressant.

MOKUSÖ : *Kamae, la méditation en combat**

Alors que notre adversaire nous mets la pression par son envie d'attaquer, il faut résister physiquement ! Éliminer les tensions dans le corps sans perdre notre attention. Lâchez prise sans se relâcher !

C'est excessivement compliqué.

C'est le moment de méditer. Faire *Mokusö* debout en libérant ces pensées qui nous incitent à faire ceci ou cela.

A coup sûr vous allez ramasser un magnifique "Men" de la part de votre opposant.

Comme toute les techniques simples, *Mushin* est extrêmement compliqué. Acquérir un relâchement du corps et de l'esprit tout en étant présent, disponible, actif sans bouger. Il est évident que tant que les problèmes de "simple" pratique physique ne sont pas réglés, il est totalement illusoire de travailler sur ce sujet.

Comme le débutant dont le corps n'est pas encore aguerris, notre esprit n'est pas prêt. Malgré cela, je pense que par la bonne pratique du *Mokusö* on peut trouver la solution pour avoir l'esprit prêt à tout instant. Comme pendant les sessions de course à pied, le corps s'adapte seul dès qu'il est suffisamment entraîné. Il faut travailler *Mokusö* pour acquérir le "Kamae-Zen immédiat".

Un très cher ami belge me faisait remarquer, il y a quelques années de cela, la similitude de la posture physique et mentale du *Mokusö* et du *Kamae*. Il m'a une fois de plus ouvert les *chakra*⁽¹⁸⁾.

Les chakras justement parlons-en. Ces points de jonction des centres énergétiques ne font-ils pas le lien entre le corps et l'esprit ?

Nous avons l'habitude en occident de séparer le corps et l'esprit. Ce n'est pas le cas dans les cultures asiatiques. Si par cette "méditation active" nous parvenons à libérer les tensions du corps pour ne faire qu'un au moment de l'attaque, alors nous serons beaucoup plus efficace.

Dans le combat, si un pratiquant expérimenté vide son esprit d'émotions ou de pensées qui le distraient, il arrive à exécuter des mouvements et des techniques automatiquement et naturellement. Les tensions et l'influence d'émotions négatives fait perdre de l'énergie et de la vitesse. Regarder des choses qui n'ont pas d'importance et négliger des aspects de la bataille peut être décisifs.

Avec un "esprit vide" concentré sur le combat ou l'entraînement, le combattant n'est soumis à rien, il peut agir plus intuitivement.

⁽¹⁸⁾ *Chakra* : Les chakras ou Centres d'énergie sont situés dans le Corps d'énergie qui entoure l'être humain appelée "Aura" mais rattachés au Corps éthérique. Le mot *Chakra* signifie en Sanskrit "Roue d'énergie ou Roue tournante".

Cet état est atteint par un entraînement mental couplé à la relaxation et à la respiration qui, combiné à une bonne posture, permet de revenir à un état de "nouveau-né", sans peur, sans contrainte, sans stress, douleur, ou doute.

Cet état de conscience nous permet de laisser notre esprit vide et de nous focaliser sur ce qu'il y a à faire et pouvoir faire face à différentes situations sans ces émotions et ces doutes qui limitent nos mouvements.

C'est l'état de "*Mushin*", qui vient du bouddhisme zen.

Par la pratique correcte du *Mokusō*, nous pouvons préparer notre esprit et lui permettre d'être disponible. Il sera alors entraîné pour ne pas altérer notre capacité au moment du combat.

Il y a quelques années j'avais été attiré par le livre de Kenji Tokitsu "La recherche du KI dans le combat". Dans mes souvenirs il y avait cette notion de "*Kikai*" qui m'avait interpellé. Pour être plus précis "*Kikai tanden*⁽¹⁹⁾" L'océan de l'énergie, situé à trois largeurs d'un doigt au-dessous et à la verticale du nombril. Ce point énergétique est très important dans la pratique des arts martiaux, il marque à la fois notre centre de gravité et celui de notre énergie. "*Kikai*⁽²⁰⁾" c'est aussi l'opportunité, le meilleur moment pour attaquer à tout moment quelque soit l'action de votre adversaire. C'est a minima une coïncidence. Il y a forcément une relation entre ce point énergétique central et l'engagement indispensable au moment du combat. Renforcer ce point énergétique au moment du *Mokusō* me semble parfait pour ce préparer au combat.

J'ai récemment testé cela dans des tachiaï, mais je dois avouer que je n'ai pas réussi une seule fois à atteindre cet état de conscience me permettant de libérer mon kendo.

Il faut encore travailler *Mokusō*.

⁽¹⁹⁾*Kikai tanden* 气海丹田 : c'est la région du bas ventre, précisément là où se situe le centre de gravité du corps humain.

⁽²⁰⁾*Kikai* 機会 : l'opportunité pour attaquer.

MOKUSÖ : Ce qu'il faut améliorer

Comme pour la pratique "technique" du kendo, il y a plein de points améliorables. A commencer par la posture.

- Asseyez vous correctement dans vos hanches
- Respirez profondément
- Relâchez vos épaules
- Écoutez votre cœur
- Libérez votre esprit

Ces quelques points faciles à vérifier vous permettrons de forger votre *Mokusö* comme un sabre de vie, colonne vertébrale de votre pratique.

Mais pas d'illusion, seulement la pratique sincère et régulière peut faire progresser.

Texte de l'école d'Aïkido de maître TOHEI

*Troisième méthode de type spirituel de l'école de maître TOHEI :
Maintenir le point unique.*

Conserver le point unique, c'est se rassembler, se concentrer. Symboliquement, celui-ci est situé dans le Hara, région particulière puisque c'est celle du bas ventre, précisément là où se situe le centre de gravité du corps humain. En japonais, il existe plusieurs expressions pour le désigner, on parlera du point Kikai Tanden qui, littéralement, se traduit par l'océan ou la mer de Ki, on peut aussi entendre parler du point Seïka Tanden l'hypogastre (étymologiquement « bas-ventre ») situé environ deux doigts sous l'ombilic.

Ce point unique est à la fois notre centre de gravité physique, le centre de sérénité de l'âme mais aussi plus que cela, il est le Centre où réside le Ki ou « énergie vitale ». Maintenir le point unique, c'est calmer l'âme et préserver voire accroître notre potentiel de vitalité.

Texte de Marc de Smedt* : Considérer le ventre pour ce qu'il est : un autre cerveau

Une autre façon d'activer le hara consiste à expirer profondément dans cette zone : c'est pratiqué dans la méditation assise du zen (zazen) et dans tous les arts martiaux d'Orient. Cette technique respiratoire suscite beaucoup de puissance dans l'organisme et renouvelle ce que les Japonais appellent le ki (ch'i en chinois), qui est à la fois l'énergie interne et la force universelle : cela concerne subtilement notre rapport à la globalité de notre être et, plus encore, notre rapport à l'énergie qui meut le cosmos.

**Marc DE SMEDT*

Éditeur, écrivain et journaliste français, spécialiste des techniques de méditation et des sagesses du monde.

MOKUSÖ : La religion

Depuis quelques années au Japon, certains souhaiteraient remplacer le *Mokusö* par un autre terme plus "laïque". Il n'y a, à mon avis, aucune idéologie religieuse dans la pratique du *Mokusö*, au même titre qu'il n'y en a pas dans la pratique de la méditation, en tout cas en occident.

Il est arrivé que des pratiquants religieux refusent ou rencontrent des difficultés lors de la pratique du *Mokusö*. Nous devons les rassurer sur l'aspect laïc au sein de nos dojos.

La représentation du *shomen* n'a rien de religieux. La réponse est de proposer à chacun d'y voir ce qui est pour lui le plus sacré. Chacun vient comme il est et en repartira de même, à part un égo quelque peu égratigné et peut-être quelques capacités physiques et mentales en plus.

"À l'origine, la méditation était un mode particulier d'accès à la connaissance" explique *Éric Rommeluère**, enseignant bouddhiste. Et les premières traces de cette pratique remontent à plus de 2000 ans avant Jésus-Christ soit 1500 ans avant que le père du bouddhisme, Siddhartha Gautama ne développe cette pratique.

Dans la religion chrétienne on parle de méditation contemplative et silencieuse qui permet de rentrer en contact avec Dieu. Se libérer des contraintes terrestres pour sortir de son état dit "normal" pour atteindre un niveau de conscience supérieur. De même qu'il existe dans la religion juive plusieurs types de méditation comme diverses pratiques traditionnelles de contemplation fondées sur la visualisation et la perspicacité, mais aussi la compréhension émotionnelle ou intellectuelle. Leur but étant là aussi la modification de l'état de conscience pour conduire à la transcendance méditative. L'islam à travers son courant sunnite n'est pas en reste puisqu'il existe aussi *Muraqaba*. Ce terme signifie "vigilance". L'un des noms d'Allah est *Ar-Raqîb* : Celui qui sait toute chose et rien n'échappe à sa science. Les musulmans aspirent également à devenir *raqîb*, c'est-à-dire un de ceux qui veillent à préserver en eux la présence d'Allah, et ceci peut s'acquérir par la méditation.

On peut donc considérer la pratique du *Mokusö* comme compatible avec toutes les religions.

**Éric ROMMELUÈRE*

Enseignant du bouddhisme zen, et plus précisément de l'école japonaise Sôtô (en japonais sôtô-shū). Il est l'auteur de livres, d'articles et d'essais où il explore le dharma — les enseignements du Bouddha —, leur interprétation et leur adaptation en Occident.

MOKUSÖ : Les biens faits dans la vie de tous les jours

La science s'intéresse aux effets bénéfiques de la méditation. Des études sérieuses et des expériences ont été menées en France par l'Inserm sur le sujet.

“Les électroencéphalogrammes et les scanners nous ont ainsi permis de scruter la dynamique et le recrutement spécifique de zones du cerveau pendant la méditation.” Nous dit *M. Antoine LUTZ** chercheur à l'Inserm.

La méditation permet de réguler le stress, encore mieux la pratique régulière et intensive affecterait le vieillissement cellulaire.

Au delà de ces études, mon expérience personnelle en la matière me permet de constater que la pratique du *Mokusö* permet de réduire le rythme cardiaque, voire même calmer la tension artérielle.

Alors pourquoi se priver d'un moment de relaxation, qui en plus vous permettra de pratiquer mieux, de vivre mieux, et en meilleure santé.

**Antoine LUTZ*

Directeur de recherche à l'INSERM à Lyon. Il a été parmi les premiers à utiliser l'imagerie cérébrale pour étudier les pratiques de méditation chez des experts méditants de la tradition Bouddhiste.

ANNEXE 1 - Remerciements

Cette liste n'est pas exhaustive, mais elle est la marque de mon profond respect pour les personnes, nombreuses, que j'ai pu croiser ou qui m'accompagnent dans ce voyage qui ne fait que commencer dans la pratique des *bûdo*.

Mes professeurs : M. Dominique BALTA (et les élèves du Sei no Iki) qui m'a fait découvrir la pratique du sabre japonais et de l'aïkido, M. Bernard REIS mon 1er professeur de kendo au Kenbukan, M. Kenichi YOSHIMURA pour ses attentions particulières et son soutien indispensable et indéfectible. Les membres de la commission nationale d'enseignement qui m'ont tant apporté lors de mes premières années, avec qui je continu de progresser et de partager des moments rares : Claude, Bernard, Roger, Jean-Yves, Laurent pour la relecture de ce mémoire et ses conseils avisés et une pensée particulière pour Hervé avec qui j'ai beaucoup transpiré. Les hauts gradés français : Jean-Paul pour sa grande fraternité et son amitié, Philippe pour son intransigeance et ses stages intenses, Michel pour son aide permanente, Jean-Pierre pour ses conseils déstabilisants. Je n'oublie pas tous les autres hauts gradés, les pratiquants français et ceux des pays étrangers que j'ai croisés lors de mes déplacements.

Mes 4 compères de voyage : Yannick, Jean-Michel, Julien et bien sûr Lucile.

*Les pratiquants des clubs que j'ai visités, pour les bons moments partagés pendant et après le keiko
Les membres et le staff du "Groupe France" avec qui j'ai eu la chance de m'entraîner
Les membres du comité de direction du CNKDR, actuels et passés avec qui j'ai travaillé de longues heures et Jean-Pierre SOULAS auquel je pense souvent dans ma fonction actuelle.*

Les membres du Kokusai Tokenkaï avec qui j'ai entre-aperçu l'univers infini du sabre japonais.

Mes élèves du Yurai Jinsei qui m'ont fait progresser dans la voie.

et avant tous les autres Lucile qui me permet de pratiquer sans compter.

ANNEXE 2 - Témoignages

Lorsque j'ai choisi ce thème, j'étais assez perplexe sur le contenu de mon document et sur mes connaissances en la matière.

Au fur et à mesure de l'écriture il est devenu une sorte de témoignage de ma pratique personnelle. Alors je me suis dit que quelques témoignages de personnes importantes dans ma pratique pourraient illustrer ce propos.

Je vous les livre ici et j'en profite pour remercier les auteurs de ces quelques lignes.

Pour ma part je vis le Mokusō non comme un instant de début et de fin du keiko (l'explication la plus répandue) mais plutôt comme l'affirmation collective de la recherche de cet état tout au long de ce moment de vie qu'est l'entraînement. La pratique devenant la recherche d'un Mokusō permanent dans l'action. C'est un point de vue très personnel bien entendu que d'essayer de continuer cet état sans discontinuité. Hirakawa sensei a toujours ponctué le début Mokusō de trois directives

1. Shisei o tadashite

2. Kokyū o tadashite

3. Kokoro o tadashite.

Enfin une injonction d'étude permanente... la posture, la respiration, l'état d'esprit qui recherche la paix intérieure confrontée aux passions et fureurs des mondes intérieurs et extérieurs.

Dany DELEPIÈRE - kendo 7e dan kyoshi

(Ancien Président de l'ABKF)

"Je suis très heureux qu'un mémoire de Renshi soit consacré à cette partie très importante du Mokusō. A la lecture de celui-ci on peut constater que l'auteur n'a pas souhaité entrer dans la profondeur originale de ce qu'est le Mokusō compte tenu qu'il faudrait écrire un ouvrage entier pour définir cette pratique fondamentale. Le Kenshi y trouvera une introduction pédagogique à la bonne pratique du Mokusō et s'il le souhaite il pourra aller bien plus loin dans l'accomplissement du soi en rapport avec son évolution technique. Merci à Monsieur Éric MALASSIS pour ce choix et son contenu."

Alain HAGOPIAN - kendo 7e dan kyoshi

(Enseignant au Fudokan de Marseille)

Ma perception des instants consacrés au Mokusō a profondément évolué au fil des expériences en kendō, et, ces dernières années, par la pratique du Hojo no kata, de la méditation debout ...

Par des gestes, des postures (Mokusō ; Sonkyo ...) dont la sobriété évidente, la simplicité apparente sont caractéristiques de sa culture, le Japon a su placer la pratique du kendō dans un espace et dans un temps qui sont hors de l'espace et hors du temps ordinaire.

Au-delà des effets bénéfiques pour soi-même, ces moments de « méditation silencieuse » qui « ouvrent » et qui « referment » le temps de la pratique dans le dōjō, peuvent aussi être l'occasion d'une intense « présence à l'autre », « présence à l'autre » constituée de l'ensemble des camarades présent(e)s (physiquement ou par la pensée), « cet autre » sans lequel aucun progrès ne serait possible. Je perçois ces gestes, ces postures (Mokusō ; Sonkyo ...) à la sobriété évidente, à la simplicité apparente, comme des éléments indispensables au progrès par la pratique du kendō pourvu que le sens (signification et orientation) de ces gestes, de ces postures soient expliqués et transmis.

La réflexion que tu proposes est bénéfique et constructive. Elle est le témoignage d'une solide expérience et qui, pour ceux qui veulent aller plus loin sera une belle entrée en matière.

Hervé BRUTSCHI - kendo 6e dan renshi

(Enseignant et membre de la CN d'Enseignement du CNKDR)

Compréhension personnelle de la notion de Mokusō,

Avant le cours, Mokusō permet de se séparer de la charge émotionnelle stressante du passif de la journée, après le cours, qui parfois s'est terminé par geiko (personnellement j'essaie de terminer par des katas pour faciliter le retour au calme), la méditation fait baisser l'adrénaline.

J'ai connu de jeunes pratiquants qui, n'en maîtrisant pas la technique, passaient une nuit blanche, encore pris dans leurs combats ...

Mokusō, pour moi, c'est ne pas s'attacher à ses pensées, si elles se présentent les laisser glisser, c'est "faire le vide" afin d'être disponible, "5eme élément" traité par Musashi (Écrits sur les cinq roues)...

Je pense que la compréhension et la mise en pratique sont plus difficiles en kendo qu'en iaïdo, du fait de la présence et de l'action du partenaire.

En iaïdo il est possible de s'extraire de la situation, de l'environnement, et là je parle d'expérience, il est possible de se trouver au centre d'un cercle dont le périmètre est déterminé par le katana et au delà duquel l'extérieur s'efface, devient confus. On est un, seul avec soi-même. Et, c'est bien soi qu'il s'agit de vaincre...

Ce qui explique ma réticence à propos de la compétition en iaïdo ! Quant à la pratique du Mokusō lors des cours et des réticences quant à sa durée, tous les pratiquants de zazen ont eu mal aux genoux lors des sesshin, cela fait partie des douleurs à endurer, mais les centaines de suburi (que dire des hayasuburi) agressifs pour les épaules ont toujours été acceptés car leur nécessité est mieux admise par les kenshi, peut être parce qu'ils n'ont pas compris l'intérêt du Mokusō.

Ton texte mérite donc d'être mis en avant pour la compréhension et l'enrichissement de tous...

Mon cher Éric, j'espère qu'il en sera ainsi.

Bien amicalement

Bernard REIS - iaïdo 5e dan - kendo 3e dan

(Mon premier senseï de kendo au Kenbukan de St Quentin)

Dans ce court témoignage, des éléments sont simplement transcrits sans l'analyse plus profonde qu'offre le document de travail réalisé par Éric Malassis et auquel le lecteur doit se référer.

L'existence des séquences du mokuso telles qu'intégrées dans la pratique du kendo est remarquable et ce, pour maintes raisons.

Je remarque tout d'abord que le mokuso semble une activité spécifique au kendo; il n'apparaît pas clairement de routines systématiques équivalentes dans les pratiques usuelles des autres arts dits martiaux. Cette caractéristique mériterait d'ailleurs d'être analysée.

Il me semble ensuite que les deux moments du Mokuso permettent d'encadrer le 'déchaînement de ki' que la pratique très engagée du kendo génère : les protagonistes s'affrontent avec une débauche d'énergie, de cris, d'engagements d'une extrême intensité. Car chacun sait que la confiance est totale dans une sorte de neutralité de cette violence débordante grâce aux règles, aux équipements et aux manières de faire. De ce point de vue Mokuso me paraît ressembler à un sas d'entrée-sortie pour notre existence : avant, il nous permet d'entrer totalement corps et âme dans la pièce de théâtre que va constituer la séance de kendo et ses assauts, cependant qu'après, le Mokuso va permettre de bonifier ces explosions d'énergie afin de permettre symétriquement à mon corps et mon âme de revenir vers un mode 'normal', ce monde que je vais percevoir désormais dans une appréhension différente grâce aux leçons et bienfaits que le kendo a offerts.

Une deuxième caractéristique est sa brièveté : pour un occidental nourri aux expériences des prières longues et psalmodiées répétitivement, le Mokuso s'impose comme particulièrement efficient : en quelques dizaines de secondes le tour est joué ! Cela s'apparente à ce qui peut frapper le gaijin lors d'une prière dans un temple on Japon : on joint les mains, on ferme les yeux ... et hop la prière est déjà achevée ! Mokuso est donc remarquable à cet égard car .. ça marche ! et cette brièveté est d'ailleurs rassurante ! Je fais partie de ceux qui, s'étant adonnés à de longues séances de zazen dans diverses circonstances, ont trouvé cela .. très ennuyeux... je m'ennuie terriblement en zazen et c'est quasiment le seul cas où je m'ennuie aussi intensément (ce que les adeptes du Zen se feront fort de juger comme étant justement un excellent exercice ...)

Bref : mokuso, ça, c'est vraiment efficace ; on prend la posture, on respire, on pense à ce qu'on veut, comme on veut, et hop l'effet de sas agit tout seul. On reste soi-même mais .. amplifié. Mokuso magique.

Ah la posture : parlons-en : seiza.. très bien mais... bobo aux genoux.. surtout pour ceux qui ont été opérés et ré-opérés... ce faisant, la concentration temporelle de mokuso est tout à fait adaptée aux difficultés physiques d'une posture douloureuse en seiza. Mais depuis quelque temps je dois pratiquer mokuso debout et il en découle une sorte de propriété universelle de mokuso : tout comme les adeptes inconditionnels des techniques de méditation de pleine (ou à moitié-pleine) conscience le promeuvent, on devrait pouvoir pratiquer mokuso partout et dans n'importe quelle posture. En tout cas, debout, cela fonctionne très bien.

Les mains : en appliquant le principe « ni montagne, ni vallée » pour les deux pouces qui se connectent à leur extrémité cependant que la paume d'une des mains accueille l'autre (pour moi c'est plutôt la gauche qui reçoit la droite), permet de bien caler les mains et ainsi dire à l'esprit : « C'est bon, nous, les mains, sommes prêtes à faire mokuso aussi ! » et dès lors toutes les parties du corps se disent « eh bien entendu, nous aussi ! ».

Restent les yeux : on sait que d'un point de vue neurologique, la vision est un sens fondamental (ichi-gan, ni-soku, san-tan, chi-riki) d'où la tradition de fermer les yeux pendant mokuso. Mais depuis quelques

années, après avoir observé un camarade pratiquant qui conservait les yeux mi-clos pendant mokuso, j'ai adopté cette manière que je trouve très reposante : elle me permet de m'apaiser face au vrai monde dans lequel je baigne totalement mais sans qu'il ne m'envahisse.. dans ces moments de mokuso je me sens donc parfaitement ici-et-maintenant puisque je suis encore plus « normal » que dans la vie normale.

Enfin, on peut considérer le cycle complet d'une séance de kendo comme un cycle infini d'apprentissage, scandé par mokuso :

1: le mokuso-avant agit en moi comme une sorte de briefing : « Allez ! nous allons faire de notre mieux ! nous allons donner le meilleur de nous tous, âme, muscles, cœur, sens ... dans cette session de kendo ! »

2: la pratique de la séance proprement dite ;

3: le mokuso-après : c'est le débriefing : « ceci, cela, hum, voir les bonnes leçons à tirer pour la vie, pour demain... »

.. tout cela mérite un petit moment de réflexion ! Tiens, et si nous faisons le « mokuso du mokuso » ?..

Laurent CHAUDRON - kendo 6e dan renshi

(Enseignant et membre de la CN d'Enseignement du CNKDR)