

JOSHIN KOKYU HO ET LE BOUDDHISME TENDAI

Par Frans Stiene.

Au sein du Reiki, on trouve la méditation fondamentale **Joshin Kokyu Ho**. Ce terme signifie « pureté de l'esprit à chaque respiration ». La pratique se déroule ainsi :

1. Asseyez-vous et pratiquez le gassho.
2. Placez vos mains sur vos cuisses, paumes vers le haut.
3. À chaque inspiration, sentez une énergie lumineuse entrer par le nez et descendez jusqu'au hara/tanden, juste en dessous du nombril. Ce faisant, associez la visualisation à la respiration et à l'esprit.
4. Sentez l'énergie lumineuse, la respiration et l'esprit se diffuser dans tout votre corps.
5. À l'expiration, diffusez l'énergie lumineuse, la respiration et l'esprit hors du corps, à travers votre peau, vers l'infini.
6. Répétez les étapes 3 à 5 jusqu'à la fin.

À cette époque de sa vie, Mikao Usui pratiquait sur le mont Kurama, qui appartenait à l'école bouddhiste Tendai du mont Hiei. Et si l'on examine attentivement le joshin kokyu ho, on constate qu'il ressemble à certaines pratiques de méditation bouddhistes Tendai.

« Entrez maintenant dans Vipasyānā. Kansoku 観息 : **Visualisation du souffle**. Lorsque l'esprit est calme et demeure en quiétude, commencez à visualiser le souffle entrant et sortant du corps. Voyez le souffle comme une lumière blanche éclatante, entrant d'abord par le nez et pénétrant le corps, emplissant chaque cellule. Puis, voyez le souffle remplir et pénétrer chaque cellule de votre corps, et à son tour, cette lumière blanche faisant partie intégrante de toute chose, réalisant ainsi l'égalité vaine de toute chose. »

Kansoku 還息 : **Retour au souffle**. L'esprit est maintenant en harmonie avec le souffle et tout ce qui l'entoure, au point que la dualité entre « souffle » et « environnement », entre « soi » et « autre », se dissout, ramenant l'esprit à la « vraie réalité ». Ainsi, l'esprit et le souffle ne font qu'un ; l'esprit fluctue comme le souffle.

En comprenant cela, nous réalisons que ce flux et reflux n'a ni commencement ni fin. Il est, et pourtant il n'est pas, les deux à la fois. « C'est la vérité du milieu (Chū 中) vers lequel nous « retournons ». »

Guide de base du Tendai Shikan par Seishin Clark.

Lorsque la dualité du souffle, de l'environnement, de soi et d'autrui disparaît, nous commençons lentement à comprendre le joshin kokyu ho – l'esprit pur. Et à mesure que nous

apprenons cette pratique en Shoden Reiki I, nous devons également considérer la guérison par imposition des mains selon cette perspective non duelle.

Ce qui signifie : pas de praticien, rien à canaliser et pas de client : simplement **Être Reiki**. « Une fois que le corps, le souffle et l'esprit sont calmes, subtils et en paix, commencez le Vipasyānā en suivant les étapes suivantes :

1. Visualiser le souffle.
2. Visualisez le souffle comme une lumière entrant dans votre corps. Contemplez son vide. Il y a non-dualité entre le souffle et le corps.
3. Rendre le souffle. Le souffle... »
4. Dans la visualisation de la perméation (shinto-ho), le pratiquant visualise son souffle expiré quittant son corps par tous ses pores et se répandant dans l'univers. Puis, à chaque inspiration, l'énergie de l'univers pénètre en lui par chacun de ses pores, imprégnant son corps. Shubhakarasiṃha écrit dans ses Essentiels de la Méditation que lorsqu'on expire, l'énergie vitale universelle « reflue de chaque partie du corps », et qu'à l'inspiration, elle « pénètre par le nez et

circule dans tout le corps, remplissant chaque veine et chaque fibre ». Le Dainichi-kyō affirme que cette énergie vitale « pénètre le corps tout entier par chaque pore et le traverse, le purifiant complètement ». Par cette technique, le pratiquant cherche à s'unir à l'énergie cosmique qui imprègne toute chose.» –

Shingon, Bouddhisme ésotérique japonais, par Taiko Yamasaki