

LA MÉDITATION JOSHIN KOKYU HO

Au sein des enseignements de Mikao Usui, on trouve une technique de méditation appelée *jōshin kokyū hō*. Le *jōshin kokyū hō* est une pratique méditative essentielle, exercée à tous les niveaux du système Reiki ; elle peut donc être pratiquée tout au long de notre vie.

Mais en quoi consiste exactement le *jōshin kokyū hō* ?

Traduction

Examinons d'abord les kanjis de *jōshin kokyū hō*.

淨 *jō* signifie clair, pur, sans souillure ni impureté, lucide.

心 *shin* signifie cœur, esprit, essence, l'esprit en tant que principe de l'univers, l'esprit éveillé.

呼吸 *kokyū* signifie expirer et inspirer, la respiration.

法 *hō* signifie méthode, dharma, principe.

Nous pouvons donc traduire *jōshin kokyū hō* de la manière suivante :

*Le principe du cœur-esprit pur à travers l'inspiration et l'expiration.

*La méthode pour réaliser notre esprit éveillé grâce à l'inspiration et à l'expiration.

Ainsi, lorsque nous pratiquons le *jōshin kokyū hō* quotidiennement pendant de nombreuses années, nous commençons à réaliser le principe selon lequel notre cœur-esprit est aussi pur que l'univers.

Selon un pratiquant japonais d'aïkido, *kokyū hō* signifie également « travailler en parfaite harmonie ».

Nous pouvons donc aussi dire que *jōshin kokyū hō* se traduit par : « Le principe du cœur-esprit pur à travers un travail en parfaite harmonie avec l'univers. »

La pratique

1. Asseyez-vous et prenez la posture *gassho*.
2. Posez vos mains sur vos genoux ou vos cuisses, paumes tournées vers le haut.
3. À chaque inspiration, ressentez une énergie lumineuse entrant par le nez et descendez-la vers le *hara* (ou *tanden*), juste en dessous du nombril. Ce faisant, associez la visualisation à la respiration et à l'esprit.
4. Ressentez 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 la peau, vers l'infini.
6. Répétez les étapes 3 à 5 jusqu'à la fin de la pratique. L'essentiel est de porter l'esprit vers le *hara* (ou *tanden*) et de le laisser s'expanser à travers le corps jusqu'à l'infini. Visualiser une lumière éclatante et suivre le souffle sont des aides précieuses pour y parvenir.

La pratique du *jōshin kokyū hō* s'apparente également à certaines techniques de méditation par visualisation propres au bouddhisme ésotérique japonais, telles que les visualisations d'expansion (*kakudai-ho*), les visualisations de pénétration ou d'imprégnation (*shinto-ho*) et les visualisations spécifiques du disque lunaire (*gachirin-kan*).

Réflexions

L'inspiration par le nez, accompagnée du déplacement de l'esprit vers le *hara*/*tanden**, constitue la première étape de la pratique. Cette phase est cruciale car elle nous aide à ramener l'esprit dans le corps et à le maîtriser, évitant ainsi qu'il ne se laisse distraire par le passé, le présent ou l'avenir. De plus, le *hara*/*tanden** étant situé juste sous le nombril, cette pratique favorise l'ancrage et le centrage. Toutefois, il ne s'agit que d'une première étape. Si l'esprit s'arrête au niveau du *hara*/*tanden**, on passe à côté de la véritable essence du *jōshin kokyū hō*, qui va bien au-delà d'un simple ancrage.

*Le maître zen Takuan Sōhō explique très clairement, dans son ouvrage *L'Esprit sans entraves* (*The Unfettered Mind*), pourquoi il ne faut pas s'arrêter au *hara*/*tanden** :*

« Vous ne devez pas enfermer votre esprit en vous-même. Fixer l'esprit dans le corps est une pratique réservée au début de l'entraînement, au stade de novice.

Cependant, du point de vue le plus élevé du bouddhisme, concentrer l'esprit juste sous le nombril pour l'empêcher de vagabonder relève d'un niveau de compréhension élémentaire, et non supérieur. Cela appartient au domaine de la discipline et de l'entraînement. »

Dans une perspective de méditation traditionnelle, on peut dire que respirer vers le *hara* et y laisser reposer l'esprit un instant correspond à la pratique de *Shamatha* (fixer l'esprit sur un objet unique). À l'inverse, expanser l'esprit vers l'extérieur et le laisser grand ouvert relève de la pratique de *Vipashyana* (voir clairement l'absence de « Moi »). Combiner ces deux pratiques est une approche classique des enseignements bouddhistes approfondis. Dans son ouvrage *Luminous Clarity: A Commentary on Karma Chagme's Union of Mahamudra and Dzogchen*,

Khenchen Thrangu évoque certains de ces enseignements ainsi que les bienfaits de la combinaison de ces pratiques :

*« Toutefois, si l'on cultive la *vipashyana* sans cultiver simultanément la *shamatha*, alors cette méditation de *vipashyana* s'apparente à une petite barque dérivant sur la mer agitée de notre esprit incontrôlé. »*

*« Ce n'est qu'en cultivant une *vipashyana* dûment étayée par la méditation de *shamatha* que nous pouvons vaincre les émotions perturbatrices. »*

Certes, il est important de laisser reposer l'esprit au niveau du *hara* (ou *tanden**) pour s'ancrer et se centrer, surtout lorsqu'on est débutant. Mais dans la pratique du *jōshin kokyū hō* selon la méthode de Mikao Usui, on porte son attention sur le *hara*/*tanden** tout en laissant l'esprit s'étendre vers l'infini. Ramener l'esprit au *hara*/*tanden** constitue le fondement même de cette expansion de l'esprit vers l'infini.

En réalité, en nommant cette pratique **jōshin kokyū hō**, Mikao Usui indique également pourquoi il ne faut pas s'arrêter au seul niveau du **hara**/**tanden**.

Dans son livre **Aikido: The Coordination of Mind and Body for Self-Defence**, Koichi Tohei décrit le **kokyū** en ces termes : « *Pour le dire simplement, le *kokyū* est le mouvement de votre *Ki*, ou le mouvement de votre corps suivant le *Ki*. Si votre *kokyū* est puissant, votre corps est rempli d'un *Ki* puissant... »*

Selon Koichi Tohei, le **kokyū** est le mouvement de votre **Ki**. Si ce mouvement du *Ki* est puissant, votre corps tout entier s'en trouve rempli. D'où l'importance d'étendre l'esprit à travers tout le corps durant le **jōshin kokyū hō**. Si nous contentons de fixer notre esprit sur le **hara** (ou **tanden**), notre esprit et notre énergie resteront bloqués en un point unique. C'est une approche adaptée aux débutants, mais pour aller plus loin, il faut étendre cet esprit jusqu'à l'infini. Le *Ki* doit circuler dans le corps sans rester figé en un seul endroit.

Pourquoi devons-nous étendre notre esprit vers l'infini ? Parce qu'il nous faut réaliser que notre esprit est pur, à l'image de l'univers. L'univers est infini ; il ne connaît ni début ni fin. Ainsi, grâce à la pratique quotidienne du **jōshin kokyū hō**, nous commençons peu à peu à saisir ce principe : notre esprit est infini, tout comme l'univers. L'univers ne s'arrête pas à un point précis ; il est infiniment ouvert et vaste.

Toutefois, cette expérience directe doit s'ancrer dans le **hara** (ou **tanden**), qui constitue notre point de départ. Sans cette expansion depuis le **hara**, il sera très difficile de parvenir à cette unification. En reliant l'esprit au **hara** tout en l'étendant vers l'infini, Mikao Usui faisait d'une pierre deux coups : il assurait l'ancrage et le centrage tout en permettant l'expansion infinie. En réalisant que notre esprit est toujours vaste comme l'espace infini, on comprend qu'il ne doit pas se figer en un point, mais demeurer ouvert. C'est là tout le sens de l'ouverture d'esprit : être ouvert permet d'accueillir toute chose et toute personne. À l'inverse, si l'esprit reste bloqué en un point, il se restreint ; on devient alors étroit d'esprit, peinant à accueillir la diversité du monde et des êtres.

Dans son ouvrage **L'Esprit indompté** (ou **L'Esprit sans entraves**), le maître zen Takuan Sōhō explique pourquoi il est crucial d'étendre l'esprit vers l'infini plutôt que de le focaliser sur un point unique :

« Si l'on considère Kannon aux mille bras, qui possède mille bras sur un corps unique, on constate que si l'esprit s'arrête sur le bras tenant l'arc, les neuf cent quatre-vingt-dix-neuf autres deviennent inutiles. C'est précisément parce que l'esprit ne s'attarde pas en un lieu précis que tous les bras peuvent servir. » « ... l'esprit qui ne s'arrête nulle part est appelé sagesse immuable.

» Lorsque notre esprit ne s'arrête pas au **hara** (ou **tanden**) mais s'écoule dans l'espace infini, nous atteignons l'état d'esprit de la « sagesse inébranlable ». Cette sagesse inébranlable ne signifie pas que notre esprit est focalisé sur un point précis ; en effet, si nous nous concentrons sur un point unique, nous risquons d'être distraits et de devoir ramener sans cesse notre esprit vers ce point. Notre esprit oscille alors constamment entre la distraction et l'effort pour revenir à ce point fixe. La sagesse inébranlable correspond à un esprit grand ouvert, où rien ne peut être saisi dans cette vaste étendue. L'esprit n'est ainsi perturbé par rien ; d'où le

terme de sagesse inébranlable. Les pensées vont et viennent, mais comme rien n'est saisi dans cet espace ouvert, elles se dissolvent d'elles-mêmes. Il n'est pas nécessaire de ramener l'esprit vers quoi que ce soit, ni d'agir d'une quelconque manière... il suffit d'être.

D'autres enseignements bouddhistes préconisent la même approche. Dans son ouvrage **The Pristine Mind**, Orgyen Chowang écrit : « Ne restreignez pas le champ de votre méditation. N'essayez pas de forcer votre esprit ou votre regard à se maintenir sur un point ou un lieu précis. »

Orgyen Chowang précise : « Si notre méditation consiste à se concentrer sur un objet unique, comme dans la méditation de pleine conscience, les bruits ou autres distractions extérieures peuvent nous détourner de cette focalisation. En revanche, lorsque notre esprit ne se fixe sur rien de particulier, le bruit traverse simplement notre conscience sans interrompre la méditation. Lorsque nous tentons de maintenir notre esprit sur un point précis en nous concentrant sur un objet durant la méditation, notre conscience perd son caractère expansif pour se limiter à cet objet. Mais lorsque nous demeurons dans l'état d'« Esprit originel » (**Pristine Mind**) sans focaliser notre attention sur un objet spécifique, notre conscience imprègne tout l'espace environnant. Les sons traversent simplement notre conscience. À un certain stade, lorsque nous demeurons dans cet état d'Esprit originel, les stimuli sensoriels du monde extérieur ne nous affectent plus. »

Mikao Usui a également souligné ce point en enseignant le mantra **Hon Sha Ze Sho Nen** lors du niveau II du Reiki (Okuden). **Hon sha ze sho nen** se traduit littéralement par « Ma nature originelle est une pensée non duelle », mais cela signifie aussi « Ma nature originelle est l'Esprit Juste ».

Le maître zen Takuan Soho décrit ainsi l'Esprit Juste : « *L'Esprit Juste est l'esprit qui ne demeure pas en un seul lieu. C'est l'esprit qui s'étend à travers l'univers tout entier.* »

Il précise également : « *Lorsque l'Esprit Juste se fige et se fixe en un lieu unique, il devient ce que l'on appelle l'esprit confus.* »

Un disciple de Mikao Usui a écrit ceci : « *La conscience humaine peut se rendre n'importe où dans l'univers en un instant. Vous devez vous efforcer de développer rapidement votre conscience et ne pas dépendre trop longtemps des symboles.* » Cela rejoint tout à fait ce que souligne Takuan Soho.

Hon sha ze sho nen et **jōshin kokyū hō** sont deux pratiques ou voies différentes menant au même état d'esprit : un esprit ancré et centré, tout en étant infiniment ouvert et vaste. Dans cet état, notre esprit peut réaliser sa nature non duelle. En d'autres termes, **jōshin kokyū hō** consiste à réaliser que je suis l'univers. ...et l'univers, c'est moi.

« *Un esprit calme, détaché de tout, laisse émerger la sagesse authentique.* » – Taisen Deshimaru

Ainsi, comme nous pouvons le constater, l'enseignement profond du **jōshin kokyū hō** réside dans le fait qu'une pratique quotidienne nous permet d'apaiser l'esprit et de le libérer de la confusion de nos pensées. Lorsque nous agissons ainsi, notre esprit peut s'ouvrir et réaliser son unité avec l'univers infini, laissant alors place à la sagesse authentique.

Le *jōshin kokyū hō* – International House of Reiki

La méditation Jōshin Kokyū Hō

par Frans Stiene. Traduction Edith GAUTHIER