

## POURQUOI MOKUSO ?

Weblog Tozando (9 juillet 2018)

Je suis sûr que beaucoup d'entre vous s'asseyent en silence et méditent les yeux fermés avant et après l'entraînement. Certains groupes appellent ça Mokuso (pensée silencieuse), Meiso (pensée les yeux fermés) ou Seiza (assise silencieuse). Lorsque vous rejoignez le Dojo, l'enseignant vous en dira la signification et comment pratiquer la méditation. Mokuso est presque aussi important que l'entraînement à proprement parler.



La posture de base pendant la méditation consiste à s'asseoir avec vos genoux repliés. Ensuite, placez votre main droite devant votre nombril, paume vers le haut, puis placez votre main gauche sur votre main droite avec la paume vers le haut. Ensuite, fermez légèrement les yeux (ou laissez-les légèrement ouvert) et contrôlez votre respiration. Si vous savez comment le Daibutsu de Kamakura se tient, les mains devant lui, c'est facile à imaginer. C'est la posture de base pendant la méditation, mais elle n'est pas forcément figée. La partie la plus importante de la méditation n'est pas votre posture mais votre esprit. Par la méditation, vous organisez vos pensées, vous concentrez votre esprit pour chercher au plus profond de votre cœur en vue d'obtenir une nouvelle compréhension.

Au cours de la pratique, plutôt que de simplement faire les mouvements chaque jour, vous pouvez voir un changement dans votre propre pratique et dans vos résultats si vous avez des objectifs mentaux spécifiques comme "aujourd'hui, je vais me concentrer sur m'améliorer dans ce domaine" ou "à la fin de la journée, je veux en arriver là". Mokuso est un moment où vous construisez une bonne image de ce que vous voulez améliorer. Les joueurs sportifs professionnels ou les athlètes olympiques incorporent presque toujours ce type d'entraînement mental dans lequel ils imaginent là où ils veulent être. Au Japon, on parle d'"entraînement par l'image" où vous imaginez les mouvements que vous aimeriez faire dans votre tête, puis planifiez le chemin vers la réalisation de cette image. La méditation avant l'entraînement est aussi un type de cet "entraînement par l'image".

Mokuso après la pratique est également conçu pour calmer votre cœur qui a eu des hauts et des bas et réfléchir à votre pratique. C'est un moment pour réfléchir non seulement à la question de savoir si la pratique était bonne ou mauvaise, mais aussi à réfléchir sur vos propres actions et attitudes. Vous commencez à comprendre votre propre faiblesse lorsque vous réfléchissez à la raison pour laquelle vous ne pouvez pas garder votre cœur calme ou pourquoi votre esprit est instable. Ensuite, vous essayez d'appliquer ces réflexions lors de votre prochain

entraînement lorsque vous pratiquez Mokuso avant l'entraînement. De cette façon, vous avancez d'une étape à la fois.

Ce type de méditation s'appelle Mokuso, ce qui est différent, bien que souvent confondu, avec Meiso. En quoi les deux sont-ils différents ? Mokuso implique de penser, tandis que Meiso tente de parvenir à une détermination ou à une absence de réflexion. La similitude est que les deux impliquent une assise silencieuse, les yeux fermés, mais les caractéristiques sont opposées.

Comme on l'a dit, dans certains Dojo, on appelle ça "Meiso !", ou "Seiza !" à la place. Seiza signifie simplement s'asseoir en silence. Dans de nombreux cas, les mots utilisés au Dojo ne sont pas nécessairement liés au sens strict du mot. La raison pour laquelle certains utilisent "Seiza" est que le Kendo s'est répandu à l'étranger et est pratiqué par des personnes de cultures et de religions différentes et que "Seiza" a une connotation moins religieuse que "Mokuso" qui est pratiqué selon une tradition bouddhiste. Certains endroits utilisent "Meiso", mais la véritable intention de Meiso peut également avoir des effets significatifs pendant les entraînements et les matches, il se peut donc qu'ils adaptent délibérément "Meisou" plutôt que "Mokuso".

Cela peut sembler être juste s'asseoir et fermer les yeux, mais quand vous vous engagez envers vous-même, comme "Je vais y arriver aujourd'hui", cela vous aide à imaginer ce que vous voulez idéalement devenir. C'est un moment indispensable où vous rassemblez vos pensées lorsque vous entrez dans votre pratique. Beaucoup de gens ne font pas la distinction entre Mokuso et Meiso, mais si vous pratiquez les deux avec une juste compréhension de leurs différents objectifs, cela peut conduire à une meilleure qualité de pratique du Kendo.

瞑想 Meiso (fermer les yeux-pensée)

黙想 Mokuso (silence-pensée)

正座 Seiza (correcte-assise)



# TOZANDO

**From Japan to the World since 1989**