

# Le Mokusô et l'essence des arts martiaux japonais

Soke Pierre Chalmagne Hanshi



Kanji « Mokusô »

## Le kanji « Mokusô » est composé de deux parties :

« **Sô** » signifie « **pensée** ».

« **Moku** » signifie « **silence** ».

On peut donc traduire « **Mokusô** » par « **la pensée silencieuse** » ou « **le silence de la pensée** ».

Cette « **pensée silencieuse** » est analogue au concept de « **Mushin no shin** » qui signifie « **l'esprit du non-mental** ».

On pourrait dire que « **Mokusô** » est un type de méditation, au sens oriental du terme et qui signifie « **contemplation** », et non pas au sens occidental du mot, qui signifie « **réflexion** ».

Mokusô est une courte méditation que l'on exécute juste avant la pratique au sein du Dojo. Le but est de nous couper du chaos et du bruit de la cité et d'induire en nous un ordre et un calme intérieur.



## Le « Dhyana mudrâ », utilisé dans le Mokusô :

La main gauche est soutenue par la main droite et les pouces joints forment un ovale qui symbolise la vacuité. Les pouces joints symbolisent l'union des contraires (Yin et Yang) : corps/esprit, inconscient/conscient, Ombre/Lumière.

On médite en **seiza**, colonne vertébrale bien droite et menton rentré. On suit sa respiration : « **expir/inspir** » et on alterne. On laisse passer les contenus mentaux (pensées et émotions), sans s'y attacher. Au bout d'un certain temps, le champ de la conscience s'élargit, la conscience s'éclaire et l'esprit n'est plus encombré par

le fatras des pensées qui nous assaillent sans cesse, il est libéré des « coagulations mentales » ... Il devient alors plus apte à percevoir notre véritable nature et celle des autres.

Cet état de non-mental ou « **Mushin** » est la condition **sine qua non** pour être capable de se défendre contre plusieurs partenaires qui attaquent en même temps (« **Taninzudori geiko** » en aikido). Car si notre esprit se fixe sur un attaquant, il restera figé et les autres attaquants nous contrôleront sans peine.

Si nous fixons notre esprit sur un objet ou un sujet, il sera prisonnier de cet objet ou sujet et ne pourra plus fonctionner librement. Un esprit libre (non fixé) sera toujours en mouvement et nous permettra de laisser couler notre énergie (« **Ki nagare** » en aikido). Un esprit libre nous libérera des tensions intérieures générées par le flux incessant des pensées quotidiennes, souvent obsédantes et manichéennes.

En outre, un esprit libre et éclairé nous permettra d'avoir accès au subconscient (qui recèle les choses oubliées par le Moi conscient) et peut-être à notre inconscient (qui recèle l'Ombre qui est en nous). Nous pourrions découvrir notre personnalité complète, que Carl Gustav Jung appelle le « **Soi** ». Le « **Soi** » englobe le « **Moi** » et « **l'Ombre** » constituée par ce qui a été nié ou refoulé, mais aussi par nos potentialités ignorées et non encore développées.

**Exemples analogiques** : comparaison de l'esprit de la montagne enneagée, et le verre d'eau boueuse.

Kôdô Sawaki, Maître Zen Soto, disait : « **L'obscurité de l'Ombre des pins dépend de la clarté de la lune** ». Ce qui signifie que l'éveil de notre conscience, par la méditation, nous fournira la lumière dont nous avons besoin pour mieux percevoir notre Ombre et nous y confronter, pour l'harmoniser avec notre Moi, et éviter les conflits intérieurs, qui réduisent notre énergie.

**Exemple analogique** : la beauté de l'océan et la « perle » cachée profondément (sagesse Soufi).

Concrètement, Mokushô est en général une courte méditation (préparatoire à la pratique) qui est destinée à nous libérer d'abord du chaos et du bruit extérieur, et ensuite du bruit intérieur. Si on prolonge cette méditation silencieuse, on finit par voir plus clair en soi-même et par avoir une meilleure perception des choses et du monde.

Une meilleure connaissance de soi-même débouchera sur une meilleure connaissance des autres, car tous les êtres humains possèdent, à côté de leur psyché personnelle résultant de leur vécu, une psyché **collective** et archaïque qui a été mémorisée depuis nos ancêtres les plus lointains.

Tous les Arts martiaux sont des « **Ryodô** » et se composent de **deux voies** : tout d'abord la pratique martiale de la discipline, mais aussi son aspect spirituel qui permet au pratiquant de progresser mentalement. L'aspect spirituel est l'essence des Budo, et sans celui-ci les Arts martiaux deviennent de simples sports.

Maître Minoru Mochizuki (10<sup>e</sup> Dan Meijin) a dit : « **Le jour où les Arts martiaux japonais seront devenus des sports, ils seront morts, car ils seront dépourvus de leur puissance de formation de la personnalité** ».

Maître Morihei Ueshiba et Maître Jigoro Kano avaient en commun le concept du « **Wa no seishin** » ou « **esprit d'harmonie** », qui implique un développement simultané de soi-même et de l'autre : pendant la pratique, votre partenaire et vous-même faites ensemble des progrès.

Prenons garde et préservons soigneusement ces aspects de notre pratique, car le jour où ce développement harmonieux de la personnalité disparaîtra, nous assisterons à l'extinction des Arts martiaux authentiques, dans le sens profond de leur essence.