

## **RITSU ZEN : LE CONTROLE PAR L'IMAGE – PENSEES POSITIVES**

### **Le contrôle par l'image**

Lorsque vous méditez ou faites un exercice de ritsu-zen ou de respiration votre esprit est souvent envahi par des idées dérisoires ou par des préoccupations de travail ou des problèmes personnels. A peine avez-vous réussi à chasser une pensée ou une image qui agitait votre esprit, qu'une autre vous envahit. Que faut-il faire pour mener convenablement ces exercices ?

A côté des techniques corporelles, existent aussi des techniques relatives aux perceptions et aux sensations. Si notre pratique du Budo n'inclut pas cet aspect, il est en vain de chercher la maîtrise ou le contrôle de soi-même. Sans une introspection poussée, certains des exercices que nous faisons habituellement resteront infructueux.

### **L'exercice de ritsuzen.**

Le seul fait de prendre cette posture et de la conserver 10 ou 15 minutes est utile. Mais la qualité de votre effort change selon l'attitude que vous adoptez. Voici une technique simple qui permettra une première amélioration des résultats de cet exercice.

Il s'agit d'une chose toute simple. Vous savez d'ailleurs que les secrets d'un art ne sont jamais compliqués, mais tout simplement difficiles à réaliser. Un vieux dicton du Budo dit : « Le secret de l'art est comme ton propre cil ». Il se trouve au près de l'oeil mais habituellement on ne le voit pas.

Bref, lorsque vous méditez il ne faut pas vous laisser envahir ni par des phrases, ni par des images négatives. Voici une indication très simple, tellement simple qu'elle n'est peut-être pas compréhensible. Je m'explique :

Selon moi, l'image et la pensée sont la nourriture du corps et de l'esprit durant la méditation. Je ne connais pas l'état de vide complet, et ne le recherche pas. Or je ne peux vous enseigner qu'à partir de ce que je connais.

En tout cas lorsque nous sommes en état de méditation, nous absorbons images et idées d'une façon profonde même sans nous en apercevoir. Ce qui se passe dans notre esprit durant ce moment est très important pour la formation de la perception. Si vous ne pensez qu'à des choses néfastes ou si vous n'évoquez que des images sombres, ces expériences sont à former votre personnalité. C'est en ce sens que j'ai dit qu'ils sont la nourriture de l'esprit.

C'est pourquoi vous devez les contrôler lors de ritsuzen ou d'autres exercices de méditation. Au lieu de lutter en vain pour vider votre esprit, laissez venir les images, en vous décontractant, et chaque fois qu'elles viennent sous forme négative transformez-les. Si la couleur est sombre éclairez-la en imagination. Quel que soit votre goût en matière de décoration, si vous décidez de décorer votre esprit, il faut que ce soit de couleurs lumineuses. Si c'est une pensée positive qui vient sous forme de négation, changez-en la forme. Par exemple transformez : « Je ne suis pas mal » en « Je suis bien ». Si la pensée est négative, attachez-vous à une autre idée.

L'efficacité de l'art martial repose sur notre énergie vitale, pour que la méditation nous mène à l'accroître, il faut au cours de celle-ci imprégner notre corps du versant positif des choses. Vous qui êtes si intelligents et si « compliqués », ce que je dis vous paraîtra peut-être naïf, je ne vous contredirai pas, c'est pourquoi j'ai dit que le secret est bien simple. C'est aussi simple que de dire que le secret de l'hygiène est d'enlever la saleté.

On peut aussi être efficace en combat en augmentant ses réflexes agressifs, mais l'effet en est transitoire et ce n'est pas le genre d'efficacité que nous recherchons. D'une certaine

manière, l'approfondissement de l'efficacité génère une morale, et lorsqu'on hausse son niveau en Budo, l'existence d'une énergie disponible engendre une générosité spontanée. C'est ainsi que je comprends le vieux dicton du sabre japonais : « Celui qui n'a pas l'esprit correct ne peut pas aller loin dans la voie ».

Document d'archive écrit en **mars-avril 1987**

par **Kenji Tokitsu** - publié dans Bulletin de liaison Shaolin-mon n°4