

# Kintsugi, comment utiliser cet art japonais dans la vie quotidienne pour réparer les blessures du cœur

Le kintsugi est un chemin de méditation pour atteindre une pleine conscience et changer le regard que l'on porte sur soi et sur les autres.

Par [Alice Rosati](#)

2 mai 2023



Le kintsugi est une ancienne pratique japonaise qui consiste à réparer des objets cassés avec de l'or. Les marques sont comme des cicatrices qui sont magnifiées et transformées en quelque chose de nouveau qui acquiert ainsi une valeur ajoutée, encore plus précieuse. Le Kintsugi a souvent été utilisé comme métaphore de l'art de réparer ses blessures. Mais comment passe-t-on du plan matériel au plan spirituel ?

## **Le kintsugi permet de réparer ses blessures intérieures**

Le Kintsugi de l'âme est la conscience : *"Le Kintsugi nous permet de remplir chaque fissure, chaque R, chaque blessure de notre psyché et de notre corps avec l'or jaillissant de la conscience"*, explique **Selene Calloni Williams**, psychologue, experte en yoga chamanique et auteure du livre *Kintsugi. Réparez les blessures de l'âme et rendez précieux chaque instant de votre vie* (Piemme).

## **Le Kintsugi de l'âme : comment transformer les blessures en nouvelles possibilités**

**Selene Calloni Williams** accède aux possibilités de l'âme par la narration, avec des histoires et des références aux mythes et aux symboles qui deviennent des outils thérapeutiques pour comprendre la réalité, surmonter les traumatismes intérieurs et regarder le monde avec un esprit beaucoup plus libre. *"La fragilité ne doit pas être considérée comme un malheur, mais comme la clé d'accès à l'âme, qui nous parle à travers les fractures et les pertes. C'est son langage qui nous permet de nous réparer avec de l'or et de découvrir ce petit quelque chose en plus qui nous ouvre une dimension plus subtile"*. Si l'or du Kintsugi est la conscience, la pratique manuelle de la réparation est la méditation. En particulier, le chemin de la conscience pour réparer les blessures avec de l'or, connu sous le nom de Tomedo Kintsugi, est composé de neuf lois, chacune avec sa forme de méditation (mudra) et un pitha nyasa, c'est-à-dire une méditation pendant laquelle des images symboliques sont superposées sur le corps dans un but immersif et libérateur, et qui doit être pratiquée pendant neuf semaines.

## **La première loi de la réparation des blessures par l'or**

*"La première loi est d'aggraver le fardeau, c'est-à-dire d'apprendre la fonction positive de la douleur"*, explique **Selene Calloni Williams**. *"Toute douleur n'est pas destinée à nous faire souffrir, mais à secouer l'âme, à établir un dialogue, à générer l'écoute qui nous permet de faire ce qu'il faut. La première loi spirituelle pour réparer les blessures avec de l'or est de ne pas avoir peur de la douleur, de se préparer à une présence mentale sans jugement ni définition. En être conscient aggrave le fardeau, mais c'est aussi le premier pas vers la guérison et l'évolution, qui est une poussée vers la liberté. Réparer avec l'or, c'est donc avoir la foi, comprendre la situation négative et accepter l'éveil d'une nouvelle partie de soi."*

## **Comment trouver en soi les outils du Kintsugi (La septième loi)**

Trois catégories de matériaux sont nécessaires au Kintsugi : pour le collage et le remplissage, pour l'embellissement et les outils de séchage. Chacun d'entre eux peut être transféré à la pratique méditative. *"Les outils de collage et de remplissage correspondent au plaisir, qui n'est pas l'absence de douleur, mais l'attention consciente à une sensation qui correspond à tout ce que l'on est à ce moment-là. L'enthousiasme correspond aux matériaux d'embellissement, cet enthousiasme*

*pour tout ce que l'on n'a pas encore expérimenté. Les matériaux de séchage sont représentés par la solitude, cette chaleur perçue lorsque l'on tourne son attention vers soi plutôt que vers l'extérieur, ce moment où l'on ressent la solitude cosmique", explique **Selene Calloni Williams**.*

Concentrez-vous sur le [plaisir des petites choses](#) (plaisir)

Consacrez-vous à la possibilité de faire toutes les choses que vous n'avez pas encore faites : ne vous demandez pas comment vous allez les réaliser, ce qui est souvent le moyen de perdre votre enthousiasme, mais appréciez-les. L'enthousiasme dépend de l'existence de nouvelles possibilités (enthousiasme).

Valorisez la [solitude](#), source de résilience pour mener vos combats (solitude).

## **Kintsugi tous les jours**

Les neuf lois du Tomedo kintsugi sont un moyen de changer son regard sur le monde. Un mode de vie qui agit positivement sur la sphère émotionnelle, pour améliorer la relation à soi et aux autres.

## **La méditation à essayer : accueillir**

Debout ou assis dans une posture méditative, le dos droit, respirez par le nez et placez votre main droite sur votre épaule gauche et votre main gauche sur votre épaule droite. Ce geste, avec les bras croisés devant la poitrine, est appelé mudra triple : la forme du corps qui exprime la volonté d'embrasser le corps et le monde dont on fait l'expérience. Une étreinte dans laquelle vous faites réémerger toutes les choses du passé que vous pensiez avoir perdues. L'[avenir](#) dépend toujours de la relation avec le passé : s'il n'a pas été accepté et s'il comporte des sentiments de culpabilité, c'est un chemin destiné à se répéter dans l'avenir. Plus il a été réparé, plus l'avenir est libre.

*Traduction par Léa Penneret*