

NON-DUALITE ET PRECEPTES DU REIKI.

« Les préceptes sont inhérents à la nature de chacun. » – Devenir soi-même par Shunryu Suzuki

À première vue, les préceptes se résument au texte suivant :

Aujourd'hui

Ne vous mettez pas en colère

Ne vous inquiétez pas

Soyez reconnaissant

Soyez fidèle à vous-même et à votre être

Faites preuve de compassion envers vous-même et envers les autres

Mais les préceptes recèlent bien plus, ils nous amènent au niveau intérieur. Pour le percevoir et l'expérimenter, il est nécessaire de se tourner vers l'intérieur ; autrement, nous ne pouvons saisir pleinement la raison pour laquelle Mikao Usui a intégré ces préceptes spécifiques à son enseignement.

Au niveau intérieur, les préceptes révèlent notre nature non-duelle. Nous possédons tous cette nature.

« Préceptes : (japonais : kai) Enseignements bouddhistes relatifs à la conduite personnelle, qui peuvent être appréciés comme des lignes directrices éthiques, mais aussi comme l'expression naturelle de la réalisation de soi. » – L'Enseignement de la Grande Montagne – Entretiens Zen par Taizan Maezumi Roshi

Voici quelques exemples. Si, lors d'un soin énergétique par apposition des mains, nous recherchons une expérience particulière et que nous ne ressentons, ne percevons ni ne voyons rien, nous risquons de nous inquiéter de notre insuffisance. Cette inquiétude pourrait engendrer de la colère envers nous-mêmes, envers le Reiki ou envers l'enseignant. C'est la dualité inhérente à la nature humaine. En revanche, si nous nous abstenons de nous laisser absorber par ces sensations – la dualité –, nous demeurons dans l'état d'esprit ouvert de la non-dualité. Il en va de même lors d'une pratique méditative.

« Croire à l'existence de choses en dehors de nous-mêmes relève d'une compréhension dualiste, primitive et superficielle. »

– Shunryu Suzuki, « Branching Streams Flow in the Darkness »

Que se passe-t-il si, durant une méditation ou un soin énergétique par apposition des mains, nous ressentons le besoin de nous protéger ? Cela signifie d'abord que nous nous percevons, ainsi que les autres, comme des entités séparées – la dualité. Or, par essence, nous sommes tous interconnectés, sans distinction de soi ni d'autre – la non-dualité. Lorsque nous ressentons le besoin de nous protéger, nous fonctionnons selon l'idée de bien et de mal – la dualité – alors qu'en réalité, ce bien et ce mal, dans nos séances, ne sont que des constructions mentales. Et lorsque nous nous laissons prendre à ces histoires, nous nous mettons en colère et nous nous inquiétons. Cette inquiétude engendre le besoin de nous protéger. La véritable sécurité, dans

ces pratiques, réside donc dans la compréhension de notre nature non duelle, comme le soulignent les préceptes du Reiki.

« Si vous gardez ce point à l'esprit, tous les préceptes sont là. Vous ne serez pas prisonnier d'une expérience dualiste du bien et du mal, du soi et des autres. Nous transgressons les préceptes lorsque nous nous attachons à une expérience particulière. » (Devenir soi-même, Shunryu Suzuki)

Nous ne pouvons éprouver de la compassion pour nous-mêmes et pour les autres, une compassion qui reste immuable quelles que soient les circonstances, que si nous comprenons qu'il n'y a ni soi ni autrui

la non-dualité. Autrement, nous oscillerons constamment entre « cette personne est bonne et mérite notre compassion » et « cette personne est mauvaise et ne la mérite pas ». Or, le bien et le mal peuvent évoluer rapidement. Un instant, votre ami est d'une gentillesse infinie et vous éprouvez une profonde compassion pour lui. L'instant d'après, il dit quelque chose qui vous déplaît et vous vous mettez en colère : c'est la dualité.

Mais si nous parvenons à maintenir cet état d'esprit ouvert et non-dualiste, notre compassion restera immuable, quelles que soient les circonstances. Elle est simplement là, toujours présente.

« Cette conviction profonde de réaliser que votre vie transcende les notions de "réussite" et d'"échec". Au-delà de toute peur, vous agissez, tout simplement. Voilà la véritable pratique, voilà l'esprit en quête de voie, qui dépasse l'idée dualiste du bien et du mal, du juste et de l'injuste. Vous agissez, tout simplement. » – « Pas toujours ainsi » de Shunryu Suzuki

Bien sûr, il ne s'agit pas seulement d'une compréhension intellectuelle ; nous devons en faire l'expérience directe. C'est pourquoi Mikao Usui a intégré diverses pratiques de méditation, des mantras, des symboles, etc., à son système, afin que nous puissions incarner les préceptes du Reiki dans tout ce que nous faisons aujourd'hui : la non-dualité. « Lorsque tout existe au sein de votre esprit global, toutes les relations dualistes disparaissent. Il n'y a plus de distinction entre le ciel et la terre, l'homme et la femme, le maître et le disciple. » – L'Esprit Zen, l'Esprit du Débutant de Shunryu Suzuki

Au niveau intérieur, nous pouvons constater que les préceptes du Reiki sont une description et une incarnation de la non-dualité. C'est être Reiki, l'incarnation de la grande lumière éclatante (Dai Kômyô) en nous. C'est pourquoi, en Zen, on dit que les préceptes font partie intégrante de la nature de chacun.

« En poursuivant cette pratique, semaine après semaine, année après année, votre expérience s'approfondira et imprégnera tout ce que vous faites au quotidien. L'essentiel est d'oublier toute idée de gain, toute idée dualiste. » – L'Esprit Zen, l'Esprit du Débutant de Shunryu Suzuki

Mikao Usui a utilisé le mot « aujourd'hui » dans ses préceptes ; cela signifie que nous devons incarner les préceptes du Reiki dans notre vie de tous les jours, et pas seulement lors d'une méditation ou d'un massage. Non ; Nous devons incarner les préceptes du Reiki dans chacun de nos actes. Aujourd'hui, maintenant, toujours.

« Lorsque vous observez les préceptes sans chercher à les observer, vous les observez véritablement. » (Shunryu Suzuki, « Pas toujours ainsi »)

Ainsi, lorsque nous prenons conscience de notre essence, de notre grande lumière, du Reiki, il n'y a plus de distinction entre observer ou ne pas observer les préceptes – la dualité. Nous sommes les préceptes du Reiki dans tout ce que nous faisons – la non-dualité.

« Le secret de l'observation des préceptes est de comprendre que l'idée dualiste d'« observer ou ne pas observer » se situe au sein de votre propre esprit. » – Devenir soi-même par Shunryu Suzuki

C'est pourquoi Mikao Usui insistait tant sur l'importance de l'esprit dans les préceptes du Reiki, à travers les symboles et les mantras, et dans les pratiques méditatives comme le joshin kokyu ho (esprit pur à chaque respiration). Il voulait nous faire comprendre que notre plus grand défi est parfois de maîtriser l'esprit. C'est pourquoi nous pratiquons. Que nous utilisions un outil du système, le Reiki ou un autre, la pratique régulière nous aide à apprivoiser l'esprit, nos idées dualistes, et à progresser pas à pas vers la réalisation de notre nature non duelle.

« Tant que vous êtes prisonnier de concepts dualistes, il vous est impossible d'observer nos préceptes. Le but de la pratique est de sortir de ce type de conception dualiste et d'emplir notre être de gratitude. » – Devenir soi-même par Shunryu Suzuki