

Hibiki et Reiki.

Par Frans Stiene.

« Même si je reste au même endroit, ma perception des choses diffère de la vôtre. » – Manuel de méditation Zazen du maître Dogen, commenté par le **maître Zen Kosho Uchiyama Roshi**.

Le Reiki intègre le concept de hibiki, une sensation ressentie lors des soins énergétiques prodigués par imposition des mains, que ce soit sur soi-même ou sur autrui. Au Japon, le hibiki englobe également tout ce que nous ressentons et vivons au quotidien.

Le mot hibiki signifie « écho » ; sa compréhension passe donc par celle de l'écho. Dans de nombreux enseignements zen et autres traditions bouddhistes japonaises, comme le Tendai, le concept de hibiki (écho) est omniprésent. Mikao Usui s'est entraîné sur le mont Kurama, montagne associée au bouddhisme Tendai lors de sa retraite de méditation de 21 jours.

On raconte également qu'il s'entraînait dans un monastère zen. Au Japon, on dit « hibiki ». Hibiki signifie « quelque chose qui se répète comme un écho ». Si je parle, j'obtiens un retour, un écho. C'est le son. Les bouddhistes conçoivent un son comme une création de notre esprit. Je peux penser : « L'oiseau chante là-bas. » Mais quand j'entends l'oiseau, l'oiseau, c'est déjà moi. En réalité, je n'écoute pas l'oiseau. L'oiseau est déjà là, dans mon esprit, et je chante avec lui. Piou-piou-piou. Si, en étudiant, vous pensez : « Le geai bleu chante au-dessus de mon toit, mais sa voix n'est pas très belle », cette pensée est du bruit.

Quand vous n'êtes plus dérangé par les geais bleus, ils viendront au plus profond de votre cœur, et vous deviendrez un geai bleu, et le geai bleu lira quelque chose, et alors il ne perturbera plus votre lecture.

Quand nous pensons : « Le geai bleu au-dessus de mon toit n'a rien à faire là », cette pensée relève d'une compréhension plus primitive de l'être. Par manque de pratique, nous comprenons les choses ainsi. » – « Les ruisseaux ramifiés coulent dans l'obscurité » de **Shunryu Suzuki**

Le maître zen Shunryu Suzuki explique ici ce qu'est un hibiki d'un point de vue zen. Il explique que lorsque nous intellectualisons ou nous laissons absorber par l'histoire du geai bleu – « Le geai bleu chante au-dessus de mon toit, mais sa voix n'est pas très belle » –, cette pensée n'est que du bruit : ce n'est pas la bonne compréhension de ce qu'est le hibiki. Lorsque nous ne sommes pas perturbés par le geai bleu, sans analyse, distinction ni étiquetage, alors nous atteignons la véritable compréhension du hibiki.

« Dans le vide d'une gueule ou d'un canyon, une voix ou un écho s'élève des vibrations de l'air. Les fous et les sages l'entendent différemment, comme si la colère et le plaisir étaient réellement différents.

En cherchant l'origine, nous découvrons que les choses n'ont pas d'essence.

Tout est non né, impérissable, sans commencement ni fin.

Demeurez dans l'Esprit Unique, sans discrimination.

La voix et l'écho ne font que tromper les oreilles. »

Kukai - Kobo Daishi, fondateur du bouddhisme Shingon

Le fondateur du bouddhisme Shingon au Japon explique magnifiquement le concept d'écho dans cet enseignement. Un écho est dépourvu d'essence. Aussi, lorsque nous percevons ou entendons un écho, demeurons dans un état d'esprit non discriminant. Car si nous ne restons pas dans cet état d'esprit, nous nous tromperons nous-mêmes et, par conséquent, les autres.

Ainsi, lors de soins énergétiques prodigués à soi-même ou à autrui, ou encore lors d'une pratique méditative, nous pouvons ressentir des sensations ou percevoir certaines choses. Si nous nous laissons absorber par l'interprétation de nos sensations (chaud-froid, léger-lourd, etc.), nous n'avons pas une compréhension juste du hibiki. Comme l'affirme Suzuki : « ...cette pensée est une compréhension plus primitive de l'être », et il souligne que notre manque de pratique nous empêche de saisir le véritable concept du hibiki.

On retrouve ce même concept de hibiki – l'écho – dans les enseignements du bouddhisme Tendai. Quelles que soient les sensations tactiles qui deviennent objets de conscience, on réalise immédiatement qu'elles sont comme des reflets, une illusion, une construction, et donc irréelles. Si l'on éprouve une sensation tactile agréable à laquelle on adhère momentanément, on ne s'attache pas par désir. Si l'on éprouve des sensations tactiles douloureuses auxquelles on s'oppose momentanément, on ne s'afflige pas.

Si l'on éprouve des sensations tactiles auxquelles on ne s'oppose pas et que l'on n'apprécie pas, on ne nourrit pas de pensées qui les retiennent à l'esprit et on ne cherche pas à les distinguer. Ceci constitue la culture du calme.

Que signifie cultiver la contemplation [intuitive] lorsque le corps entre en contact avec des sensations tangibles ? Il faut formuler cette pensée : « Légèreté et lourdeur, fraîcheur et chaleur, rugosité et onctuosité, et autres sensations de ce genre sont toutes des sensations tactiles... La nature des sensations tactiles est qu'elles sont toutes vides et illusoire. » **Chih-i, fondateur du Tiantai**

Chih-i, le fondateur du Tiantai, souligne que toutes ces sensations sont vaines, comme un écho, une illusion. Prenons la sensation de chaleur par exemple. Ce qui est chaud pour une personne ne l'est pas forcément pour une autre.

En soi, tout dépend de nos propres filtres, de notre perception. Ainsi, on peut dire que la chaleur est une notion abstraite ; elle n'existe pas de manière concrète et solide, et il est donc important de s'entraîner à ne pas se laisser piéger par les étiquettes.

D'ailleurs, ce principe est profondément ancré dans les préceptes du Reiki : il suffit d'être reconnaissant pour ce que l'on ressent dans l'instant présent. Cela ne signifie pas que nous ne ressentons pas de chaleur, de froid ou toute autre sensation : bien sûr que si. Mais être reconnaissant, c'est ne pas chercher à expliquer ces sensations, simplement les laisser être. Car si nous nous laissons absorber par ces sensations, nous risquons de nous mettre en colère et de nous inquiéter.

« Même si l'on ne perçoit pas clairement la sensation de byokan, l'efficacité du traitement reste intacte. » – Reiki et l'art bienveillant de la guérison par **Tomita Kaiji (publié en 1933)**. Ici, **Tomita Kaiji** explique que, que l'on ressente ou non cette sensation, l'efficacité du traitement demeure inchangée ; pourquoi ? Car, comme il le souligne également, il ne faut pas se laisser absorber par l'hibiki (l'écho). Si nous nous y laissons prendre, son efficacité s'en trouve altérée : bonne, mauvaise, etc.

Il est donc primordial, dans notre pratique, de comprendre ce qu'est un hibiki (l'écho) et de ne pas se laisser absorber par ces sentiments et sensations. De même que nous n'avons pas à nous y attacher si la météo nous fait chaud, froid ou si nous sommes fatigués, si un sentiment ou une sensation survient pendant notre pratique, dans nos mains ou ailleurs, nous pouvons simplement l'accueillir et la laisser être.

« Tu devrais voir les formes comme un aveugle de naissance, entendre les sons comme des échos, sentir les parfums comme le vent, éprouver les goûts sans discrimination, toucher les objets tangibles sans qu'il y ait, dans la gnose, de contact, et connaître les choses avec la conscience d'une créature illusoire. Ce qui n'a ni état d'être soi ni état d'être autre ne brûle pas. Et ce qui ne brûle pas ne s'éteint pas. » - **Bouddha Shakyamuni**. Dans certaines écoles japonaises de Reiki, l'accent est mis sur le hibiki, ce qui est tout à fait légitime. Cependant, il ne faut pas oublier que Mikao Usui adaptait son enseignement aux besoins de chacun.

« Sensei Usui n'avait pas de programme standard, et la durée de la formation dépendait de la progression spirituelle de chaque élève. On dit qu'il donnait des cours particuliers, principalement axés sur l'état d'esprit nécessaire à l'avancement spirituel, en se basant sur sa propre expérience. » - **Hiroshi Doi**

Pour moi, cela signifie que Mikao Usui enseignait à certains des notions très élémentaires de guérison par imposition des mains : où placer les mains, ce qu'il fallait rechercher, etc., car ils n'étaient pas encore prêts à approfondir les pratiques mentales. Ce n'est ni bien ni mal, c'est ainsi. De même, lors d'un entraînement privé dans une salle de sport, le coach adapte ses instructions à notre niveau du moment, et c'est tout aussi naturel.

Aux personnes ayant une compréhension plus profonde, il enseignait davantage sur le mental, le détachement du « moi », le lâcher-prise... la liberté spirituelle.

« Le Reiki Dento, tel qu'il était pratiqué par les membres de l'Usui Reiki Ryoho Gakkai avant la mort d'Usui sensei, a considérablement évolué après son décès, et plus encore après la fin de la Seconde Guerre mondiale. » - **Hiroshi Doi**

Hiroshi Doi souligne clairement que les pratiques au sein de l'Usui Reiki Ryoho Gakkai ont profondément changé après la mort de Mikao Usui.

« En effet, contrairement à d'autres formes de Reiki Ryoho qui se limitaient à la guérison par imposition des mains, l'Usui Reiki Ryoho n'a jamais été conçu uniquement comme une méthode de guérison. » - **Hiroshi Doi**

Si l'Usui Reiki Ryoho n'a jamais été conçu uniquement comme une méthode de guérison, pourquoi consacrer autant de temps à l'étude du hibiki et à sa compréhension ? On constate déjà ici que, par exemple, l'Usui Reiki Gakkai s'est éloignée du reste des enseignements de Mikao Usui, qui se concentrent principalement sur la guérison par apposition des mains et la perception du hibiki.

« Le Reiki Ryoho guérit d'abord l'esprit, puis le corps, nous permettant ainsi de vivre une vie de paix et de joie, tout en soignant les malades et en favorisant le bonheur pour nous-mêmes et pour autrui.

Les expressions « rendre la personne saine dans son ensemble » et « guérir l'esprit avant tout » indiquent que le but ultime n'était pas de guérir la maladie. » - Hiroshi Doi

Dans les enseignements de Mikao Usui, nous constatons à maintes reprises que l'esprit prime sur le physique.

« Il faut guérir l'esprit en premier, puis le corps, afin de suivre le juste chemin de l'humanité. Lorsque l'esprit est sain et que son harmonie est rétablie, le corps retrouve sa force de lui-même. » - **Mikao Usui, extrait du livret Shin-Shin Kaizen Usui Reiki Ryoho Kokai Denju Setsumeï**

Comme nous le voyons, Mikao Usui met ici l'accent sur l'esprit : une fois guéri, les problèmes physiques se résolvent d'eux-mêmes. Quand on recherche le hibiki, on s'intéresse souvent aux problèmes physiques, mais comme nous le savons tous, nombre de nos problèmes physiques trouvent leur origine dans notre esprit. Mikao Usui le savait aussi. C'est pourquoi il a souligné qu'il fallait d'abord se tourner vers l'esprit.

Une fois de plus, nous constatons que les enseignements de Mikao Usui portaient sur l'esprit. On retrouve également cela dans les préceptes du Reiki, qui concernent tous l'esprit. Alors, comment guérir l'esprit ?

Un élève de Mikao Usui l'a magnifiquement exprimé :

« Son essence est la recherche de l'harmonie du corps et de l'esprit. Lorsqu'on pratique le seiza, l'oubli du soi est primordial. En matière de développement personnel, il faut se défaire de toute pensée » – **Tomita Kaij**, Reiki et l'art bienveillant de la guérison, publié en 1933.

Nous devons oublier **le « soi »**. Les préceptes du Reiki nous le confirment, et Mikao Usui l'a également souligné à travers les symboles et les mantras. Les pratiques de méditation visent elles aussi à oublier le « soi ». Comment y parvenir ? En cessant d'entretenir les distinctions, le chaud et le froid, ceci et cela, en cessant de se focaliser sur soi-même et sur son client, etc. Car ce que nous entretenons se développe, et si nous entretenons ces distinctions, nous n'oublierons jamais le « soi ». On ne peut oublier le « soi » qu'en se détachant du « Je », du moi, du mien, de ceci et de cela, d'ici et de là, des distinctions.

« Maître Usui ne dispensait pas de formations supplémentaires en guérison, mais j'ai entendu dire qu'il donnait souvent des cours sur l'état d'esprit d'un Shihan afin d'améliorer ses méthodes d'enseignement de la guérison aux membres.

Bien que ses cours particuliers de Shinpi-den n'incluaient pas de formation en guérison, j'ai également entendu dire que le mentorat de Maître Usui a considérablement accru les capacités de guérison de nombreux pratiquants de Shinpiden, car il a renforcé leur résonance avec l'Univers et encouragé la conscience que l'être humain est le petit univers issu du Grand Univers.
» - Hiroshi Doi

On constate ici que Mikao Usui n'enseignait pas de pratiques de guérison supplémentaires, mais que son enseignement a accru les capacités de guérison. Alors, qu'a enseigné Mikao Usui pour déclencher cela ? L'oubli du « soi ». Lorsque nous oublions le « soi », nous réalisons que nous sommes l'univers et que l'univers est nous. « Lorsque cette lumière intérieure apparaît, même la douleur physique la plus intense se dissipe comme la brume ; l'esprit éprouve une béatitude subtile et une liberté aérienne. » – **Shaku Reikai, fondateur du Dai Rei Ryōhō**

Un autre maître renommé de l'époque, Shaku Reikai, l'a également souligné : lorsque nous nous reconnectons à notre lumière intérieure – notre véritable esprit (en oubliant le « moi ») – , même la douleur physique la plus intense se dissipe. Ainsi, si nous restons focalisés sur les aspects physiques de notre mal-être, il sera très difficile de réaliser une séance de guérison par apposition des mains, d'esprit à esprit. Comment parvenir à cette guérison d'esprit à esprit ?

En oubliant le « moi ». Certains groupes affirment que le Reiki Usui Ryoho (臼井靈氣療法) visait à guérir les maladies, car le terme japonais 療法 (« ryoho ») signifie littéralement « thérapie curative ». Dans ce cas, le Reiki Usui Ryoho ne serait qu'une thérapie parmi d'autres, existant avant Usui Sensei.

Ce dernier déclarait : « Je n'ai jamais étudié de méthodes de traitement des maladies. » Il affirmait également : « Le Reiki Usui Ryoho nous maintient en forme et en bonne santé, apaise nos pensées et accroît notre joie de vivre. » et « Le Reiki Usui Ryoho soigne d'abord le Kokoro (l'esprit), puis fortifie le corps. » Ces déclarations indiquent clairement qu'il n'accordait pas la priorité à la guérison des maladies.

Maître Usui a rédigé deux textes descriptifs introduisant les Cinq Préceptes du Go-kai : « Shofuku no Hiho », la méthode secrète pour attirer le bonheur, et « Manbyo no Reiyaku », le remède miraculeux contre toutes les maladies, qui suit. « La guérison par imposition des mains » – **Hiroshi Doi**

L'une des principales pratiques de méditation enseignées par Mikao Usui était le joshin kokyū ho, que l'on peut traduire par « pureté de l'esprit à chaque respiration ». Il l'enseignait déjà au Shoden Reiki I ; ainsi, d'une certaine manière, la guérison par apposition des mains doit être pratiquée à partir de cet état de pureté d'esprit.

« Lorsque vous êtes impliqué dans une idée dualiste, votre pratique n'est pas pure. » – Shunryu Suzuki.