

JUSTE AUJOURD'HUI

今日だけは / Kyo dake wa

Dans le bouddhisme ésotérique Shingon japonais, la figure centrale, Dainichi Nyorai (Mahavairocana), n'est pas une divinité personnifiée.

Dainichi Nyorai est l'univers lui-même. Il représente la vérité fondamentale et les lois de la nature. Tout ce qui existe est une manifestation de cette énergie universelle. Pour ceux qui pratiquent le Reiki traditionnel japonais, ce concept d'« énergie universelle » peut sembler très familier.

Dans cette philosophie pratique, un enseignement du moine indien Shantideva (du Bodhisattvacaryāvatāra), du VIII^e siècle, résonne profondément en moi : « Si un problème peut être résolu, pourquoi s'inquiéter ? S'il ne peut l'être, à quoi bon s'inquiéter ? » Nous, humains, avons tendance à épuiser notre énergie à nous inquiéter d'un avenir invisible ou d'un passé que nous ne pouvons changer. Logiquement, s'il existe une solution, il suffit d'agir. S'il n'y en a pas, s'inquiéter n'y changera rien.

Cette pensée purement rationnelle est en parfaite harmonie avec l'essence du Reiki traditionnel japonais. Ceux qui étudient les origines du Reiki Usui Ryoho Gakkai savent que Mikao Usui Sensei visait l'état d'« Anshin Ritsumeï » (paix intérieure absolue). Et la clé de cet état réside dans les Gokai (les Cinq Principes) :

« Rien que pour aujourd'hui : ne vous mettez pas en colère, ne vous inquiétez pas, soyez reconnaissant, travaillez avec diligence, soyez bienveillant envers autrui. » L'expression « Ne vous inquiétez pas » (心配すな / Shinpai suna) correspond exactement à ce que Shantideva a souligné. De plus, placer l'expression « Juste pour aujourd'hui » (今日だけは / Kyo dake wa) au début constitue une approche psychologique brillante. Il est impossible pour un être humain de jurer : « Je ne m'inquiéterai plus jamais de toute ma vie. »

Cependant, si nous décidons : « Juste pour aujourd'hui, je me libère des soucis que je ne peux contrôler », notre conscience est immédiatement ramenée à l'instant présent. Face à une difficulté, il convient d'abord d'évaluer calmement s'il existe une solution. Si oui, cessez de vous inquiéter et agissez en conséquence. Sinon, lâchez prise et concentrez-vous sur la gratitude pour ce que vous avez.