

: REPONDRE AUX BESOINS HUMAINS D'UN MONDE EN MUTATION

Le Reiki en contexte : Répondre aux besoins humains d'un monde en mutation.
Par Véronique Frede, enseignante de Reiki, Centre culturel japonais de Chicago.

Usui Mikao (1865-1926), fondateur du Reiki Usui Ryohō, a vécu l'une des périodes les plus dynamiques et transformatrices de l'histoire du Japon. Sa vie fait le lien entre deux mondes distincts : l'ère Meiji (1868-1912), marquée par une modernisation rapide et une forte influence occidentale, et l'ère Taishō (1912-1926), une période de synthèse culturelle, de renouveau spirituel et d'introspection renouvelée.

Le système du Reiki n'a pas émergé ex nihilo. Il a émergé au sein d'un Japon en pleine mutation, où les valeurs traditionnelles étaient remises en question, redéfinies et intégrées à de nouvelles façons de penser. Dans ce contexte de bouleversements sociaux et de changements rapides, un profond désir collectif de sens intérieur, d'équilibre et de stabilité spirituelle a émergé. Comprendre le parcours d'Usui Mikao dans son contexte historique révèle que le Reiki est né non seulement d'une révélation spirituelle personnelle suite à une retraite ascétique de 21 jours sur le mont Kurama, mais aussi en réponse aux profondes transformations de son époque. Pour saisir la portée profonde de la démarche d'Usui Mikao, il est nécessaire de dépasser son éveil solitaire en montagne et de s'intéresser aux courants culturels et spirituels des ères Meiji et Taishō qui ont façonné sa vision du monde et la pratique vivante du Reiki.

Ainsi, plutôt que de simplement s'interroger sur les techniques développées par Usui Sensei, une question plus pertinente serait : à quel besoin humain le Reiki répondait-il à ce moment précis de l'histoire ?

Guérir un monde fragmenté

L'ère Meiji a profondément transformé le Japon. L'adoption rapide des sciences, de la médecine et de l'éducation occidentales a engendré des progrès indéniables, mais aussi de profondes perturbations. Dans les villes en pleine modernisation, les pratiques spirituelles traditionnelles ont souvent été marginalisées et la vie est devenue de plus en plus perçue comme une dualité : l'esprit séparé du corps, la science de l'esprit, l'humain de la nature. Usui Mikao a vécu pleinement cette transformation. Sa vie suggère une volonté non pas de rejeter la modernisation, mais de restaurer l'harmonie, permettant à l'expérience humaine de rester complète malgré les changements rapides. Le Reiki peut être perçu comme une réponse à cette rupture culturelle : une pratique qui reconnecte le corps, l'esprit et l'âme par l'expérience directe, cultivant une sérénité intérieure, une compassion et une bienveillance qui rayonnent naturellement vers l'extérieur, au-delà de toute idéologie.

Cultiver sa spiritualité au quotidien

Contrairement aux voies monastiques qui exigeaient un retrait de la société, Usui Mikao a développé une méthode de guérison accessible à tous. Elle ne requérait ni vœux religieux, ni

discipline ascétique, ni croyance philosophique. Elle privilégiait plutôt la présence, la simplicité, la compassion et l'expérience vécue.

Cette approche s'inscrit pleinement dans l'esprit de l'ère Taishō, qui a redonné toute son importance à la vie intérieure de l'individu. Usui Mikao semble avoir proposé une voie de développement personnel compatible avec la vie moderne, une voie qui soutient la famille, le travail et la société, favorisant l'attention, le dévouement et la conscience de soi et d'autrui, plutôt que le repli sur soi.

La transformation intérieure comme fondement de la guérison

Les premières pratiques de Reiki mettaient l'accent sur le développement personnel par la méditation, une vie éthique et le raffinement du cœur et de l'esprit. La guérison physique était importante, mais n'en était pas l'unique, ni même l'objectif principal.

Cela suggère qu'Usui Mikao cherchait à soutenir la transformation intérieure, convaincu que lorsque le corps humain retrouve son équilibre, la guérison se produit naturellement. Le système de Reiki fonctionne donc moins comme une technique que comme une Voie (Dō), une pratique de toute une vie visant à s'aligner sur ce qui est naturel et essentiel.

L'intégration plutôt que l'opposition

Les intérêts variés d'Usui Mikao pour la psychologie et l'éducation occidentales, les traditions spirituelles orientales, les classiques chinois et les voyages interculturels révèlent un esprit orienté vers la compréhension par la synthèse, plutôt que par la séparation. Le système Reiki reflète cette vision intégrative. Il ne s'oppose ni à la science ni ne repose sur une métaphysique abstraite. Plutôt que de se concentrer uniquement sur le soulagement des symptômes, le Reiki Usui Ryōhō met l'accent sur la réalisation de soi : un retour à sa nature originelle. Il offre une voie pour s'harmoniser avec le flux naturel de la vie, cultiver l'équilibre et l'harmonie afin que la réalisation intérieure soit vécue et incarnée dans le quotidien. En ce sens, le Reiki Usui Ryōhō exprime l'évolution du mouvement Taishō, qui s'éloigne d'une simple imitation de l'Occident pour s'orienter vers une synthèse créative, émergeant comme une pratique vivante qui nourrit à la fois l'esprit et le cœur.

Répondre à la souffrance collective

L'ère Taishō fut marquée par l'instabilité sociale et les traumatismes, notamment le terrible tremblement de terre de Kantō en 1923. Usui Mikao partagea publiquement le Reiki durant cette période, offrant une pratique profondément simple et stabilisante au milieu de l'incertitude. Vu sous cet angle, le Reiki peut aussi être perçu comme une forme de guérison sociale, un moyen de restaurer le calme, la résilience, le lien social et la capacité à agir.

En ces temps de détresse collective.

Une intention discrète mais radicale

Usui Mikao a laissé très peu de déclarations d'intention explicites. Pourtant, sa vie et la forme qu'a prise l'Usui Reiki Ryohō parlent d'elles-mêmes. Son but n'était pas de créer une doctrine, mais d'aider les êtres humains modernes à se souvenir de leur état naturel de plénitude et à

cultiver la bienveillance les uns envers les autres, sans pour autant se détourner du monde moderne.

Le Reiki ne cherche pas à fuir le progrès. Il cherche à l'humaniser par un alignement constant avec l'essentiel, en cultivant la conscience, la présence, la compassion et l'harmonie comme fondement de la vie.

Pourquoi cela est encore important aujourd'hui

Dans un monde à nouveau façonné par des changements rapides, l'accélération technologique, la division et la déconnexion, la mission d'Usui Mikao résonne de façon frappante aujourd'hui. Le Reiki nous rappelle qu'une transformation durable exige à la fois innovation et retour à l'essentiel. En cultivant la clarté, la stabilité et l'alignement intérieurs, nous favorisons le bien-être personnel et la santé des communautés dans lesquelles nous vivons, une leçon aussi vitale aujourd'hui qu'elle l'était au début du XXe siècle au Japon.