

Shu-Ha-Ri : d'abord apprendre, ensuite créer

Dans les arts japonais, il existe un concept pédagogique très intéressant appelé Shu-Ha-Ri. C'est une manière d'appréhender l'apprentissage en profondeur. *Shu* signifie protéger ou suivre la forme. *Ha* signifie briser, se détacher ou explorer. *Ri* signifie s'affranchir, transcender la forme et agir à partir d'une compréhension intime.

Au début, dans la phase *Shu*, l'élève doit apprendre les fondamentaux. Répéter. Écouter. Copier. Corriger. Non pas par obéissance aveugle, mais parce qu'il ne possède pas encore les bases solides nécessaires pour remettre les choses en question. Un musicien étudie d'abord les gammes. Un écrivain apprend d'abord la grammaire. Un pratiquant répète d'abord une technique jusqu'à ce que son corps commence à l'assimiler.

Vient ensuite *Ha*. Fort de bases plus solides, on peut alors explorer, comparer, poser des questions, tester des variantes et découvrir pourquoi une forme fonctionne. L'apprentissage gagne alors en vitalité. Mais cette étape n'a de valeur que si elle s'appuie sur un travail sérieux préalable. Remettre en question sans fondations n'est souvent que de la confusion déguisée en liberté.

Enfin, l'étape *Ri* se manifeste. La forme n'est plus copiée mécaniquement. L'individu peut créer, adapter et réagir en puisant dans ce qu'il a véritablement intégré. Dans les arts martiaux, cela est très clair : la technique cesse d'être une simple chorégraphie pour devenir une réponse authentique.

Le problème est que beaucoup cherchent à atteindre *Ri* sans passer par *Shu*. Ils veulent créer avant d'apprendre. Émettre des avis avant de pratiquer. Briser une forme qu'ils ne comprennent pas encore. À l'inverse, certains restent bloqués dans *Shu* toute leur vie, répétant sans chercher à comprendre, sans poser de questions et sans permettre à leur pratique de mûrir.

Le *Shu-Ha-Ri* enseigne une chose très concrète : on bâtit d'abord des fondations, on explore ensuite, et ce n'est qu'alors qu'une vérité peut émerger. La maîtrise ne consiste ni à répéter indéfiniment, ni à inventer n'importe quoi. *« Il s'agit de transformer le savoir en quelque chose qui vous appartient en propre, après l'avoir véritablement travaillé. »*

Gabriel Benítez, professeur d'aïkido

Il en va de même pour les enseignements de Mikao Usui. Beaucoup de gens restent bloqués au stade de *Shu* toute leur vie ; ils ne vont pas plus loin. Par exemple, ils ne perçoivent pas que les préceptes renvoient à notre véritable nature. Ils continuent d'utiliser les symboles de manière extérieure et ne voient donc pas qu'ils pointent vers notre véritable nature. Ils ne pratiquent le *Joshin Kokyu Ho* que sporadiquement et ne réalisent pas qu'il nous oriente vers notre esprit pur, notre véritable nature, etc. En soi, ce n'est pas une mauvaise chose ; c'est simplement ainsi que les choses se présentent. Mais si nous voulons vraiment mener une vie heureuse et incarner les préceptes du Reiki, nous devons passer de *Shu* à *Ha*, puis à *Ri*.

*« Son essence réside dans la recherche de l'harmonie entre le corps et l'esprit. Lorsque l'on s'adonne au travail sur soi par la pratique du *seiza*, oublier le "moi" est d'une importance*

*capitale. En matière de culture de soi, il faut écarter toutes les pensées — telles que celles concernant son statut ou sa classe sociale — et imaginer que l'on renaît. » – *Reiki and the Benevolent Art of Healing* de Tomita Kaiji (publié en 1933)*

Nous devons pénétrer si profondément dans les enseignements de Mikao Usui que nous en oublions le « moi », mettant ainsi à nu notre véritable nature : celle d'être Reiki, une lumière éclatante de gratitude et de compassion.

*« Dire qu'il existe telle ou telle maladie est une illusion de votre cœur-esprit. En réalité, l'essence de l'être humain est exempte de maladie. » – Extrait de la préface de Mochizuki Toshitaka – *Reiki and the Benevolent Art of Healing* de Tomita Kaiji (publié en 1933)*

Nous devons redécouvrir que nous sommes déjà entiers afin de réaliser que notre essence est exempte de maladie, retrouvant ainsi **notre véritable nature : celle d'être Reiki.**

Frans STEINE