

Le Reiki en 1933

Par Frans Stiene.

La traduction anglaise d'un ouvrage japonais consacré au système du Reiki a récemment été publiée. Écrit par Tomita Kaji, « Le Reiki et l'art bienveillant de la guérison » a paru en 1933.

Élève de Mikao Usui, Tomita Kaji nous offre ainsi un aperçu précieux du concept japonais du Reiki.

J'ai repris quelques extraits de ce livre dans cet article, accompagnés de mes commentaires pour approfondir les enseignements.

« Le Reiki Usui était difficile à transmettre car il comporte de nombreux éléments ésotériques et ne pouvait donc être retranscrit par écrit. »

On perçoit ici un lien évident entre le Reiki Usui et les enseignements spirituels ésotériques japonais. Tomita Kaji souligne d'ailleurs la difficulté de sa transmission. En effet, Mme Takata l'a également souligné :

« Lorsque John étudiait avec Takata, il a enregistré plus de 20 cassettes audio de ses conférences et cours. Sur l'une d'elles, elle évoque son voyage au Japon pour enseigner sa méthode Reiki. Sur place, elle a rencontré des Japonais qui pratiquaient et préservaient activement le Reiki tel qu'ils le concevaient au Japon. Takata considérait leur approche comme tout à fait valable, mais inadaptée à l'Occident. Extrêmement complexe, elle exigeait des années de formation et était étroitement liée à des pratiques religieuses. Elle estimait que ces facteurs dissuaderaient les étudiants occidentaux et freineraient la diffusion du Reiki dans le monde, à un moment où, selon elle, il était plus que jamais nécessaire. » – Main dans la main, par John Harvey Gray

« Voici la méthode pour apaiser la souffrance liée à la naissance, à la vieillesse, à la mort et à la maladie.

Là encore, on perçoit un lien évident avec le bouddhisme, car ces concepts sont intrinsèquement liés aux enseignements bouddhistes. Nul ne peut échapper à la naissance, à la vieillesse, à la mort et à la maladie. Et pourtant, nous pouvons les aborder sans colère ni inquiétude, avec gratitude, en restant fidèles à nous-mêmes et à notre être, avec compassion et bienveillance. C'est pourquoi les préceptes du Reiki sont le fondement des enseignements de Mikao Usui.

« Le pouvoir de guérison de la nature agit sans que nous ayons à intervenir. Chacun peut l'utiliser immédiatement par la conscience. Il s'agit donc d'une capacité innée et précieuse que nous partageons. »

Le Reiki est notre don naturel inné ; c'est notre propre lumière intérieure, que nous pouvons réaliser par la force de notre esprit.

« En effet, la source du Reiki, l'agent de cette thérapie, doit être recherchée dans le cœur et l'esprit purs. Le pouvoir de soigner les maladies est ainsi un fruit de notre cheminement vers une meilleure version de nous-mêmes. La guérison des maladies par cette thérapie est secondaire. La prévention est primordiale. »

Nous voyons ici un élément important : la source du Reiki doit être recherchée en nous-mêmes. Elle n'est pas extérieure à nous, et la guérison par imposition des mains sur autrui n'en est qu'un effet secondaire. L'enseignement de Mikao Usui nous le démontre clairement. Par exemple, les préceptes du Reiki sont tous axés sur un état d'esprit. Et cet état d'esprit contribue à prévenir les maladies

« Ce mérite ne s'acquiert pas par le culte des kami et des bouddhas, mais plutôt parce que, par ce culte, on rectifie le cœur-esprit (kokoro) et on unifie son esprit. C'est la racine de la cultivation de soi. Il existe diverses formes de cultivation de soi, mais elles y ramènent toutes. Cette thérapie est donc un don, c'est-à-dire un résultat, un sous-produit, de la cultivation de soi. Dans cette thérapie, on maintient un cœur-esprit purifié et on unit les mains ; c'est donc une forme de cultivation de soi. Autrement dit, la thérapie par imposition des mains s'apprend en s'engageant réellement dans la cultivation de soi. »

Cet état d'esprit lié aux kami et au Bouddha est un autre élément important des enseignements traditionnels de Mikao Usui. En réalité, Mikao Usui affirmait que cet état d'esprit est l'objectif principal de son enseignement. On retrouve cet enseignement dans une interview de Mikao Usui, extraite des deux livrets « Shin-Shin Kaizen Usui Reiki Ryoho Kokai Denju Setsumeï » et « Usui Reiki Ryoho Hikkei », tous deux publiés par l'Usui Reiki Ryoho Gakkai :

« Q. Le Reiki Ryoho Usui ne guérit-il que les maladies ?

R. Non. Le Reiki Ryoho Usui ne guérit pas seulement les maladies. Il permet de corriger les troubles mentaux tels que la souffrance, la faiblesse, la timidité, l'indécision, la nervosité et autres mauvaises habitudes. Ainsi, vous pouvez mener une vie heureuse et guérir autrui avec l'esprit de Kami ou de Hotoke [Bouddha]. Cela devient l'objectif principal. » « Si l'on pratique régulièrement cette méthode d'auto-cultivation, on deviendra forcément de plus en plus compétent. On raconte que de célèbres et sages moines bouddhistes du passé pouvaient guérir diverses maladies en posant leurs mains sur les zones affectées. Cependant, cela ne s'acquiert pas en un jour. C'est le fruit d'une pratique continue d'auto-cultivation – la racine même de cette thérapie – sur la durée. »

Nous constatons à maintes reprises que le Reiki est avant tout une pratique d'auto-cultivation et que son effet secondaire est d'aider autrui. Mais si nous pensons que le Reiki se résume à des soins par imposition des mains sur soi-même et sur les autres, nous nous trompons. C'est pourquoi Mikao Usui a intégré de nombreuses pratiques de méditation très spécifiques à son système.

« Son essence réside dans la recherche de l'harmonie du corps et de l'esprit. Lors de la pratique du seiza, l'oubli du soi est primordial. En matière de développement personnel, il faut se défaire de toute pensée. »

Oublier le soi est l'élément le plus important ; lorsque cela se produit, nous atteignons un état d'esprit clair où nous ne sommes plus prisonniers de nos pensées. Mikao Usui l'a exprimé par le symbole/mantra hon she ze sho nen (本者正念), qui se traduit littéralement par : ma nature originelle est pensée juste. Qu'est-ce que cette pensée juste ? Ne pas se laisser absorber par ses pensées. Pour atteindre l'objectif du gassho, il faut maintenir constamment – et pas seulement pendant la pratique – cette énergie du cœur et de l'esprit propre au gassho. Autrement dit, le gassho est pratiqué pour en retirer un certain bienfait, et son but n'est pleinement atteint que lorsqu'on maintient constamment cette énergie du cœur et de l'esprit, 24 heures sur 24.

C'est pourquoi Mikao Usui a intégré des pratiques méditatives comme le seishin toitsu à son système, afin que nous puissions maintenir cet état d'esprit de « gassho » en permanence. Ceci est également souligné dans les préceptes du Reiki : aujourd'hui. Cela signifie que le Reiki ne se limite pas à une utilisation sur une table ou une chaise Reiki et à la pratique de la guérison par imposition des mains ; non, il s'agit d'un mode de vie, d'une manière d'être. Ainsi, nous pouvons être Reiki, aujourd'hui, dans tout ce que nous faisons.

On dit depuis longtemps que le développement personnel doit être centré sur le tanden (hara). C'est également le cas dans cette thérapie : il faut toujours se concentrer sur le tanden. Il est le centre du

développement personnel. Ici, nous pouvons constater l'importance de se concentrer sur le hara dans les enseignements de Mikao Usui. Être ancré et centré. Le hara est un point important situé juste en dessous du nombril, à l'intérieur du corps, et un concept commun au Zen, au bouddhisme Tendai, au Shugendo, etc. C'est pourquoi Mikao Usui enseignait des pratiques de méditation spécifiques au hara, comme le joshin kokyū ho et le seishin toitsu.

« Par conséquent, développer le tanden [hara] – le « bassin de l'éveil du rei »... »

Ainsi, nous pouvons voir que le bassin du rei se trouve en nous, dans le hara. D'ailleurs, Mme Takata l'a également souligné dans ses enseignements. Le reiki ne se cherche donc pas à l'extérieur de nous-mêmes ; nous sommes reiki dans tout ce que nous faisons aujourd'hui.

« En fin de compte, le développement du tanden [hara] doit être un état qui peut être maintenu tout au long de la journée et qui est enraciné dans la nature. » Aujourd'hui, le rei est un élément fondamental de l'enseignement de Mikao Usui, et pourtant, nous avons tendance à le réduire à la méditation sur un coussin ou une table de Reiki. Mais Mikao Usui enseignait un art de vivre – aujourd'hui, chaque jour, dans tout ce que nous faisons – pour une vie saine et heureuse.

« La collecte et la libération du rei sont contrôlées par le cœur-esprit, qui est un réservoir de rei. La concentration mentale et spirituelle prépare la surface rayonnante de la paume, permettant ainsi de capter l'énergie du rei. »

À maintes reprises, les enseignements de Mikao Usui nous invitent à nous concentrer sur l'esprit, et non seulement sur l'énergie. Pourquoi ? Parce que l'énergie suit l'esprit. Ainsi, si notre esprit est dispersé, occupé à analyser, à distinguer, etc., notre énergie l'est également. C'est pourquoi un état d'esprit adéquat est si important.

« Le Reiki, la force motrice du traitement, est la puissance du cœur-esprit [kokoro]. » Lorsque nous examinons attentivement les enseignements de Mikao Usui, nous constatons qu'il insistait constamment sur l'importance de l'esprit. Cela se manifeste dans les préceptes du Reiki et dans la pratique méditative du joshin kokyū ho, que l'on peut traduire par « esprit pur à chaque respiration ». On le retrouve également dans les symboles et les mantras. Il est donc essentiel de bien comprendre que les véritables enseignements de Mikao Usui sont entièrement consacrés à l'esprit.

« Cependant, nous, praticiens, ne les guérissons pas. Leur guérison est due à l'action d'une force présente dans l'univers. Autrement dit, la santé est la nature originelle de l'être humain, et c'est cette force qui l'a guéri. Par conséquent, les praticiens n'ont fait que soutenir cette action de l'univers. » Nous ne guérissons pas les gens ; nous sommes simplement des facilitateurs. Par notre propre développement personnel, nous créons un espace bienveillant pour nos clients, ce qui active leur propre capacité naturelle d'auto-guérison. Nous sommes l'univers et l'univers est en nous. Nous sommes Reiki et le Reiki est en nous.

Cela était vrai en 1933 (et bien avant), lors de la publication de « Reiki et l'art bienveillant de la guérison », cela l'est aujourd'hui et le restera longtemps. À jamais, éternellement et intemporellement, nous sommes Reiki et le Reiki est en nous.