

PRATIQUER AVEC ASSIDUITE « gyo o hagemé »

« La pratique et l'éveil ne font qu'un. » – L'Essence du Zen – Les Enseignements de Sekkei Harada, traduits et édités par Daigaku Rumme

Parmi les préceptes, on trouve la phrase : gyo o hagemé – pratiquer avec assiduité. On l'a parfois traduite par « travailler dur », mais une traduction plus juste serait « pratiquer avec assiduité ». Mais d'un point de vue traditionnel japonais, qu'est-ce que cela signifie ?

Tout d'abord, qu'entend-on par « pratique » ? Si l'on considère le Reiki d'un point de vue moderne, on pourrait penser qu'il s'agit de pratiquer la guérison par imposition des mains ou une méditation spécifique. C'est vrai en un sens. Mais la pratique a une signification bien plus profonde : dans la perspective traditionnelle japonaise, elle signifie réalisation, éveil.

« La pratique est la réalisation même » – Sur la pratique zen : Corps, souffle et esprit, par Hakuyu Taizan Maezumi

Ainsi, d'une manière plus profonde, Mikao Usui affirme qu'à cet instant précis, nous sommes déjà réalisés, nous sommes déjà Reiki. Nous sommes déjà la grande lumière éclatante – dai komyo – le Soi véritable. Nous sommes déjà pleinement l'univers.

« Le but de notre pratique n'est pas de devenir autre chose que ce que nous sommes déjà, comme un bouddha ou un être illuminé, mais de réaliser ou de prendre conscience du fait que nous sommes intrinsèquement, originellement, la Voie elle-même, libres et complets. » – Sur la pratique zen : Corps, souffle et esprit, par Hakuyu Taizan Maezumi

Par conséquent, dans un sens plus large, nous pouvons traduire la pratique assidue ainsi : se souvenir fidèlement de son Soi véritable, que l'on est Reiki. D'une certaine manière, les autres préceptes le soulignent également. Car dans cet état d'esprit du Reiki – grande lumière éclatante, Soi véritable, réalisation – il n'y a ni colère ni inquiétude, seulement de la gratitude et de la compassion envers soi-même et autrui.

« Si vous souhaitez atteindre "L'éveil", pratiquez-la immédiatement. » – L'Essence du Zen – Les Enseignements de Sekkei Harada, traduits et édités par Daigaku Rumme.

Et Mikao Usui a dit aujourd'hui, c'est-à-dire maintenant, tout de suite. Pas demain, pas dans dix ans, mais maintenant. Ainsi, dans tout ce que nous faisons aujourd'hui, nous sommes déjà Reiki, nous sommes déjà réalisés, nous sommes déjà notre Soi véritable. Ou, comme le souligne si justement le maître Zen Sekkei Harada, si vous souhaitez atteindre l'éveil – la réalisation –, pratiquez-le maintenant, immédiatement.

Alors, dès maintenant, pratiquez l'absence de colère et d'inquiétude, la gratitude et la compassion envers vous-même et autrui. Dès maintenant, pratiquez le fait que vous êtes déjà la grande lumière éclatante, dai komyo, que vous êtes Reiki.

« La pratique consiste à réaliser cet « Esprit de Grande Paix » dans l'instant présent, tant sur le plan physique que mental. Cela signifie comprendre qu'il ne faut pas chercher ailleurs. » – L'Essence du Zen – Les Enseignements de Sekkei Harada, traduit et édité par Daigaku Rumme

Souvent, lorsque nous pratiquons, nous pensons : « Je deviendrai la lumière éclatante demain... ou l'année prochaine. » Mais quand ce moment arrive-t-il ? Et quand sommes-nous suffisamment lumineux ?

« En réalité, l'enseignement est que le point que nous pensions être la fin est en fait le point de départ de la pratique. » – L'Essence du Zen – Les Enseignements de Sekkei Harada, traduit et édité par Daigaku Rumme

Tous ces maîtres soulignent la même chose : nous commençons notre pratique par la fin. Autrement dit, nous commençons notre pratique avec la conviction que nous sommes déjà Reiki, que nous sommes déjà réalisés, que nous sommes déjà entiers, que nous sommes déjà la grande lumière éclatante. Nous incarnons déjà les préceptes : maintenant, aujourd'hui. Mikao Usui était l'un de ces merveilleux maîtres qui l'ont également souligné, mais pour le comprendre, il faut explorer en profondeur le système du Reiki.

« Si la pratique n'est pas au cœur de ces préceptes, ils perdront leur sens. » – L'Essence du Zen – Les Enseignements de Sekkei Harada, traduit et édité par Daigaku Rumme.

Pratiquer avec assiduité ne signifie pas atteindre le but d'un long chemin sinueux. Pratiquer, c'est réaliser que nous y sommes déjà, que nous sommes déjà Reiki et que nous possédons déjà « l'Esprit de Grande Paix ». Et parce que nous commençons par la fin, il devient plus facile d'intégrer les préceptes et de les tisser dans tous les aspects de notre vie quotidienne, dès aujourd'hui.

« La paix n'est pas un espoir pour l'avenir. La paix est un état que nous pouvons vivre à chaque instant. Si nous voulons la paix, nous devons être la paix. La paix est une pratique, non un espoir. » Thich Nhat Hanh.

Par Frans Stiene, Merci à lui pour ces éclairages !