CANALISER LE REIKI OU ÊTRE REIKI ?

J'entends souvent beaucoup de personnes dire qu'elles « canalisent » le Reiki ; pourtant, ce n'est pas vraiment ce que Mikao Usui avait en tête. Ses enseignements portent plutôt sur le fait d'« être » le Reiki.

Examinons les enseignements de Mikao Usui pour y voir plus clair.

« L'esprit doit être guéri en premier, et le corps ensuite, afin que l'on puisse suivre la juste voie de l'humanité. Lorsque l'esprit est sain et que sa voie vers l'unité est rétablie, le corps retrouve alors ses forces de lui-même. » – Mikao Usui, dans le livret *Shin-Shin Kaizen Usui Reiki Ryoho Kokai Denju Setsumei*.

Dans un entretien figurant dans ce même livret, Mikao Usui souligne qu'il est nécessaire de guérir l'esprit en priorité ; c'est ainsi que l'on commence à comprendre la « voie de l'unité ». Cette voie de l'unité correspond, bien entendu, à un état d'esprit fondé sur l'unité.

Cet état d'esprit est également évoqué par le symbole/mantra *Hon Sha Ze Sho Nen*. *Hon Sha Ze Sho Nen* (**本者是正念**) peut se traduire par : « ma nature originelle est un esprit juste ». Toutefois, le kanji *sho* (**正**) renvoie aussi à la non-dualité.

Dans l'ouvrage *Zen Chants – Thirty-Five Essential Texts with Commentary*, le célèbre calligraphe japonais et traducteur de textes bouddhistes Kazuaki Tanahashi explique que *sho* (**正**) représente la non-dualité. Par conséquent, nous pouvons également traduire *Hon Sha Ze Sho Nen* (**本者是正念**) par : « ma nature originelle est un esprit non-duel ».

La non-dualité est synonyme d'unité — il n'y a ni deux, ni trois. Lorsque l'on « canalise » quelque chose, l'unité disparaît ; on se retrouve, en réalité, face à une triade : 1) la chose canalisée, 2) l'intermédiaire par lequel elle transite, et 3) le destinataire. Cette conception ne correspond donc pas à ce qu'indique le symbole/mantra *Hon Sha Ze Sho Nen*.

« *Sho* (juste) signifie être un. » – Extrait du manuel de méditation *zazen* du maître Dōgen, commenté par le maître zen Kōshō Uchiyama Rōshi. Nous constatons, une fois de plus, que le terme « Sho » signifie non seulement « juste », mais aussi « être un ». Tous les enseignants japonais traditionnels soulignent ce point. Il est donc essentiel de comprendre ce que les symboles et les mantras désignent, ainsi que la manière de les utiliser, afin de pratiquer le système Reiki tel que Mikao Usui l'a conçu.

« Tout dans l'univers contient du Reiki » – Mikao Usui, dans le livret *Kokai Denju Setsumei* (dont la première copie daterait de 1922).

Mikao Usui a également affirmé que tout, dans l'univers, contient du Reiki. Cela signifie que votre ordinateur, votre tasse de thé, votre partenaire, un brin d'herbe, etc., contiennent du Reiki.

Dès lors, si nous disons que nous « canalisons » le Reiki, cela reviendrait-il à dire que la mer se canalise elle-même ? C'est impossible. Ou que l'univers se canalise lui-même ? Là encore, c'est impossible. La mer se contente d'être la mer, et l'univers se contente d'être l'univers.

« L’univers, c’est moi, et je suis l’univers » – Mikao Usui, dans l’ouvrage *Reiki Ryoho no Shihori*, de Fukuoka Koshiro.

Cet état, qui consiste à « être le Reiki », se retrouve également dans les préceptes du Reiki. Prenons, par exemple, le précepte qui invite à la bienveillance et à la compassion : nous ne « canalisons » pas la bienveillance ou la compassion ; nous *sommes* bienveillants et compatissants. Dans cet extrait de son journal daté du 10 décembre 1935, Mme Takata souligne également qu’il n’y a rien à « canaliser » ; il s’agit plutôt de laisser l’énergie émerger de l’intérieur :

« Signification du "Reiki" : l’énergie présente en soi, lorsqu’elle est concentrée et appliquée à un patient, guérit tous les maux. C’est le remède le plus puissant de la nature, qui ne nécessite aucun médicament. Il apporte une aide précieuse, tant aux êtres humains qu’aux animaux. Pour parvenir à cette concentration, il convient de purifier ses pensées et ses paroles, et de méditer afin de laisser l’"énergie" jaillir de l’intérieur. Elle réside au plus profond de l’abdomen, environ deux pouces (environ 5 cm) sous le nombril. Asseyez-vous confortablement, fermez les yeux, concentrez-vous sur vos pensées et détendez-vous… »

Il existe par ailleurs le symbole/mantra « Dai Kōmyō », qui renvoie à notre nature non-duelle.

« Usui Sensei enseignait aux élèves du niveau Shinpiden de manière individuelle ; il leur montrait le kanji "Dai Kōmyō", qui illustre l’état de conscience propre au pratiquant de niveau Shinpiden. » – Hiroshi Doi, séminaire en Espagne, 2015.

« Chacun possède, de manière innée – littéralement "comme un don du Ciel" (*ten’yo*) – une quantité suffisante de Reiki, ou énergie vitale (*katsuryoku*). Cependant, nous ne parvenons tout simplement pas à en prendre conscience ni à l’utiliser. » – Extrait de *Mes méthodes de santé et la thérapie Reiki* (*Watashi no Kenkōhō to Reiki Ryōhō*), tiré des *Mémoires de Tomabechi Gizō* (*Tomabechi Gizō Kaikoroku*), Tokyo, Asada Shoten, 1951, pp. 335–350. Traduction : Justin B. Stein, PhD.

Tomabechi Gizō (1880–1959) fut l’un des vingt élèves ayant atteint le rang de *shihan* (instructeur) sous la tutelle de Mikao Usui, auprès de qui il a étudié de 1923 à 1926. Lui aussi souligne que chacun dispose d’une quantité suffisante de Reiki ; il n’est nullement question, dans ses propos, de « canalisation ». Non, nous l’avons déjà, ici même, aujourd’hui.

Nous constatons, encore et encore, que Mikao Usui nous oriente vers l’unité — la non-dualité, et non la séparation. Plus nous alimentons la séparation en entretenant l’idée que nous « canalisons » quelque chose, plus cette séparation s’accentue. Et que se passe-t-il lorsque nous nous sentons de plus en plus séparés ? Nous éprouvons davantage de colère, d’inquiétude et de peur, et moins de bienveillance et de compassion. Mais si nous cultivons un état d’esprit fondé sur l’unité, alors nous réduisons, par là même, la colère. moins d’inquiétude et de peur, et davantage de bienveillance et de compassion. C’est pourquoi incarner l’état d’« être Reiki » revêt une telle importance au sein des enseignements de Mikao Usui.

Par Frans Stiene.