

## GASSHO

Gassho et Reiki. Par Frans Stiene.

« La méthode gassho vise à restreindre l'activité des cinq sens, submergés de désirs et d'idées, et à éveiller le rei de la psyché. » – Reiki et l'art bienveillant de la guérison par Tomita Kaiji (publié en 1933).

Dans de nombreux cours de Reiki, on apprend à pratiquer le gassho. Le gassho consiste à joindre les deux mains, gauche et droite, paumes contre paumes devant soi. On pratique souvent ce geste avant une séance de guérison par apposition des mains ou lors de sa propre méditation ou pratique de guérison par apposition des mains. Mais qu'est-ce que le gassho exactement et comment une compréhension plus profonde peut-elle enrichir notre pratique ?

« Pratiquer le gassho, c'est couler comme l'eau. Quand vous pratiquez le gassho, gassho, tout simplement. Au cœur même du gassho, il n'y a ni sujet ni objet. » – Garde-moi un instant dans ton cœur : Le Zen envoûtant de Dainin Katagiri par Dosho Port.

L'essence du gassho est la non-dualité, l'absence de sujet et d'objet, un état d'interconnexion profonde. Ainsi, lorsque nous pratiquons le gassho, notre esprit doit comprendre intellectuellement cette non-dualité. Puis, idéalement, grâce à une pratique assidue, nous pouvons en faire l'expérience avec tout notre esprit, notre corps et notre énergie. Alors, nous incarnons le gassho. Ainsi, si nous pratiquons le gassho avant une séance de soin par apposition des mains, nous devons réaliser l'absence de sujet et d'objet, la non-dualité, même si ce n'est d'abord qu'une compréhension intellectuelle.

Mais si nous commençons la séance juste après avoir pratiqué le gassho et que nous constatons que le Reiki est extérieur à nous, qu'il y a un client qui a besoin de guérison et que nous lui prodiguons du Reiki/soin, alors tout se divise à nouveau : la dualité. Ceci n'est donc pas en accord avec le gassho que nous avons pratiqué avant la séance de soin par apposition des mains.

D'abord, nous disons : soyons dans cet état non-duel, et l'instant d'après : n'y soyons plus. Il y a donc une contradiction majeure à pratiquer de cette manière. C'est bien sûr le cas lorsqu'un maître Reiki effectue un reiju (initiation) : avant le rituel, nous pratiquons le gassho – la non-dualité, l'absence de sujet et d'objet. Mais si, l'instant d'après, nous pensons donner du Reiki à quelqu'un qui, avant le reiju (initiation), n'en avait jamais reçu, alors nous retombons dans une dualité sujet-objet. Ainsi, pratiquer le reiju (initiation) avec cette double intention n'est pas conforme au véritable sens du gassho.

Cela signifie également que lorsque nous pratiquons des méditations comme le joshin kokyu ho et le hatsurei ho, nous devons aussi les considérer comme des pratiques non duelles. Car avant de commencer ces pratiques, nous plaçons nos mains en gassho – la non-dualité, l'absence de sujet et d'objet. Par conséquent, si nous pensons ensuite respirer du Reiki pour en recevoir davantage, il s'agit d'une conception très dualiste et non d'une conception de la non-dualité et de l'interconnexion, puisque nous sommes déjà Reiki par essence.

« Qu'est-ce que le gassho ? La main droite représente toute personne autre que vous-même. Il peut s'agir du Bouddha, de Dieu ou peut-être d'une personne de votre entourage. La main gauche vous représente. Le gassho signifie réunir ces deux entités pour n'en faire qu'une. » – L'Art de la simplicité de vie de Shunmyo Masuno.

En termes simples, lorsque nous pratiquons le Reiki et le gassho, nous devons le faire dans un état d'unité, d'interconnexion, de non-dualité. Sans sujet ni objet. Car dès que nous pratiquons ces enseignements du point de vue d'un sujet et d'un objet séparés, nous nous éloignons de l'essence du gassho.

« Lorsque aucune forme solide n'apparaît dans votre gassho, que vous soyez assis, en train de marcher ou de manger, vous manifestez la forme du gassho et quelque chose de plus : le vide. » – Chaque instant est l'Univers de Dainin Katagiri.

Le maître zen Dainin Katagiri souligne la signification profonde du gassho : le vide. Le vide n'est autre que la non-dualité, l'absence de sujet et d'objet. C'est aussi pourquoi on retrouve le terme gassho dans les préceptes de Mikao Usui. Mikao Usui souligne que lorsque nous comprenons véritablement le gassho, le vide, la colère et l'inquiétude disparaissent automatiquement. Pourquoi ? Parce qu'il n'y a ni sujet ni objet. Que reste-t-il alors ? La gratitude, la fidélité à soi-même et à son être profond, et la compassion.

Nous ne pouvons pas joindre nos mains en gassho dans notre vie quotidienne, mais grâce au rituel physique du gassho, nous parvenons à comprendre et à expérimenter directement notre véritable nature, un état d'esprit de vide, sans sujet ni objet. Et nous pouvons emporter cet état d'esprit avec nous dans tout ce que nous faisons aujourd'hui.

C'est l'essence des enseignements de Mikao Usui, telle qu'elle est exposée dans les préceptes et toutes les autres pratiques qu'il nous a léguées au sein du système Reiki.

« Le gassho est une méthode pour harmoniser naturellement le cœur, l'esprit et le corps ; ainsi, en pratiquant régulièrement le développement personnel, ces éléments s'harmonisent et l'on peut stabiliser la puissance du cœur et de l'esprit. » – Le Reiki et l'art bienveillant de la guérison par Tomita Kaiji (publié en 1933)

« Pour atteindre le but du gassho, il faut toujours – et pas seulement pendant la pratique du gassho – maintenir 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. »