

- LE REIKI : UNE PRATIQUE ENERGETIQUE ?

Par Frans Stiene.

Pour la plupart des gens, le mot Reiki évoque une pratique énergétique. Nombre d'enseignants et de praticiens le présentent d'ailleurs ainsi, comme une simple question d'énergie. Mais est-ce vraiment le cas ?

Examinons d'abord le mot Reiki.

Rei (霊) peut signifier pur, divin, esprit, etc.

Ki (気) peut signifier esprit, énergie, etc.

On peut donc dire que, traditionnellement, le mot Reiki signifie « Esprit pur ». C'est pourquoi certains moines japonais traditionnels affirment que Reiki signifie kami ou hotoke.

« Le Reiki est kami et hotoke (bouddha), mais je crains que cette explication ne prête à confusion, surtout pour vous, Occidentaux. Je pense qu'il ne faut pas s'attacher uniquement à la définition du mot, car c'est souvent là que réside l'écueil. » – Takeda Hakusai Ajari

En réalité, Mikao Usui lui-même a souligné cet état d'esprit de Kami et Hotoke lors d'une interview :

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

R. Non. Le Reiki Usui Ryoho ne guérit pas seulement les maladies. Les troubles mentaux tels que l'angoisse, la faiblesse, la timidité, l'indécision, la nervosité et autres mauvaises habitudes peuvent être corrigés. Vous êtes alors capable de mener une vie heureuse et de guérir les autres grâce à l'esprit de Kami ou Hotoke [Bouddha]. Cela devient l'objectif principal. » – Shin-Shin Kaizen Usui Reiki Ryoho Kokai Denju Setsumei et Usui Reiki Ryoho Hikkei, deux livrets distribués par l'Usui Reiki Ryoho Gakkai

Ici, Mikao Usui affirme même que l'état d'esprit de Kami ou Hotoke est l'objectif principal de ses enseignements. Lorsque nous sommes dans cet état de Reiki – l'Esprit Pur –, nous sommes Kami ou Hotoke. C'est pourquoi, dans le shintoïsme et le bouddhisme, l'esprit est l'élément le plus important.

« Il faut d'abord guérir l'esprit, puis le corps, afin de pouvoir suivre le juste chemin de l'humanité. Lorsque l'esprit est sain et que son harmonie avec l'esprit est rétablie, le corps retrouve sa force de lui-même. » – Mikao Usui, dans le livret Shin-Shin Kaizen Usui Reiki Ryoho Kokai Denju Setsumei.

Ici, Mikao Usui affirme très clairement qu'il faut commencer par l'esprit et non par l'énergie. Pourquoi ? Parce que l'énergie suit l'esprit. En un sens, c'est très simple : sans esprit, comment percevoir l'énergie ?

« Sans esprit conscient, vous ne pourriez ni voir, ni entendre, ni toucher, ni goûter, ni sentir, ni penser ; vous ne pourriez rien comprendre. » – La Lumière qui brille à travers l'infini, par Dainin Katagiri.

C'est pourquoi, pour travailler efficacement avec l'énergie, il est essentiel de s'assurer d'abord que notre esprit est dans un état propice.

« Pour les membres de notre association, n'oubliez pas que plus vous cultivez une vertu supérieure, plus votre énergie spirituelle se renforce. » – Reiki Ryoho no Shiori, texte transmis par l'Usui Reiki Ryoho Gakkai.

On constate ici qu'il faut commencer par l'esprit, par les vertus supérieures, pour que notre énergie se développe. Quelles sont ces vertus ? Les préceptes du Reiki, bien sûr :

Ne pas se mettre en colère

Ne pas s'inquiéter

Être reconnaissant

Être fidèle à soi-même et à son être

Faire preuve de compassion envers soi-même et envers autrui

En examinant les préceptes, on constate qu'ils concernent tous l'esprit. Mikao Usui n'y mentionne pas l'énergie. Or, puisque les préceptes constituent le fondement du système Reiki, s'il avait créé une pratique énergétique, il l'aurait certainement intégrée. Au lieu de cela, l'accent est de nouveau mis sur l'esprit.

« Le Reiki Ryoho guérit d'abord notre esprit, puis notre corps, nous permettant ainsi de vivre une vie de paix et de joie, tout en soignant les malades et en favorisant le bonheur pour nous-mêmes et pour autrui. Les expressions « rendre la personne en bonne santé dans son ensemble » et « avant tout guérir l'esprit » indiquent que le but ultime n'était pas de guérir la maladie. » – Hiroshi Doi

Examinons d'autres pratiques issues des enseignements de Mikao Usui. Tout d'abord, la méditation joshin kokyu ho, qui se traduit littéralement par : esprit pur à chaque inspiration et expiration. Il s'agit donc, là encore, de notre esprit et non de notre énergie. Cela ne signifie pas pour autant que l'énergie et l'esprit sont déconnectés, bien sûr, mais le principe fondamental réside dans l'esprit.

Ensuite, la méditation seishin toitsu, qui signifie littéralement concentration de l'esprit, consiste à placer ses mains en gassho, un état d'esprit spécifique et non énergétique.

« Pour atteindre le but du gassho, il faut toujours – et pas seulement pendant sa pratique – maintenir cette énergie du cœur et de l'esprit. Autrement dit, le gassho est pratiqué pour obtenir un certain bienfait, et son but n'est pleinement atteint que lorsqu'on maintient constamment cette énergie du cœur et de l'esprit, vingt-quatre heures sur vingt-quatre. » – Reiki et l'art bienveillant de la guérison par Tomita Kaiji (publié en 1933).

Dans l'Okuden Reiki II, on trouve le symbole/mantra hon sha ze sho nen (本者は正念), qui se traduit littéralement par : ma nature originelle est l'esprit juste. Mikao Usui nous invite une fois de plus à nous concentrer sur notre esprit et non sur l'énergie.

Un des élèves de Mikao Usui a écrit dans son ouvrage de 1933 que le système Reiki concerne avant tout l'esprit.

« Ceci est dû au fait que... » Car la source du reiki, l'agent de cette thérapie, doit être recherchée dans le cœur et l'esprit purs. Le pouvoir de soigner la maladie est donc un fruit de l'épanouissement personnel. « La guérison des maladies par cette thérapie est secondaire » – Reiki et l'art bienveillant de la guérison par Tomita Kaiji (publié en 1933).

Encore une fois, l'esprit prime sur l'énergie. Nous retrouvons sans cesse ces précieux indices sur notre propre esprit et comprenons qu'il est essentiel de travailler avant tout sur lui. Ainsi, on peut affirmer que le Reiki est avant tout une pratique mentale, et non énergétique !

« Le Reiki, force motrice du traitement, est la puissance du cœur-esprit [kokoro]. » – Reiki et l'art bienveillant de la guérison par Tomita Kaiji (publié en 1933).

C'est pourquoi, lors d'une séance de guérison par imposition des mains, l'état d'esprit du praticien et du receveur est primordial. Comme l'affirmait un élève de Mikao Usui en 1933, la force motrice d'un traitement réside dans notre état d'esprit. Près d'un siècle plus tard, alors que tant de choses tentent de nous distraire et de perturber notre esprit, cela est plus vrai que jamais.

« Quand il n'y a rien... » Dans votre esprit, votre chi est en harmonie et paisible. Lorsque votre chi est en harmonie et paisible, il est actif et circule librement, sans forme fixe ; et sans effort, il est naturellement puissant. – Le Sermon du Démon sur les Arts Martiaux d'Issai Chozanshi

Au sein de ces enseignements traditionnels japonais, on trouve le concept de sanmistu, les trois mystères de l'esprit, du corps et de l'énergie/parole/souffle. Ces trois éléments doivent être en harmonie, mais l'esprit est le plus important.

« Si l'esprit n'est pas en accord, alors les actes du corps et de la parole [énergie] sont vains. » – Kukai, fondateur du bouddhisme Shingon

Tous ces maîtres, comme Mikao Usui, se sont d'abord concentrés sur l'esprit, car si l'esprit n'est pas en harmonie, notre énergie ne l'est pas non plus.

« Même si le corps et la parole [énergie] sont alignés, sans l'esprit, ils ne constituent pas une véritable pratique. » Kukai, fondateur du bouddhisme Shingon, affirmait :

« On pourrait donc dire que le Reiki est une pratique énergétique, mais que le fondement de cette pratique réside dans l'esprit. Sans un état d'esprit adéquat, la pratique énergétique ne

constitue pas une véritable pratique. Dès lors, ne serait-il pas plus juste de qualifier le Reiki de pratique de l'esprit ? »

En effet, l'énergie suit l'esprit. Ainsi, plus nous pratiquons l'esprit (ou la pratique du non-esprit), plus nous nous rapprochons de l'état de Pureté Mentale et laissons l'énergie circuler plus librement.