

L'ESPRIT DU REIKI - OUBLIER LE « SOI »

*« Videz votre esprit et devenez altruiste. » – Reiki Ryoho no Shihori, livret distribué par l'Usui Reiki Ryoho Gakkai.*

**L'un des enseignements les plus importants de Mikao Usui est d'oublier le « soi » et de se libérer de toute pensée.**

Un élève de Mikao Usui le souligne également dans son ouvrage de 1933 :

*« 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 est indispensable de se libérer de toute pensée. » – Reiki et l'art bienveillant de la guérison par Tomita Kaij, 1933.*

Mme Takata l'a également souligné dans son journal en 1935 : « Signification du Reiki : L'énergie présente en soi, lorsqu'elle est concentrée et appliquée au patient, guérit tous les maux ; c'est le plus grand remède de la nature, qui ne nécessite aucun médicament. Il est bénéfique à tous égards, pour les humains comme pour les animaux. Pour se concentrer, il faut purifier ses pensées, tant par les mots que par l'esprit, et méditer afin de laisser l'énergie émerger de l'intérieur. Elle se situe dans le bas du ventre, environ cinq centimètres sous le nombril. Asseyez-vous confortablement, fermez les yeux, concentrez-vous sur vos pensées et détendez-vous... »

Purifier ses pensées signifie ne pas se laisser absorber par le flux de ses pensées, mais les rejeter.

Ceci est également exprimé par le symbole/mantra Hon Sha Ze Sho Nen (本者は正念), qui se traduit par : Ma nature originelle est le non-mental. Le concept de « non-mental » ou « esprit juste » est un enseignement traditionnel des pratiques spirituelles japonaises, comme le zen, pour n'en citer qu'une. On retrouve également dans les préceptes l'enseignement consistant à oublier le « soi » et à se libérer de toute pensée. Sans soi, point de problème. L'absence de « je », de « moi », de « mien » signifie l'absence de colère et d'inquiétude ; il ne reste alors que la gratitude, la fidélité à soi-même et la compassion.

*« Puisque tout est réalité de la vie, il n'y a pas de « je ». Bien que ce précepte soit communément compris comme l'absence de colère, il signifie en réalité l'absence d'ego [soi] susceptible de se mettre en colère. » – Manuel de méditation zazen du maître Dogen, commenté par le maître zen Kosho Uchiyama Roshi.*

Dans les préceptes du Reiki, on trouve également l'expression « shinshin kaizen », qui signifie l'amélioration du corps et de l'esprit. En zen, cela correspond à l'abandon du corps et de l'esprit.

*« L'abandon du corps et de l'esprit signifie lâcher prise de la pensée. » – Manuel de méditation Zazen du maître Dogen, commenté par le maître Zen Kosho Uchiyama Roshi*

Ainsi, le sens profond du shinshin kaizen est le lâcher-prise de la pensée. Il y a aussi la méditation joshin kokyu ho, qui se traduit par : esprit pur à chaque inspiration et expiration. Cet esprit pur consiste également à ne pas se laisser absorber par nos pensées et à réaliser qu'il n'y a pas de « soi ». Mikao Usui souligne à maintes reprises qu'en pratiquant ses enseignements, nous oublions le « soi » et nous ne nous laissons pas absorber par nos pensées. Mais quel est le lien avec notre pratique ?

Lorsque nous réalisons qu'il n'y a pas de « soi », cela signifie automatiquement qu'il n'y a pas d'« autre ». Dès lors, il n'y a rien à donner ni à recevoir lors d'une séance de guérison par imposition des mains. Tout ce que nous « faisons », c'est simplement Être Reiki. Il en va de même pour l'initiation (reiju) : rien à donner ni à recevoir car, par essence, il n'y a pas de « soi ». Tout ce que nous pouvons faire

durant ce rituel, c'est simplement Être Reiki. Il n'y a alors plus d'énergie négative à soustraire au « soi » ni d'énergie positive à y insuffler, car nous avons réalisé qu'il n'y a pas de « soi » à la base.

Nous ne sommes alors plus que l'Être Reiki. Lorsque nous qualifions les choses de négatives et de positives dans notre pratique, il ne s'agit que de schémas de pensée, et Mikao Usui nous invite à lâcher prise ! Être Reiki, tout simplement.

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

Souvent, on qualifie nos sensations de chaleur, de froid ou de picotements et on se forge une histoire autour de ces sensations, mais tout cela repose sur le « soi » et nos schémas de pensée personnels. Ainsi, cela n'est pas conforme aux enseignements et aux instructions de Mikao Usui concernant le Reiki. *« Ceci s'explique par le fait que la source du reiki, l'agent de cette thérapie, doit être recherchée dans le cœur et l'esprit purs. » – Reiki et l'art bienveillant de la guérison par Tomita Kaij, 1933*

Il est donc important de comprendre que, lors de nos séances de méditation ou de soins par imposition des mains, sur nous-mêmes ou sur autrui, nous ne devons pas nous laisser absorber par nos pensées, ni qualifier ceci de bon ou de mauvais, de positif ou de négatif, ni attribuer une signification particulière à ceci ou cela...

Et nous devons aussi nous rappeler, lors de ces pratiques, qu'elles visent toutes à nous faire oublier le « moi ». Ainsi, nous réalisons finalement qu'« aujourd'hui », le « moi » n'existe plus.

« J'aime aussi cette expression : « Oublier le soi et conférer des bienfaits à autrui »

*« Il y a là la plus grande compassion. » – Vision juste, esprit juste – Réflexions d'une prêtresse bouddhiste, par Jiko Kohno*

La prêtresse Tendai Jiko Kohno souligne que la plus grande compassion consiste à s'oublier soi-même et à faire le bien autour de soi. C'est également ce que Mikao Usui, qui pratiquait sur la montagne bouddhiste Tendai de Kurama Yama, a mis en avant dans ses préceptes et ses enseignements.

Nous connaissons tous l'histoire selon laquelle l'un des maîtres de Mikao Usui lui conseilla de se retirer dans les montagnes et de faire l'expérience de la grande mort. La grande mort est aussi une forme d'oubli de soi. Et c'est seulement à travers cette expérience que Mikao Usui redécouvrit qu'il était le Reiki.

« En Zen, nous utilisons souvent les expressions « mourir de la Grande Mort » et « renaître au Soi véritable ». » Je pense que ces mots expriment véritablement l'essence du Zen. « Mourir de la Grande Mort » signifie déraciner les idées et les croyances communément admises, comme celle d'avoir un « soi », et nier le petit moi ou l'ego. « Renaître au Soi véritable » signifie affirmer le Tout et notre véritable nature, libérée de l'ego. – *Introduction à l'entraînement Zen : Une approche physique de la méditation et de l'entraînement corps-esprit, par Omori Sogen (1904-1994).*

Cette grande mort n'est pas seulement ce que Mikao Usui pratiquait lui-même dans les montagnes, mais c'est aussi ce qu'il enseignait au sein du système Reiki. « Meurs complètement à la Grande Mort et tu verras ce que signifie le calme, la sérénité. La Grande Mort ne consiste pas à se débarrasser de ce corps – ce serait un acte profondément égoïste, fruit de l'ego. C'est s'attacher à une mort terrestre. La véritable Mort, en pratique, consiste à consacrer son corps et son esprit – à en faire une offrande, à se libérer totalement de l'égoïsme, à les offrir comme une offrande personnelle. Tant que tu ne l'as pas fait, tu ne peux même pas l'imaginer. » – *Plonge-toi dans la Maison du Bouddha, par Tangen Harada.*

On peut ici voir le lien entre la Grande Mort et le shinshin kaizen – l’harmonie corps-esprit – au sein des préceptes du Reiki et de l’abandon total de l’égoïsme.

« L’objectif ultime est d’atteindre un état où nous résonnons automatiquement avec le reiki, sans même en être conscients. Lorsque chaque aspect de notre vie quotidienne résonne avec le reiki, nous atteignons véritablement une vie saine et paisible. » Hiroshi Doi l'exprime magnifiquement : « ...nous entrons automatiquement en résonance avec le Reiki sans même en être conscients.» Pourquoi ? Parce qu'il n'y a pas de « soi » pour être conscient que nous pratiquons le Reiki. Nous ne sommes pas absorbés par les pensées liées à la pratique ou à la canalisation du Reiki. Alors, nous sommes simplement le Reiki.

*« Devenir pleinement ce que l'on est, s'oublier totalement dans l'action – voilà la Voie. » – Maître Zen Shodo Harada*

**Par Frans Stiene.**