

La voie du *Reiki*

Elever le cœur et l'esprit à travers les mains

par Masami Okamoto



crédit photo: Masami Okamoto, Temple sacré dans la région de Kyoto.

La pratique du Reiki a dépassé les frontières du Japon et s'est diffusée à travers tout l'Occident. Souvent galvaudé, pratiqué sans grande expérience, et parfois de façon « incohérente », mais qu'est-ce que le Reiki ?

Reiki... Il existe aujourd'hui une grande diversité de méthodes qui portent son nom. Au Japon, le Usui Reiki, fondé par Usui Sensei, est plus exactement dénommé Usui Reiki Ryoho : « la méthode du Reiki Usui ». Son écriture est composée de deux idéogrammes : Rei et Ki. Pris séparément, Ki signifie « énergie » et « Rei », « esprit » de manière générale. Cependant, lorsqu'on écrit Reiki en un seul mot, il signifie « énergie mystérieuse, sacrée ou universelle ».

Vivre pleinement

L'objectif du Usui Reiki Ryoho est Anshinritsumei : « Etre complètement en paix et vivre pleinement en acceptant ce que le ciel nous donne ». Dès le début du cheminement, il est essentiel de prendre conscience de cette intention car nous avançons dans cette voie jusqu'à la fin de notre vie. Or, bien souvent, sur notre

chemin, notre attention est attirée inconsciemment par des événements extérieurs qui se déroulent en dehors de notre corps, en dehors de notre sphère énergétique, poussée par nos propres pensées et nos désirs. Nous écoutons les autres et nous nous oublions nous-même. Notre attention étant reliée à la conscience, elle-même étant reliée à l'énergie, quand notre énergie est dispersée, certaines dissonances apparaissent petit à petit en nous. Elles vont s'accumuler et engendrer du stress dans toute notre sphère énergétique. Ces dissonances influent alors sur le corps physique qui peut être confronté à la « maladie » (du latin *male habitus*, en mauvais état, ou Byôki en japonais qui signifie l'énergie malsaine).

L'Usui Reiki Ryoho permet de revenir à l'écoute de son corps et de soi-même. Il comporte des exercices de respiration, de méditation et le Teate : l'apposition des mains. Ces pratiques permettent d'accélérer la purification et l'évacuation. Elles renforcent l'enracinement et l'équilibre du corps, comme si un pilier lumineux vertical s'installait dans le corps et rayonnait en douceur dans toutes les directions, jusqu'à toucher les autres.

Le Teate, l'apposition des mains

Parce qu'elle se trouve à la source de la vie, la pratique du Reiki insiste sur la prise de conscience de notre respiration, directement liée à la méditation. La méditation est nécessaire à la concentration et à l'installation d'un « ici et maintenant », car il est essentiel d'être un canal vide, pur, pour laisser passer l'énergie spirituelle. Mais la grande particularité du Usui Reiki Ryoho, c'est le Teate, l'apposition des mains. Il est donc important de développer la sensibilité des paumes de mains qui correspondent au cœur et à l'intuition. La résonance avec l'énergie par la pratique du Teate équilibre les émotions, le mental et le corps. La paix intérieure prend sa place et nous sommes prêts à écouter l'intérieur. Alors, nous devenons de plus en plus sensibles à l'énergie et à l'environnement.

Faire le Teate signifie en japonais « prendre soin de soi ». La pratique du Usui Reiki Ryoho demande tout d'abord de porter l'attention à soi-même, en permanence, de poser les mains sur soi à chaque moment, quand c'est possible. Ce geste concret permet d'ouvrir la porte de la communication avec son soi profond, qui donne l'ouverture pour l'apaisement et la

transformation. Poser nos mains directement sur le corps d'autrui mène à la profondeur de l'harmonisation avec lui.

La pratique de l'Usui Reiki Ryoho, en particulier du Teate, est simple. La quintessence des choses est souvent condensée dans cette simplicité. Sans outil ni théorie complexe, il s'agit d'aller au fond de soi. Un tel travail ne demande pas d'effort physique, ni d'aptitude personnelle particulière, seul l'esprit sain est important. S'il est certes merveilleux d'avoir une sensibilité particulière à l'énergie, l'Usui Reiki Ryoho n'est pas un simple travail de magnétisme. La pratique régulière du Teate permet de développer au fur à mesure une sensibilité globale en l'intégrant dans notre vie quotidienne, sans forcer. Le simple geste de poser les mains, sans en attendre un quelconque résultat, sans avoir envie de sentir, sans placer l'intention de faire ressentir, est un guide pour capter l'Hibiki.

Hibiki, la résonance

L'Hibiki signifie la résonance entre notre énergie et celle d'autrui. Il survient quand il y a contact par le Teate, que ce soit sur soi-même ou sur les autres. L'Hibiki permet de prendre conscience de la cause des dysfonctionnements. Aussi, plus notre énergie devient subtile, plus elle va pénétrer facilement et plus la main va devenir sensible au Hibiki. La neutralité du praticien est indispensable pour être le bon canal d'énergie, non seulement pour capter l'Hibiki, mais aussi pour transmettre l'énergie. Ceci nécessite de faire le vide dans son esprit, d'où l'importance de la méditation. Des exercices pratiques permettent de récupérer rapidement le calme au moment nécessaire. Cet espace de calme va alors se diffuser naturellement dans toute notre vie. Cependant, il est nécessaire de cultiver le terrain avant de construire sa maison pour accueillir sagement l'âme, liée à l'énergie universelle. Notre sensibilité, très subtile, est influencée par le corps, l'émotionnel et le mental; il est donc nécessaire de pratiquer sur soi et sur autrui pour développer cette sensibilité. « C'est en forgeant qu'on devient forgeron »: cette discipline est très vivante dans le Usui Reiki Ryoho, de même qu'il l'est dans d'autres méthodes japonaises comme les arts martiaux, l'Ikebana, le Sado, ou d'autres domaines demandant un exercice quotidien. L'intention de l'Usui Reiki Ryoho est d'élever le cœur et l'esprit à travers les mains. Les mains deviennent le cœur, le cœur devient le moteur de l'action.

Prendre soin de soi grâce au Teate encourage à s'unir avec les autres. Cela permet de retrouver l'esprit harmonieux recherché par le fondateur Usui Sensei, en commençant par le corps physique (la vie quotidienne) qui comprend la famille et les autres. Car le Teate relie le soi aux

autres. Pour le bien-être de l'âme, il guide vers la prise de conscience et vers la source.

Développer sa sensibilité

Généralement, des positions de référence pour les mains sont présentées par l'enseignant pour ceux qui n'ont pas encore suffisamment développé la sensibilité de leurs mains. Bien entendu, il faut savoir profiter avec gratitude de cette sagesse, comme un support afin de pouvoir exercer chez soi. Cependant, il est principalement question ici du développement de la sensibilité. Il est donc essentiel de pratiquer en groupe avec l'enseignant et les praticiens de niveau avancé pour améliorer sa sensibilité, sa capacité de receveur et pour maintenir l'équilibre sur le plan énergétique. Il faut être en permanence dans la communication, l'échange et

la résonance. De ce fait, la pratique est vivante parce qu'elle intègre la vie quotidienne. A cette fin, Usui Sensei avait instauré des ateliers réguliers pour ses élèves. Conformément à cette tradition, lors de mes ateliers hebdomadaires, chacun apporte et partage avec le groupe sa propre expérience et sa prise de conscience.

Nous pratiquons ensemble la méditation, la respiration, l'échange de Teate, le nettoyage sur le plan énergétique dirigé par l'enseignant. Le praticien doit rester humble, juste être là, partager pendant un moment la douche d'énergie et d'amour universel. Le praticien travaille afin d'accroître son niveau spirituel et donc, la subtilité de son énergie. Le Teate n'est que la continuité sur les autres du travail de méditation sur soi-même. Lors des ateliers, nous pratiquons ces allers et retours entre praticiens et receveurs où chacun reçoit et donne en même temps. L'autodiscipline requise pour l'enseignant afin d'avoir l'attitude favorable nécessite d'accomplir un important travail. Elle nécessite aussi de prendre du temps et d'être formé puis guidé par l'enseignant. L'enseignant doit avoir une grande expérience et maintenir sa pratique du Teate pour accompagner intimement le praticien dans certaines étapes; parce que le praticien a besoin d'apprendre et de comprendre les événements de sa vie quotidienne qui correspondent totalement au travail d'énergie et à son développement personnel. ■

Le cœur devient le moteur de l'action.



PORTRAIT

Masami Okamoto est née au Japon à Kyoto et vit à Paris depuis 1993. Formée par les principaux maîtres de Reiki au Japon, son cheminement s'est ouvert quand sa mère a été diagnostiquée d'un cancer du poumon. Son grand père a pratiqué la méthode Eguchi Teate, un des 21 disciples supérieur formé par Usui Sensei. A travers son école Zen-Reiki (où Zen signifie l'état de la jubilation ultime), elle propose des séances individuelles et organise des ateliers de Reiki depuis 2001. www.zenreiki.org