

LA PHILOSOPHIE DU REIKI

Introduction et Histoire

Le monde invisible est aussi réel que le monde visible. Il est peuplé d'énergies qui émanent du vivant, de la matière, de l'univers. Le corps humain produit des énergies, ce qui est reconnu par la science. On a pu observer qu'un champ puissant émane du corps d'un thérapeute expérimenté, « à des fréquences balayant celle des organes du corps humain »¹. En 1992, au Japon, une étude a démontré que l'énergie (Qi) émise par les mains de thérapeutes et de pratiquants d'arts martiaux est si puissante qu'elle peut être mesurée par un simple magnétomètre². Pourtant la communauté scientifique s'est montrée longtemps incrédule vis-à-vis des médecines naturelles.

Certaines de ces thérapies se rattachent à un cadre « spirituel » ou « traditionnel ». Le Reiki en fait partie. Il a été mis en œuvre (« découvert » disent ses disciples) par un théologien japonais, Mikao Usui (1865-1926), qui fut président d'une université à Kyoto. Selon certains il était un pasteur chrétien, selon d'autres, il était bouddhiste. Il aurait découvert les bases du Reiki dans d'anciens textes bouddhiques. Il a également pu s'inspirer du shintoïsme. En tous cas il semble difficile de lui coller une étiquette, et c'est mieux ainsi. Il a beaucoup voyagé, notamment en Chine et en Occident. Outre les religions, il s'est intéressé à la médecine et à la psychologie. Selon la « légende », en 1922, lorsqu'un de ses élèves le mit au défi de reproduire les miracles de guérison attribués à Jésus et à Bouddha, il partit méditer et jeûner pendant 21 jours sur une montagne sacrée du Japon, le mont Kurama. Il y connut l'expérience mystique de l'illumination et constata à sa descente qu'il pouvait guérir ses propres blessures par imposition des mains. Il consacra plusieurs années ensuite à concevoir, pratiquer et enseigner la méthode Reiki³. Il a toujours insisté sur l'importance de vivre une vie sincère et spirituelle, selon les « principes de vie » que nous exposons plus loin.

Actuellement la méthode Usui demeure celle principalement appliquée par les thérapeutes Reiki. D'autres écoles, se rattachant à son enseignement et se réclamant de sa lignée, se sont formées en particulier en Occident, notamment le Reiki Karuna⁴.

Définition

Reiki signifie Force de Vie Universelle. « Reiki décrit l'aspect illimité et universel de l'énergie et Ki la force de l'énergie vitale elle-même, animant tout être vivant »⁵. Le Reiki est une technique thérapeutique simple et naturelle, harmonisant l'énergie par le seul travail des mains. Il a un pouvoir puissant d'équilibrage et de guérison. Il ne remplace pas la médecine occidentale, ni la psychothérapie, mais il peut leur servir de complément utile. De plus, un médecin qui pratique le Reiki pourra constater une amélioration de la qualité des soins qu'il prodigue. Citons T. Honervogt : « Le sens le plus profond du Reiki est l'épanouissement personnel, l'élévation spirituelle et finalement l'harmonie avec le Tout. L'espace intérieur qui permet de transmettre l'énergie Reiki, au cours d'un traitement ou d'une harmonisation, renferme toujours de l'amour, de la compassion et le respect de soi et du sujet traité.

¹ Billeter Pierre, document de cours Reiki

² op.cit.

³ Honnervogt Tanmaya, Le Guide Complet du Reiki, Trédaniel, 2009

⁴ Le Karuna a ajouté des niveaux d'enseignement et des symboles à ceux institués par Usui. Voir l'ouvrage « Reiki » d'Antoinette Boo (Ed. Detchenling, 2002), qui dirige un centre à Yverdon.

⁵ Honervogt, Op.cit.

La guérison part toujours du cœur, qui crée un espace d'amour et de tolérance à partager. La signification ultime du Reiki est le ressenti de ces bienfaits et leur « incarnation » pure »⁶.

Anne-Marie Fis est une enseignante Reiki qui a publié trois livres gratuitement disponibles sur internet. Voici comment elle définit la santé : « un état énergétique où tout circule, fonctionne, sans blocage, sans ancrage, où se réalise l'union des contraires, la complémentarité, épanouissant l'homme entre la terre et le ciel. Cet état énergétique garantit la santé mentale car il permet d'exercer la conscience, la lucidité, et réciproquement, l'exercice de la lucidité permet de maintenir la santé énergétique, et donc la santé corporelle. C'est alors que nous nous ouvrons à la santé spirituelle qui se manifeste par la conscience claire »⁷. On l'aura compris, pour le Reiki, ne pas être malade ne signifie pas qu'on est bien portant. Si on se fait trop de soucis, si on est stressé, si on est anxieux, le soin Reiki sera bénéfique. Le Reiki soigne le corps, le mental et le spirituel.

La capacité à pratiquer le Reiki se transmet par l'initiation effectuée par un enseignant « qui met en résonance les énergies de l'élève avec l'énergie Reiki »⁸. Le rite de l'initiation consiste dans cet enseignement qui se donne en trois niveaux. Il comporte des symboles (figures) qui ne sont communiqués que pendant les cours et n'ont pas vocation à être dévoilés à des non-initiés. Ils ont un sens ésotérique et servent à ouvrir les canaux de l'élève à travers les chakras⁹. Lors des soins, ils sont invoqués par les soignants qui les visualisent intérieurement et récitent en silence les mantras qui leur correspondent.

Il n'y a pas de condition particulière pour être reçu élève Reiki, si ce n'est d'être ouvert à ce type de formation.

Le Reiki n'est ni une doctrine ni un dogme. La spiritualité y joue un rôle central, mais on soigne avec les énergies, et non pas avec d'hypothétiques « esprits ». L'initiation au Reiki « ouvre la voie vers l'illumination, le but étant de promouvoir l'éveil et la paix des êtres » selon Patrice Gros, thérapeute bouddhiste¹⁰. Il y a donc des similitudes avec des méthodes de méditation liées à l'élévation spirituelle.

Certains tenants contemporains de l'école Usui à proprement parler ne se réfèrent pas à un Dieu transcendant, mais plutôt à une dimension divine universelle présente en chacun des êtres vivants, aux liens qui les unissent au sein de la Nature, de Terre Gaïa. Notons cependant que Hawayo Takata, 3^{ème} maître de la lignée Usui, a dit : « je crois qu'il existe un Être Suprême – l'Infini Absolu – une force dynamique qui gouverne le monde et l'univers. C'est un pouvoir spirituel invisible qui vibre et tous les autres pouvoirs deviennent insignifiants. Par conséquent, c'est l'Absolu ! Je devrais l'appeler Reiki. Etant une force universelle originaire du Grand Esprit Divin, elle appartient à tous ceux qui cherchent l'art de la guérison et désirent l'apprendre »¹¹.

Le soignant Reiki sert de médiateur à l'énergie universelle et la transmet lorsqu'il touche le corps du malade (on peut soigner sans toucher, l'harmonisation de l'énergie se faisant lorsqu'on tient ses mains proches du malade). Technique douce et puissante, le Reiki équilibre à la fois le médiateur et le patient. Il « nettoie », offre une profonde détente, un sentiment de bien-être.

Il procède d'une méthode holistique, c'est-à-dire que les soins portent sur la personne considérée dans son ensemble et pas seulement par rapport à la maladie dont elle souffre. Il a une portée physique,

⁶ Honervogt, op. cit

⁷ FIS Anne-Marie, *Se Libérer de son Histoire*, disponible sur internet sous licence de Creative Commons.

⁸ Billeter, op.cit.

⁹ Les chakras sont des centres énergétiques vitaux.

¹⁰ Gros Patrice, *L'Art et la Pratique Spirituelle du Reiki*, Ed. Grancher, 2015

¹¹ Cité par Billeter

renforçant le système immunitaire, débloquent les énergies, purifiant le corps des toxines, supprimant la douleur et le stress. Il rééquilibre les émotions et nous aide à découvrir nos sentiments refoulés. Il est nécessaire alors de reconnaître des énergies négatives telles que tristesse, peur, colère, pour les transformer en équivalents positifs : joie, courage, compassion. Le Reiki a aussi une portée psychique, calmant l'activité mentale. Il engage une expérience spirituelle car il nous relie à *la Source* (terme utilisé par T. Honervogt).

Le Reiki donne à l'organisme du patient la dynamique qui enclenche « l'auto-guérison ». C'est pourquoi cette thérapie nécessite l'adhésion de celui ou celle qui reçoit le traitement.

En tant que médecine douce, le Reiki traite diverses affections telles que maux de tête, sinusites, rhumes, articulations douloureuses etc. Les soignants Reiki recommandent toujours de consulter le médecin en cas de maladie grave ou nécessitant un diagnostic précis. Cela n'empêche pas les praticiens Reiki de traiter des pathologies lourdes.

Les trois degrés

Il y a 3 niveaux de cours. Les 2 premiers sont requis pour les futurs soignants et le troisième est indispensable pour ceux qui veulent enseigner à leur tour. Certaines écoles comme le Karuna ont institué un 4^{ème} niveau, avec la transmission de symboles supplémentaires. Précisons qu'en Suisse il n'y a pas de prérequis pour offrir des soins Reiki ; cependant pour enseigner il faut passer un examen d'anatomie de niveau universitaire, ce qui ouvre la voie à la certification ASCA¹².

Le premier degré consiste en un cours basique donné sur plusieurs séances, durant lequel on apprend les fondamentaux de la thérapie Reiki, son histoire, ses effets et ses bienfaits. Ce degré est centré sur la guérison du corps. L'imposition des mains s'articule autour des 7 chakras principaux¹³.

L'initiation, conçue comme une harmonisation énergétique, ouvre les canaux subtils de l'élève et déploie des effets positifs sur son état de santé physique et psychique. Pour qu'elle déploie ses effets, il faut lâcher prise et se mettre en état de « non-agir », c'est-à-dire entièrement disponible, dans le moment présent, sans jugement, dans l'attention sans « effort ». L'élève devient canal de l'énergie sans avoir à « faire » quelque chose¹⁴, celle-ci passe naturellement à travers lui, et c'est ainsi qu'il soignera lorsqu'il sera un thérapeute accompli.

Outre la technique des soins à autrui, on y apprend l'autotraitements qu'il est recommandé de pratiquer quotidiennement ou par phases de 21 jours. Il n'y a pas de justification établie qui explique ce nombre de jours. Paula Horan, citée par Patrice Gros, dit que l'énergie circule 3 jours dans chacun des 7 chakras, ce qui donne $3 \times 7 = 21$ jours. Selon une explication plus ésotérique, l'être est composé de 7 corps dits subtils ou « véhicules » qui nous permettent d'avancer sur le chemin de l'évolution :

- 1) Le corps physique
- 2) Le corps éthérique, circulant par des canaux subtils et invisibles qu'on appelle méridiens ou nadis¹⁵
- 3) Le corps émotionnel, appelé aussi corps astral, miroir dans lequel se reflète les émotions, désirs et sentiments

¹² Fondation Suisse pour les Médecines Complémentaires (à noter qu'en France le Reiki n'est pas réglementé et parfois décrié car suspecté de dérive sectaire)

¹³ Racine, sacré, plexus solaire, cœur, gorge, 3^{ème} œil, couronne

¹⁴ Gros P, op.cit.

¹⁵ Pour une explication sur les nadis, consulter l'ouvrage d'Antoinette Boo déjà cité. Le caducée d'Hermès est formé, ésotériquement, de 3 nadis, solaire/masculin/positif - lunaire/féminin/négatif – central/kundalini

- 4) Corps mental, siège de l'intellect
- 5) Corps causal ou corps de l'âme dont « le rayonnement n'est visible que si l'humain a réalisé le niveau de maîtrise de la causalité de son existence »¹⁶.
- 6) Le corps mental supérieur, conscience cosmique présente en chacun de nous, qui permet de voir et appréhender l'Unité dans les manifestations du multiple, les liens qui nous relient les uns aux autres et à la Nature
- 7) Le corps divin ou souffle de l'esprit divin, nature infinie et indivise¹⁷.

La source de ces corps est de nature ternaire, ésotériquement les contraires et ce qui les unit, scientifiquement positif-négatif-neutre. Les 7 corps correspondent à 3 niveaux de manifestation : corps physique avec 3 étages (sexe, cœur, tête) ; l'âme avec 3 étages (corps éthérique, émotionnel et mental) ; l'esprit avec 3 étages (corps causal, mental supérieur et divin).

D'où la formule : $7 \times 3 = 21$, où 3 est le chiffre de la réalisation et 7 est le chiffre de l'initié.

Le 2^{ème} degré du Reiki permet de travailler sur le plan mental, sur les causes et origines de la maladie, et, lorsqu'on n'est pas malade, sur une santé augmentée. Il permet de se libérer « de son aliénation à sa propre histoire »¹⁸ et d'accéder au silence intérieur.

Les symboles, leur signification et leur mode d'utilisation sont transmis lors de l'enseignement au niveau 2. Ils ont un caractère sacré, voire secret, dans la mesure où ils sont censés être communiqués aux élèves Reiki uniquement. C'est pourquoi nous ne les décrivons pas ici.

A ce niveau, on apprend également les soins à distance.

Le 3^{ème} degré est celui de la guérison spirituelle. Il est décrit comme suit par Anne-Marie Fis : « Dans la tradition initiatique il correspond à la maîtrise, c'est-à-dire à la reconnaissance par l'initié de son lien avec le Reiki et à l'acceptation consciente de lâcher prise parce qu'il sait, tout simplement, qu'il est guidé »¹⁹. Le lâcher prise est en effet un élément essentiel du Reiki. Il ne faut pas se limiter à mémoriser des protocoles et des techniques et se contenter de les appliquer en se persuadant que cela suffit pour parvenir à rendre les soins efficaces. Selon Anne-Marie Fis, le Reiki est une aventure où l'on se lance comme un funambule sur un fil de cristal, en aimant la vie et en se laissant aimer par elle. Le Maître Reiki porte une grande responsabilité, il vit dans un « état éclairé de sagesse et de savoir »²⁰. Débarrassé des préjugés, croyances négatives et anciens modes de pensée, il domine désormais son ego. En route vers la réalisation et l'illumination, il soutient ses élèves dans leur réalisation personnelle. Il n'est plus séparé du « divin » et peut laisser circuler à travers lui une force énergétique supérieure qui agit aussi sur son entourage.

Les Cinq Principes

Usui a adopté et transmis 5 principes qui constituent une discipline spirituelle qui fait partie du Reiki et qu'il faut pratiquer quotidiennement. On pourrait les qualifier de préceptes d'ordre éthiques. Ils vont même au-delà puisqu'ils n'engagent pas que des règles de comportement mais une transformation intérieure qui à son tour guidera les actions du pratiquant Reiki. Ces principes sont :

¹⁶ Billeter, op.cit.

¹⁷ Cette énumération a été reprise du document de cours de P. Billeter.

¹⁸ Fis Anne-Marie, La Voie des 5 Principes, disponible sur internet sous licence Creative Commons

¹⁹ Op.cit

²⁰ Honervogt T., op.cit.

1) Juste aujourd'hui, pas de souci.

Il faut vivre le moment présent, sans être prisonnier du passé et soucieux à propos du futur. Il ne faut pas craindre l'inconnu, il faut abandonner le savoir pour s'en remettre à la connaissance qui vient dans le moment présent. Lorsque l'on cesse de s'interroger, de chercher des réponses d'ordre intellectuel à sa propre souffrance, qu'on accueille celle-ci comme une amie, on reçoit une réponse et on commence à guérir. La confiance est également un élément déterminant de ce principe. Anne-Marie Fis donne l'exemple d'une personne qui se fait du souci parce que son fils va passer des examens²¹. Celui-ci va sentir cette angoisse et risque d'en perdre ses moyens. Le parent qui croit que c'est « normal » de se faire du souci perd de vue que « la norme n'est pas une garantie de santé mais de conformité »²². On ne peut pas décider pour son enfant, on ne peut que l'accompagner sur le chemin de sa propre réalisation en faisant confiance à la vie.

2) Juste aujourd'hui, pas de colère.

Citons T. Honervogt qui explique ce principe de la meilleure des façons : « La colère est une énergie puissante qu'il convient de ne pas employer de manière destructive. Il s'agit généralement d'une réaction à nos désirs insatisfaits ou à un sentiment de douleur. Elle peut être déclenchée par un incident mineur, sa véritable cause étant souvent inconsciente. Les éléments déclencheurs ne sont pas forcément la cause principale. Chaque sentiment de colère renferme une blessure plus profonde. Ne vous culpabilisez pas et commencez par admettre votre colère avant d'identifier la cause. Puis dialoguez avec elle et négociez en douceur, sans vous faire de mal. Nous devons nous autoriser à libérer nos sentiments de colère. La pratique du Reiki et des techniques de méditation vous aidera à mieux comprendre et à pardonner »²³. La colère se nourrit de la peur : peur des autres, de soi-même. La colère qui naît de la peur amène l'être humain « à rechercher le pouvoir sur l'autre pour qu'il soit comme on le veut et qu'on n'ait plus à le craindre »²⁴. La colère ne tolère pas la différence de l'autre.

3) Honore tes parents, tes maîtres, tes aînés.

Nous apprenons les uns des autres. Respectons nos parents et enseignants et lorsque nous ne sommes pas d'accord avec eux, ayons l'indulgence de penser qu'ils ont été influencés par leurs propres parents.

4) Gagne ta vie honnêtement.

Il faut effectuer un travail que l'on aime, l'honorer et en tirer estime et respect de soi-même.

5) Aie de la gratitude pour chaque être vivant.

Au lieu de nous ancrer dans nos habitudes, acceptons la vie comme une aventure qui se renouvelle chaque jour. Penser cela chaque matin au réveil est une source de joie qui décuple notre énergie. Ainsi nous serons bien disposés envers les autres et notre joie sera communicative.

Conclusion

Le Reiki gagne de l'intérêt en Occident, comme les autres médecines douces. Il a cependant des particularités qui lui sont propres : c'est une méthode initiatique, ayant recours à des symboles et à des mantras, qui sont une nécessité en tant que support pour faire intervenir les énergies. Du point de vue du soussigné, ces symboles et mantras ne sont pas « immuables », on peut en créer et utiliser

²¹ Fis Anne-Marie, La Voie des 5 Principes, op.cit.

²² Op.cit.

²³ Honervogt T., op.cit.

²⁴ Fis Anne-Marie, op.cit.

d'autres, l'essentiel étant le lâcher prise et l'authenticité de la démarche. Le Reiki prétend guérir non seulement le corps mais aussi le mental et l'esprit. Il ne recourt pas à un occultisme de pacotille ni à des mises en scène théâtrales : pour parvenir à l'efficacité thérapeutique il faut au contraire une forme de sobriété, une hygiène éthique et spirituelle, qui permettent de capter l'énergie-source et réguler les énergies du patient. C'est aussi une forme de thérapie où, contrairement à la médecine verticale, le patient participe à sa propre guérison.

C'est pourquoi ce texte est intitulé « Philosophie du Reiki ». Nous n'avons pas abordé les symboles, pour les raisons indiquées plus haut. Nous n'avons pas non plus décrit les techniques de soins, et nous conseillons pour ceux que ça intéresse, de lire le livre de Tanmaya Honervogt, « Le Guide Complet du Reiki », ou de suivre un cours de Reiki (encore mieux).

Le Reiki est une voie initiatique mais pas un Ordre initiatique. Comme dans toute tradition initiatique, il enseigne « qu'il faut savoir mourir à soi-même pour révéler et recouvrer son harmonie originelle »²⁵. Pratiquement cela signifie renoncer aux commandements de l'ego, pour laisser place à notre part de conscience universelle, à la joie de s'aimer et d'aimer le vivant.

Ainsi, au-delà de la guérison et du bien-être, le Reiki « nous harmonise directement avec notre nature intrinsèquement pure, libre et sans limites »²⁶. L'aboutissement ultime du Reiki est l'illumination, comme nous l'avons cité plus haut.

André Nahum, mai-juillet 2020

²⁵ Gros P. op.cit

²⁶ Op.cit.