

Bruno Blas

Le Reiki d'Usui
Authentique
Voie initiatique
(extraits)

Le Corps Conscient

© 2014 Le Corps Conscient
Tous droits réservés

Dépôt légal : novembre 2014
ISBN : 979-10-227-0142-6

Introduction

Usui Reiki Ryoho est une méthode de soins énergétiques et une démarche spirituelle élaborée par Mikao Usui, au début du XX^{ème} siècle, au Japon.

Avec le temps et sa diffusion via les Etats-Unis, par facilité de langage, le terme *Reiki* a été employé pour désigner la méthode Usui de soin par le *Reiki* (*Usui Reiki Ryoho*).

Comme nous le verrons, cela a été source de beaucoup d'incompréhension et de malentendus. Par conséquent, nous utiliserons ici le mot *Reiki* pour désigner l'énergie, et le terme *Reiki Ho* (contraction de *Usui Reiki Ryoho*) pour désigner la méthode élaborée par Usui.

En Occident, le *Reiki Ho* a commencé à être transmis aux Etats-Unis dans les années 1970, et est arrivé progressivement en Europe dans les années 1980. Il s'est très vite répandu dans le monde entier. Et rapidement de nouvelles lignées de *Reiki Ho* sont apparues, prenant parfois beaucoup de distance avec l'enseignement originel de Mikao Usui.

En tant qu'enseignant, je suis très souvent questionné sur la raison de l'existence de si nombreuses lignées de transmission, et sur les différences d'enseignement entre ces méthodes se référant au même vocable « *Reiki* ».

Et effectivement, ce sont des questions que je me suis moi-même posées et auxquelles j'ai cherché des réponses.

En fait, sous ce terme « *Reiki* » existent des méthodes énergétiques parfois extrêmement divergentes, tant dans la forme que dans le fond. Cette pluralité peut être perçue comme un signe de vitalité, mais elle engendre également de la confusion dans l'esprit du public néophyte comme dans celui de nombreux pratiquants.

Je rencontre souvent des personnes qui ont entendu parler du

Reiki, qui ont reçu des soins ou qui ont été initiées et qui en retirent une impression négative. Mais en approfondissant l'échange, je constate que ces personnes n'ont pas été en contact avec ce que je considère être une forme authentique de *Reiki Ho*, et qu'elles n'ont peut-être jamais expérimenté le *Reiki*. Car, malheureusement, il me semble bien que des personnes reçoivent des soins et des enseignements se référant au *Reiki*, mais sans jamais être connectées à la qualité d'énergie spécifique que ce vocable désigne.

Selon mon vécu personnel, et ce que je constate chez une part importante de mes élèves, l'initiation au *Reiki* est une des expériences les plus profondément transformatrices; et ce dès le premier degré. Par conséquent, je perçois cela comme une occasion manquée lorsque des personnes me rapportent avoir été initiées sans que cela se traduise concrètement et de manière positive dans leur vie.

C'est donc avec l'objectif d'apporter un éclairage sur ce sujet que j'écris ces lignes. Je souhaite présenter des éléments de réflexion les plus clairs possibles pour que mes lecteurs se fassent leur propre opinion en connaissance de cause.

Bien évidemment, je ne prétends pas ici à l'exhaustivité car je ne peux partager que le fruit de mes recherches d'informations, de ma compréhension intellectuelle et de ma pratique personnelle là où elles en sont aujourd'hui.

Pour cela, je me référerai aux enseignements reçus, dans l'ordre chronologique, de Michel Houttekens (*Usui Shiki Ryoho* – Alliance Reiki), de Patrice Gros et Don Alexander Riches (*Usui Reiki Ryoho, Usui Téaté*) et de Pierre Vergeot (*Usui Reiki Ryoho, Komyo Reiki, Gendai Reiki Ho*). Mais je me baserai bien évidemment également sur mes 15 années de pratique du *Reiki Ho*.

Je m'appuierai aussi sur plus de trente années de recherche personnelle et de pratique dans les domaines des arts martiaux, de la méditation, et du *Qigong*. Car, nous le verrons, beaucoup de

dérives et de maladresses d'interprétation dans le domaine du *Reiki Ho* sont simplement dues à un manque de culture générale des arts, de la philosophie et de la spiritualité d'Extrême-Orient.

L'histoire du *Reiki Ho* est incomplète et a connu des versions très divergentes. Nous tâcherons de démêler les informations tangibles des fantasmes et de la légende en faisant une analyse synthétique des livres parus depuis la fin des années 1990. En corrélation avec les informations fournies par les enseignants japonais les plus réputés, nous chercherons à repérer les éléments de base du *Reiki Ho* originel. Nous nous apercevrons cependant que les informations sur l'enseignement originel d'Usui sont toujours parcellaires.

Pourtant, même s'il n'a laissé aucun véritable document décrivant la méthode qu'il a élaborée, le fondateur nous a légué un héritage qu'il nous appartient de nous approprier. En nous référant aux principales influences philosophiques et spirituelles actives à l'époque de Mikao Usui, nous verrons qu'il est possible de découvrir son enseignement essentiel au travers des quatre symboles et des cinq préceptes. Et que cette quête initiatique est une invitation à une profonde expérience de transformation intérieure, de guérison spirituelle.

Pour illustrer ce cheminement initiatique, je m'appuierai notamment sur les parallèles qu'il est possible d'établir entre le *Reiki Ho* et l'alchimie interne taoïste.

Ce partage d'informations, de réflexions et d'expériences vous convaincra, je l'espère, que l'*Usui Reiki Ryoho*, bien au-delà d'une méthode de soins énergétiques de bien être, est une authentique voie initiatique.

PREMIERE PARTIE

**Le *Reiki Ho* en Occident :
de la simplicité
à une diversité extrême**

Le pieux mensonge de Madame Takata

Hawayo Takata, citoyenne américaine originaire du Japon et vivant à Hawaï, se fait soigner au Japon par Chujiro Hayashi, médecin militaire et élève direct de Mikao Usui, fondateur de l'*Usui Reiki Ryoho*.

Elle décide de se former à cette méthode.

Elle reçoit le « *Shinpiden* » (niveau permettant à son tour d'enseigner) en 1937.

Madame Takata a exercé en tant que guérisseuse et est devenue très réputée au point de devenir la guérisseuse attitrée de certaines personnes célèbres¹.

Elle a donné des soins à titre professionnel pendant plus de trente années avant d'enseigner le *Reiki Ho*, de manière ouverte et en dehors des îles d'Hawaï, sous l'appellation « *Usui Shiki Ryoho* » (méthode de soin du système Usui) aux Etats Unis, essentiellement à partir des années 1970.

Elle transmet la légende d'un Mikao Usui enseignant en théologie chrétienne, ce qui est faux. Mais cela peut se comprendre, car en tant qu'Américaine d'origine japonaise ayant vécu à Hawaï avant et après la seconde guerre mondiale, elle a pu juger qu'un fondateur japonais de religion chrétienne serait mieux accepté par le public américain de l'époque. Ce pieux mensonge sans grande importance aura permis aux Américains, puis au reste des Occidentaux, d'accepter le *Reiki Ho* de manière plus ouverte. Si elle avait annoncé que Mikao Usui était adepte du Bouddhisme ésotérique japonais, il est probable que certains occidentaux auraient jeté le « bébé *Reiki* » avec l'eau du bain de la méfiance.

¹ Selon John H. Gray, elle aurait notamment accompagné Doris Duke, la femme la plus riche du monde à cette époque, lors d'un tour du monde.

De la même manière, bien que Madame Takata ait reçu l'enseignement² de certaines pratiques traditionnelles de soin et de *kiko*³, elle ne les a pas intégrées à son propre enseignement. Là aussi, elle a jugé que ces pratiques n'étaient pas facilement transmissibles aux Occidentaux.

Elle a en effet affirmé à John H. Gray, un des trois premiers enseignants de *Reiki Ho* qu'elle a formés, qu'elle avait simplifié le système. « Elle savait comment le transmettre à une classe non-orientale de manière à ce qu'il soit facile à comprendre, facile à apprendre, suffisamment complet et qu'il puisse être enseigné en un cours sur trois ou quatre soirées »⁴.

Il semble qu'elle ait ainsi eu connaissance et même au moins en partie pratiqué les techniques suivantes qui sont transmises dans les écoles traditionnelles japonaises :

- *ketsueki kokan ho* (quelque fois appelé « finishing treatment » - traitement final ou « nerve stroke » - stimulation des nerfs)
- *nentatsu ho* (méthode de reprogrammation des pensées et croyances)
- *byosen reikan ho* (scanning – lecture des déséquilibres énergétiques du corps)
- *shuchu Reiki* (soin en groupe)
- *Reiji ho* (indication de l'Esprit pour savoir intuitivement où

2 Informations données dans *The Gray Book-Reiki, Hawayo Takata's Diary Notes*, Alice Takata Furumoto, 1982, cité dans *The Reiki Sourcebook*, de Brownen et Frans STIENE.

3 *kiko*, littéralement « travail énergétique », ensemble d'exercices énergétiques et de méditation, que nous détaillerons ultérieurement

4 GRAY, John Harvey, GRAY, Lourdes, *Hand to hand : the Longest-Practicing Reiki Master Tells His Story*, Xlibris Corporation, p 94.

- poser les mains)
- *kokyu ho* (méthode de respiration)
- méditation et préparation au soin en *gasshō*
- et une forme de *hatsurei ho*, centrée sur le *seika tanden*⁵

C'est donc sciemment qu'elle n'a pas transmis la méthode Usui à l'identique de ce qu'elle avait reçu. Ce que nous confirme cet autre passage du livre « *Hand to hand* ».

« Quand John étudiait avec Takata, il fit plus de vingt cassettes audio de ses cours. Sur l'une de ces cassettes, elle discute d'un voyage au Japon afin d'enseigner son approche du Reiki. Là-bas, elle rencontra des citoyens japonais qui pratiquaient et préservaient activement le Reiki tel qu'ils le comprennent au Japon. Takata considéra leur approche comme entièrement valide, mais inappropriée pour l'Occident. Elle était hautement complexe, demandait des années d'entraînement et était étroitement entrecroisée avec des pratiques religieuses. Elle sentit que ces facteurs dissuaderaient les étudiants en Occident et handicaperaient la diffusion du Reiki à travers le monde à une époque où, selon elle, il y en avait un besoin urgent. ⁶»

Par contre, il est clair que Madame Takata n'a jamais enseigné en se référant elle-même au système des *chakras*, ni pour le soin, ni pour les *reiju*⁷.

Après les Etats Unis, le *Reiki Ho* se transmet au Canada, puis

5 *seika tanden* : centre énergétique situé au centre du bassin, nous l'évoquerons plus en détail en troisième partie

6 Ibid. p 176

7 *reiju* : nom japonais concernant les harmonisations énergétiques réalisées par l'enseignant sur un élève pour lui permettre de canaliser le *Reiki*; en Occident, on utilise le terme « initiation »

en Europe dans les années 80 et 90, et très rapidement dans de très nombreux pays sur l'ensemble du globe.

Il est transmis sous une forme simplifiée, comme une méthode de soins énergétiques comprenant :

- un protocole de soin sur autrui en 12 ou 17 positions de mains (mains posées)
- un protocole d'autotraitements
- une petite présentation des 5 préceptes du *Reiki Ho*
- des initiations (rituels d'harmonisation énergétique pour établir la connexion au *Reiki*) données uniquement lors des stages
- la transmission de trois symboles secrets lors du deuxième degré
 - un symbole de focalisation et de renforcement de l'énergie
 - un symbole pour traiter les causes mentales et émotionnelles des maladies
 - un symbole pour agir à distance (géographie et temps)
- la transmission d'un quatrième symbole lors de l'initiation au troisième degré (« maîtrise »), degré permettant à l'élève d'enseigner à son tour.

DEUXIEME PARTIE

**Des ponts entre le Japon et l'Occident :
à la recherche du *Reiki Ho* originel**

Des ponts entre le Japon et l'Occident

Dans ce chapitre, nous allons faire connaissance avec les personnes qui ont permis de rétablir l'accès aux informations concernant le *Reiki Ho* originel. Et nous listerons ces informations de manière à préparer le chapitre suivant qui tentera de faire le point sur ce qu'était le *Reiki Ho* du temps de son fondateur.

- **Les apports de Frank Arjava Petter**

Enseignant de *Reiki Ho* de nationalité allemande, Frank Arjava Petter va vivre au Japon à partir de 1993, et publier son premier livre sur ses recherches concernant l'origine du *Reiki Ho* au Japon, en 1996⁸. Il va en publier trois sur ce thème, dont la traduction du manuel que Mikao Usui transmettait à ses élèves (*Reiki Ryoho Hikkei*⁹), et la traduction du mémorial gravé sur la tombe du fondateur.

Frank Arjava Petter tire également ses informations des personnes suivantes :

- Fumio Ogawa, fils adoptif de Kozo Ogawa (président de la communauté *Reiki* de Shizuoka), élève direct de Mikao Usui et membre de la *Usui Reiki Ryoho Gakkai* (l'association créée par Usui pour diffuser son enseignement). Une élève japonaise de Petter (Mme Akimoto) l'a rencontré par l'intermédiaire d'un élève de Fumio Ogawa, Tsutomu Oishi, qui lui a notamment transmis le *Reiki Ryoho Hikkei*,

8 PETTER, Frank Arjava, *Feu de Reiki*, Editions Niando

9 En fait, il semblerait que ce manuel ait été édité à l'occasion du 50^{ème} anniversaire de la création de la *Gakkai*... une traduction est mise à disposition gratuitement sur le site Internet de Patrice Gros : http://www.reikido-france.com/page_livres-reiki-patrice-gros.html

- Madame Komiko Komyama (ex-présidente de la *U.R.R. Gakkai*) avec qui il a eu au moins une conversation téléphonique,
- Luizo Kobayashi, enseignant de *Reiki Ho* traditionnel, pratiquant depuis le début des années 1970, qu'il a rencontré et dont il a reçu le *reiju*.
- Madame Chiyoko Yamaguchi, élève directe de Hayashi et créatrice, avec son fils Tadao, du *Jikiden Reiki*.

Petter va ainsi permettre de rétablir certaines vérités sur le *Reiki Ho* d'Usui... Les voici en résumé, et nous aurons l'occasion de revenir en détail sur ces informations ultérieurement :

- Mikao Usui n'était pas chrétien, et encore moins enseignant en théologie chrétienne, mais bouddhiste.
Il mena une recherche spirituelle intense toute sa vie, inspirée par plusieurs traditions spirituelles et religieuses, et entreprit des pratiques ascétiques très poussées, dont la fameuse retraite de 21 jours connue de tous comme une étape décisive dans l'élaboration du *Reiki Ho*.
- Il a bien fondé la « *Usui Reiki Ryoho Gakkai* » qui existe toujours. Mais cette association est extrêmement confidentielle, et ne divulgue aucun enseignement en dehors de ses membres.
- L'enseignement de Mikao Usui portait effectivement sur les soins, mais était essentiellement orienté comme voie d'éveil spirituel, avec une part importante d'exercices individuels de « *kiko* » (terme japonais pour *Qigong*, discipline énergétique).
L'enseignement était transmis lors de réunions régulières

(plusieurs fois par mois) et comprenait les pratiques suivantes : *Gasshō Meiso*, *Hatsurei Ho*, *Reiji Ho*, les cinq préceptes (*Gokai*), *Joshin Kokyu Ho*, *Reiju*.

- Plus qu'une méthode de soins énergétiques, Mikao Usui considérait le *Reiki Ho* comme une méthode de guérison spirituelle.
- La méthode de soins ne se limite pas à 12 ou 17 positions de mains posées, mais inclut différentes techniques en contact direct ou non avec le corps physique de la personne soignée.
- Le terme « *Reiki* », à l'époque et avant Mikao Usui était couramment utilisé par d'autres thérapeutes spirituels.

Petter a aussi co-écrit un livre avec Tadao Yamaguchi qui donne de précieux éclairages sur l'histoire du *Reiki Ho* et l'enseignement qui était transmis du temps de Chujiro Hayashi¹⁰. Dans ce livre, il donne notamment la traduction d'un article publié le 04 mars 1928 dans le *Sunday Mainichi*, écrit par un certain Shoui Matsui, élève direct de Hayashi.

Enfin, il a écrit un livre intitulé « *Das ist Reiki* » en allemand ou « *This is Reiki* » en anglais, où il reprend l'ensemble des informations sur les origines et la pratique du *Reiki Ho* au Japon. C'est un livre que je recommande fortement pour toutes les personnes qui veulent approfondir ces aspects à partir de solides références.

¹⁰ *Manuel de Reiki – Les secrets du Reiki selon la méthode Hayashi*, Editions Véga

La retraite de 21 jours

Lors d'un séjour au Japon, Don Alexander Riches* a rencontré un moine qui venait de terminer une retraite de mille jours associée au Bouddha *Amida*. Don lui a demandé s'il connaissait une retraite d'une durée de 21 jours. Et le moine lui a parlé d'une retraite associée au roi de sagesse *Fudo Myô*¹¹, qui dure effectivement trois semaines.

Il apparaît très probable que Mikao Usui ait effectivement entrepris cette retraite de *Fudo Myô* qui est une des figures spirituelles principales auxquelles un culte est voué dans le temple bouddhiste situé sur le mont Kurama.

Don a demandé à son interlocuteur s'il pourrait le guider pour une telle retraite. La réponse du moine a été de lui proposer de participer, au préalable, à une session d'entraînement de 90 jours, pour déterminer s'il était apte à tenter cette retraite de *Fudo Myô*... Si Don, qui a tout de même vécu comme moine bouddhiste pendant dix ans en Thaïlande, a besoin d'une préparation de trois mois avant d'entamer ces

11 *Fudo Myô* est une entité spirituelle importante dans le bouddhisme ésotérique japonais, et il est également vénéré par les adeptes des arts martiaux, en particulier par les pratiquants du *Iaido* (art du sabre).

21 jours de retraite, cela montre bien le haut niveau de pratique que celle-ci requière.

De cette information, nous pouvons déduire que la retraite entreprise par Mikao Usui, était bien plus qu'un simple jeûne : c'est une pratique ascétique rigoureuse et bien spécifique, connue des adeptes du *Shugendo* et du bouddhisme ésotérique japonais.

Mais finalement, que cette retraite ait eu trait à *Fudo Myô* ou pas, Petter montre bien¹², en se référant aux informations fournies par Madame Koyama, que Mikao Usui était prêt à mourir pour trouver l'éveil lors de ces 21 jours...

Cela confirme à nouveau le haut niveau d'engagement et de réalisation spirituelle de du fondateur du *Reiki Ho*.

* Information transmise lors d'un séminaire d'approfondissement sur les symboles « *Shirushi Do* ».

12 PETTER, Frank Arjava, *This is Reiki*, éditions Lotus Press Shangri La, p 44 à 47

TROISIEME PARTIE

**Eclairages sur le *Reiki Ho* originel
à partir d'éléments philosophiques et
culturels de Chine et du Japon**

Les racines philosophiques et spirituelles du *Reiki Ho*

Comme il est clairement énoncé dans le mémorial des mérites de Mikao Usui, celui-ci avait une grande curiosité intellectuelle et une réelle culture dans des domaines aussi variés que : « l'histoire, la médecine, la psychologie, les écritures bouddhistes et chrétiennes, le taoïsme, l'art divinatoire et les incantations, la physiologie. »

Et comme il est écrit dans ce document juste après : « Vraisemblablement, cette familiarité avec les arts et les sciences nourrit sa culture et sa discipline et, de toute évidence, cette culture et cette discipline devinrent la clé de la création du *Reiho (Reiki Ryoho)*. »

Ce qui n'est pas énoncé dans ce texte, tout simplement parce que pour un Japonais c'est une évidence : le Shintoïsme est également une influence essentielle à la création du *Reiki Ho*.

Parmi les différentes sources qui ont pu inspirer Mikao Usui dans l'élaboration de sa méthode, nous commencerons donc par la tradition Shintô.

Eclairages à partir du Shintoïsme

Le Shintoïsme est une religion de type animiste, spécifique au Japon, et dont l'origine remonte aux temps préhistoriques.

Selon la tradition shintô, tout ce qui existe abrite des esprits de nature divine (*Kami*). Cette tradition baigne tous les aspects de la vie quotidienne des Japonais, même s'ils ne sont pas officiellement pratiquants, et c'était encore plus le cas à l'époque d'Usui. Elle consiste à développer une relation harmonieuse et respectueuse avec la nature. Une relation très attentive aux esprits et à l'énergie des êtres et des lieux. Les prêtres Shintô ne sont donc pas des représentants prosélytes de leur religion, ni les garants d'une doctrine, mais plutôt des gardiens protecteurs des lieux sacrés où une énergie et des esprits particulièrement positifs ont été identifiés. Ils peuvent également être des intermédiaires pour faciliter la communication avec les esprits, à la façon des « chamanes » des différentes traditions anciennes de la planète.

Ainsi, la tradition Shintô prédispose les Japonais à être sensibles à la relation à l'invisible, à l'énergie qui anime tout être et toute chose, exactement comme nous y sommes amenés nous-mêmes à travers notre pratique du *Reiki Ho*.

- **L'art des *Kotodama***

Dans cette même logique, le Shintô voit un lien entre certains sons spécifiques et les esprits qui animent tous les êtres et toutes les choses. Par conséquent, un certain pouvoir peut être conféré par une utilisation intentionnelle de certains sons et mots.

Kototama 言靈 peut être traduit par les mots-âmes ou l'âme des mots.

Pour ce qui nous intéresse ici, certains sons vont donc favoriser une énergie positive, de guérison, un lien privilégié avec le sacré.

D'une manière assez similaire, bien que notablement différente, de ce que la tradition indienne a elle-même développé avec la pratique des *mantra*.

L'art des *Kotodama*¹³ a été préservé dans la famille impériale japonaise, et c'est pourquoi certains des poèmes écrits par l'empereur Meiji¹⁴ ont été sélectionnés par Mikao Usui pour leurs pouvoirs de purification du corps et de l'esprit, pour leur capacité à favoriser un état de conscience propice à la pratique énergétique, à la méditation et à la guérison. Tadao Yamaguchi rapporte que Chujiro Hayashi avait pour habitude de chanter certains de ces poèmes avant de donner le *reiju*, par exemple.

Il est maintenant reconnu par beaucoup que les cinq préceptes du *Reiki Ho* ont été élaborés selon les règles de l'art des *Kotodama*. C'est la raison pour laquelle il est conseillé de les énoncer (et encore mieux de les chanter ou de les vibrer) à voix haute et en japonais, de manière à activer le pouvoir des sons au-delà de la signification intellectuelle des préceptes. Encore faut-il apprendre à énoncer ces sons correctement...

A ce sujet, le travail de Noriko Matsuzawa mériterait d'être plus diffusé. Cette artiste japonaise, maître de calligraphie, propose une pratique très élaborée des *Kotodama* en lien direct avec les cinq préceptes d'Usui en en révélant des aspects cachés sous une forme, à ma connaissance, absolument unique et d'une grande richesse. Elle explique notamment le lien entre les idéogrammes et les sons.

13 *kototama* désigne le mot, le son ou le principe, alors que *kotodama* est utilisé pour désigner la pratique, en particulier dans le cadre du *Reiki Ho*

14 Ces poèmes sont écrits sous la forme de *Waka*, et ceux écrits par l'empereur sont nommés *Gyosei*. Ils sont cependant difficilement accessibles pour des non-japonais, dans leur signification et encore plus pour ce qui est de les chanter...

Chaque *kanji* pouvant être lu de différentes manières.

Ainsi, le *kanji* ¹⁵ 靈, que nous lisons « *rei* » dans « *reiki* », peut également se lire « *tama* », comme dans « *kototama* ». Le sens est le même mais la vibration énergétique véhiculée par ces sons est différente... L'une, assez similaire à la prononciation chinoise (« *reiling* » en sachant qu'en japonais le « r » se prononce presque comme un « l ») est plus *yang*, l'autre, typiquement japonaise, est plus *yin*. Ce sont des subtilités parfois difficiles à saisir pour des occidentaux...

L'art des *Kototama* est une discipline en soi qui vise également l'union avec le *Reiki*. C'est un art à la fois profond et complexe qui nécessite de s'exercer très régulièrement. Le travail des sons chantés ne s'improvise pas et il implique un travail respiratoire intense à partir du *tanden*.

Le chant des cinq préceptes, répété trois fois, sur le rythme d'une respiration par strophe prend une dizaine de minutes. Mais le chant peut se faire sur le rythme d'une respiration par syllabe. Et selon Noriko Matsuzawa, cela peut prendre jusqu'à trois heures ! Ce n'est donc pas une discipline dans laquelle on s'engage à moitié. En tant que pratiquants de *Reiki Ho*, il reste cependant très intéressant d'en expérimenter les bases, ne serait-ce que pour énoncer et vibrer correctement les cinq préceptes.

15 *Kanji* : mot japonais désignant un idéogramme

Eclairages à partir du *Qigong* et des arts martiaux

Au Japon, le *Budo* – ensemble des arts martiaux pratiqués en tant que voie de réalisation – et les pratiques spirituelles philosophiques et religieuses – telles les différentes formes de Bouddhisme, le Shintô, et d'autres démarches syncrétiques comme le *Shugendo* – sont intimement reliées et s'influencent mutuellement.

Or, les arts martiaux traditionnels incluent toujours une part d'exercices méditatifs et énergétiques que l'on peut désigner sous le terme générique de « *kiko* ». Ce mot japonais, traduction du terme chinois « *Qigong* », n'implique pas systématiquement une filiation directe avec la pratique chinoise, mais beaucoup de Japonais sont allés en Chine pour découvrir ou redécouvrir des pratiques qu'ils se sont ensuite appropriés à leur manière bien spécifiquement japonaise. Dans tous les cas, la culture philosophique et les disciplines du grand voisin ont toujours été une source d'inspiration pour les habitants des îles nippones, et ont constitué une base importante de la culture, en particulier pour les classes dirigeantes¹⁶.

Ce qui nous est confirmé par Gichin Funakoshi (1868-1957), maître du Karaté moderne¹⁷, contemporain de Mikao Usui (1865-1926):

« mon grand-père m'enseigna les 4 classiques chinois et les 5 classiques chinois de la tradition confucéenne – essentiels pour les fils des *shizoku* (classe privilégiée à Okinawa). [...] Comme j'avais reçu l'enseignement des classiques chinois depuis ma prime enfance par mon grand-père et Azato [son premier maître de

16 De nombreux livres classiques chinois anciens sont ainsi classés comme « trésors nationaux » par le gouvernement nippon (voir encadré suivant)

17 FUNAKOSHI, Gichin, *Karate-Do : My Way of Life*, Kodansha International, p.3 & 4

Karaté], j'ai décidé de faire usage de cette connaissance en devenant instituteur. »

Ce que l'on appelle les quatre livres et les cinq classiques chinois sont :

Pour les quatre livres :

- les analectes de Confucius
- Mencius
- la grande étude
- la doctrine du juste milieu

Pour les cinq classiques :

- le classique des mutations (*Yi Jing* ou *Yi King*)
- le classique des odes
- le classique des documents (historiques)
- le livre des rites
- les annales des printemps et des automnes

Quelle importance cela a-t-il eu pour Mikao Usui ? Né trois ans plus tôt que Funakoshi, on peut supposer qu'il connaissait également ces classiques chinois, car il était lui-même issu d'une famille de *samurai*, donc de la classe privilégiée. On peut en déduire qu'il a reçu une éducation similaire. D'autre part, sur le mémorial présent sur sa tombe, il est bien mentionné qu'il a étudié le Taoïsme et qu'il a voyagé en Chine. Vu son intérêt de longue date pour les questions spirituelles, il est par conséquent éminemment probable qu'il connaissait les principes de l'énergétique chinoise, et qu'il se soit intéressé intellectuellement et pratiquement au *Qigong* chinois et à l'alchimie interne taoïste. Enfin, certaines sources laissent à penser qu'Usui aurait pu avoir accès à certaines pratiques taoïstes transmises dans le *Shugendô*¹⁸.

18 Voir à ce sujet, la description du *Shugendô* en deuxième partie, dans le chapitre « D'autres pistes complémentaires ? »

Les Trésors nationaux du Japon

« Le terme « Trésor national » est utilisé depuis 1897 pour désigner les biens culturels importants du Japon, bien que la définition et les critères ont changé depuis. Les documents inscrits sur la liste adhèrent à la définition actuelle et ont été désignés « Trésors nationaux » conformément à la Loi sur la protection des biens culturels, entrée en vigueur le 9 juin 1951. Les items sont sélectionnés par le ministère de l'Éducation, de la Culture, des Sports, des Sciences et de la Technologie sur le fondement de leur « valeur artistique ou historique particulièrement élevée »*

Sur les 223 Trésors nationaux écrits, 68 sont japonais, 56 sont chinois et 99 sont autres (essentiellement des textes bouddhistes).

La proportion élevée des écrits chinois montre bien l'influence intellectuelle, philosophique et spirituelle de la culture chinoise au Japon.

* Information extraite du site Internet Wikipédia :
http://fr.wikipedia.org/wiki/Liste_des_Tr%C3%A9sors_nationaux_du_Japon_%28%C3%A9crits_livres_chinois%29

QUATRIEME PARTIE

**Réflexions
pour une pratique authentique
du *Reiki Ho***

Dans cette quatrième partie, je partage mes réflexions sur plusieurs thèmes qui me semblent utiles pour améliorer le niveau de pratique de l'ensemble de la « communauté *Reiki* », et susceptibles de favoriser une meilleure réputation du *Reiki Ho* auprès du public en général.

Les lignées de transmission, les écoles, les maîtres

Il y a beaucoup de confusion car beaucoup de lignées et d'écoles se réclament du « *reiki* ».

Il me semble utile de distinguer la lignée énergétique de la lignée d'enseignement ou école.

La lignée énergétique, c'est la connexion à une qualité d'énergie, en particulier par le biais du *reiju*.

La lignée d'enseignement ou l'école, ce sont les individus et les méthodes qu'ils ont transmises.

Mikao Usui, de par sa quête spirituelle intense, a connu une forme d'éveil et s'est ainsi ouvert au *Reiki*. Les *reiju* de tous les enseignants de *Reiki Ho* Usui connectent donc à cette qualité d'énergie, indépendamment de la forme que chacun d'eux donne à son enseignement.

Mais les formes de « *reiki* » issues de mélanges avec d'autres sources philosophiques et spirituelles, et d'autant plus si elles ont été créées sous l'influence de canalisations « d'entités subtiles exotiques », changent la lignée énergétique.

Pour expliciter mon propos : les écoles de *Reiki Ho* Usui occidentales se référant à Hawayo Takata (*Usui Shiki Ryoho*) ont une lignée d'enseignement différente des écoles japonaises (*Gendai Reiki Ho*, *Komyo Reiki*, *Jikiden Reiki*...), mais toutes ces écoles partagent une même lignée énergétique.

Ce qui n'est pas le cas des écoles comme le « *Reiki Karuna* » ou le

« Reiki Shamballa » par exemple, qui se connectent à des influences et des qualités d'énergie clairement différentes de celle transmise par Mikao Usui. Mais la confusion vient du fait que ces écoles appartenant à des lignées énergétiques différentes utilisent toutes le terme « reiki ».

Dans le monde des arts martiaux et du *Qigong*, il faut avoir reçu la reconnaissance officielle de son maître avant de pouvoir fonder sa propre école ou son propre style (« *ryu* » en japonais), et sans cela, il n'est pas possible de se prévaloir de l'appartenance à une école pour en transmettre l'enseignement. Et dans ce cas, il est encore moins admis d'utiliser le nom d'une école pour transmettre un enseignement modifié. Et même lorsqu'il y a reconnaissance officielle d'être devenu maître d'un style ou d'une école, il est d'usage de distinguer clairement ce qui, dans l'enseignement transmis, est originel et ce qui est un ajout personnel.

Dans le monde du *Reiki Ho* occidental, avec des « maîtres » qui ont simplement suivi quelques stages, beaucoup se permettent de modifier des enseignements et de créer de nouvelles lignées sans aucun respect des principes traditionnels que nous venons d'évoquer...

Or, même si le *Reiki Ho*, y compris dans sa version japonaise, peut paraître simple, sa maîtrise nécessite une pratique intense, régulière et dans la durée. Il ne faudrait pas croire que l'apprentissage du *Reiki Ho* se limite à la mémorisation de quelques techniques. Au-delà de l'apparente simplicité, il est nécessaire de chercher et de pratiquer en profondeur pour découvrir toute l'étendue, toute la richesse de notre discipline. Et, de mon point de vue, beaucoup trop d'enseignants sont formés sans suffisamment de pratique, de compétences pédagogiques, de maturité psychologique et spirituelle, et également de culture. Dans ces conditions, l'enseignement perd vite en qualité... et il

devient tentant de croire que l'on peut faire mieux que ce que l'on a reçu.

Pour éviter cet écueil, il me semble utile de se référer à la façon dont était initialement transmis l'enseignement du *Reiki Ho*, sous forme de réunions régulières (hebdomadaires ou mensuelles) du temps de Mikao Usui, de Chujiro Hayashi, et comme c'est toujours le cas au sein de la *Gakkai*.

Pour des raisons pratiques, il est sans doute impossible de remettre en cause le système d'enseignement sous la forme de stages (souvent le week-end et sur deux jours). Mais entre les stages, il me semble nécessaire de proposer des ateliers réguliers pour :

- permettre aux élèves de pratiquer en groupe (*kiko* et soins),
- donner le *reiju* aux élèves,
- proposer des thèmes de réflexion et des exercices dans l'objectif d'approfondir la pratique et la compréhension du *Reiki Ho*.

Cette organisation de l'enseignement permet à l'enseignant de suivre l'évolution de ses élèves, de constater les progrès techniques, la motivation, et ainsi d'avoir des bases concrètes pour évaluer la pertinence pour un élève de suivre un stage d'un niveau supérieur.

Bien sûr, pour organiser l'enseignement de cette manière, il faut avoir des choses pertinentes à proposer dans la durée. Et cela nécessite :

- Premièrement, une solide expérience du *kiko* et des soins pour pouvoir guider les élèves par rapport aux difficultés concrètes qu'ils peuvent rencontrer dans leur propre pratique.
- Deuxièmement, une réelle connaissance des bases philosophiques et culturelles du *Reiki Ho*. Cela ne se limite pas à transmettre l'histoire du *Reiki Ho*. Il faut également connaître certains aspects culturels du Japon et de la

Chine. Et cela concerne des thèmes aussi variés que les différentes formes de Bouddhisme, le Taoïsme, le Shinto, la calligraphie chinoise/japonaise, l'énergétique chinoise et l'énergétique indienne, le *Qigong* et les arts martiaux, la méditation, etc.

- Troisièmement, l'enseignant doit avoir entrepris une réelle et sincère démarche intérieure (psychothérapeutique et spirituelle) de longue date. En effet, comment guider ses élèves dans les transformations qu'ils vivent du fait de leur initiation au *Reiki* et de leur pratique, sans s'être soi-même transformé, sans être soi-même en démarche d'évolution de conscience ?

A ces conditions, un enseignant peut guider ses élèves et éventuellement former un autre enseignant de qualité, c'est-à-dire une personne qui remplira elle-même les conditions précédemment énoncées...

Il me semble que cela éviterait les dérives diverses évoquées dans cet ouvrage, et réduirait par la même occasion la confusion qui règne malheureusement pour beaucoup au sujet du *Reiki Ho*.

En effet, un enseignant formé dans ces conditions s'attachera à vivre et à transmettre un enseignement authentique. C'est-à-dire un enseignement basé sur un vécu concret, sincère et éprouvé, permettant une compréhension profonde du *Reiki Ho*.

Comprenons-nous bien, je ne crois pas qu'il soit possible d'établir un enseignement standardisé et uniforme du *Reiki Ho*. Ce serait un fantasme dangereux de vouloir établir une forme d'orthodoxie du « *Reiki Ho* authentique ». Car il est important de respecter la sensibilité de chacun. Mais il me semble qu'il y a un certain nombre de critères généraux à respecter pour simplement éviter qu'un formidable trésor ne soit dévoyé par manque de

profondeur et de sincérité.

A condition de cultiver la motivation et l'humilité, et de prendre le temps nécessaire pour les découvrir, il y a largement assez de richesses dans le *Reiki Ho* d'Usui, surtout en croisant les apports respectifs des écoles japonaises et de la lignée Takata, pour ne pas avoir besoin de rajouter des symboles et des pratiques « reçues par canalisation ».

Il peut-être utile de se rappeler les faits suivants :

- seules 20 personnes¹⁹ sur environ 2000 élèves semblent avoir reçu le plus haut grade (*Shinpiden*) de la part de Mikao Usui (selon Hiroshi Doï)
- Hawayo Takata a donné des soins pendant plus de trente années avant d'enseigner de manière formelle à des occidentaux, et en particulier avant de former des enseignants...

Ces informations nous invitent à l'humilité. Mais, comment cultiver l'humilité quand on se donne à soi-même le titre de « maître » ?

Cette appellation est devenue courante en Occident. Or, il me paraît important d'établir la nuance entre la notion d'enseignant et la notion de maître.

Dans des arts traditionnels du Japon, comme le *Karaté-Do* ou la calligraphie, le titre pour désigner une personne qui maîtrise son art est « *shihan* » ou « *sensei* » (à partir du cinquième ou sixième *dan*, le plus souvent). Ce que l'on a tendance à traduire dans nos langages occidentaux par « maître », mais qui correspond à une forme honorifique pour désigner un professeur, comme un maître d'école par exemple.

19 Le manuel (*Reiki Ryoho Shiori*) édité par la *Gakkai* mentionne le nom de 11 personnes seulement, mais F.A.Petter a publié une photo des 20 Shihans posant avec Mikao Usui, dans son livre « This is Reiki », p 73

Et dans les arts traditionnels, la personne concernée ne se désigne jamais elle-même ainsi. Ce serait extrêmement orgueilleux de sa part ! Ce sont les pairs qui vont prendre cette initiative pour marquer la reconnaissance de son haut niveau de maîtrise, et bien sûr, ses propres élèves, en signe de déférence.

L'ambiguïté est encore plus grande en *Reiki Ho* car notre discipline est de nature spirituelle, et un maître spirituel, c'est un être réalisé, éveillé. Or, le fait d'être enseignant de *Reiki Ho* ne veut pas dire que l'on soit éveillé, et surtout pas en Occident avec des professeurs formés en quelques stages !

C'est pourquoi je préconise de ne pas utiliser le terme de « maître », et de nous limiter aux titres de professeur ou enseignant.

CINQUIEME PARTIE

**Expériences et intuitions en faveur
d'un enseignement initiatique
du *Reiki Ho***

Dans cette dernière partie, je souhaite partager mes propres réflexions et observations, pour montrer l'intérêt de transmettre le *Reiki Ho* sous la forme d'un enseignement initiatique.

Je vous présente également plus en détail mon propre cheminement initiatique dans la recherche d'un *Reiki Ho* authentique, le plus fidèle possible à l'esprit du *Reiki Ho* originel d'Usui. Ce cheminement se nourrit beaucoup de ma pratique des arts martiaux et du *Qigong*, et fait en partie le lien avec le *Nei gong*, en continuité de ce qui a été exposé en troisième partie dans le chapitre intitulé « Eclairages à partir du *Qigong* et des arts martiaux ». C'est la voie que je continue d'explorer, et que je commence à transmettre à mes élèves les plus avancés, dans le cadre de l'école de la Transparence (*Tômei Ryu*).

Arguments en faveur d'un enseignement initiatique du *Reiki Ho*

« On comprend généralement par initiation un ensemble de rites et d'enseignements oraux, qui poursuit la modification radicale du statut religieux et social du sujet à initier. Philosophiquement parlant, l'initiation équivaut à une mutation ontologique du régime existentiel. A la fin de ses épreuves, le néophyte jouit d'une tout autre existence qu'avant l'initiation : il est devenu un autre. »²⁰

- **L'enseignement du *Reiki Ho* : changer de logique**

En *Reiki Ho*, l'usage en Occident, qui s'est propagé aux écoles japonaises récentes, est de vous donner votre « degré » à la fin du stage qui vous a juste permis de découvrir la pratique correspondant à ce degré.

20 ELIADE, Mircea, *Initiation, rites, sociétés secrètes*, Folio essais, p 12

Et, pour accéder au niveau supérieur, l'élève n'a qu'à s'inscrire au stage correspondant – en respectant parfois un délai minimal depuis le stage précédent. Et tout le monde trouve cela normal...

En tant que professeur de *Karaté-Do* et de *Qigong*, je suis habitué aux règles et à la logique de transmission des disciplines traditionnelles en Asie. Même si ces règles ont été modifiées pour être en adéquation avec une transmission de masse, la logique reste globalement la même : l'élève s'exerce régulièrement sous le contrôle et les directives du professeur, puis ce dernier autorise l'élève à se présenter à un examen de niveau. Alors, l'élève n'obtient le grade convoité que s'il passe avec succès un certain nombre de tests devant un collège de professeurs et/ou de pratiquants plus anciens et plus gradés.

Et somme toute, cette logique n'est pas spécifique aux arts traditionnels asiatiques. C'est la même qui prévaut en Occident, que ce soit à l'école primaire ou à l'université, dans l'enseignement de l'équitation ou de la musique pour ne citer que quelques exemples.

Pourquoi cette logique ne s'appliquerait-elle pas à l'enseignement de notre discipline ? Quel argument pourrait justifier de passer d'un degré au niveau supérieur sans avoir à démontrer la maîtrise des techniques et des connaissances apprises ?

Comme nous l'avons vu en première partie, le *Reiki Ho* transmis en Occident selon l'héritage de Madame Takata, le fut sous une forme très simplifiée qui consistait essentiellement en l'apprentissage :

- des cinq préceptes,
- une histoire succincte du *Reiki Ho*,
- un protocole d'autotraitement,
- un protocole de traitement sur autrui, avec des positions de mains codifiées (et presque toujours en contact direct avec

le corps physique du récipiendaire),

- l'utilisation des trois symboles du deuxième degré, et d'un quatrième symbole pour le troisième degré/maîtrise.

Sous cette forme, le *Reiki Ho* correspond finalement à une technique de soins très simple et à une ouverture à la spiritualité. Comme dans beaucoup de disciplines venues d'Asie, c'est une version exotérique qui a été transmise dans les premiers temps en Occident. Dans ce système d'enseignement, on comprend qu'il n'y ait rien de très compliqué à apprendre (ni intellectuellement, ni techniquement), et que passer d'un degré à un autre puisse se faire sans véritable test d'intégration de ce qui a été appris.

Mais nous avons vu que la voie du *Reiki Ho* est plus élaborée et plus profonde sur bien des points, que je résume à nouveau ci-dessous.

Table des matières

Remerciements	5
Introduction	9
Première partie - le <i>Reiki Ho</i> en Occident : de la simplicité à une diversité extrême	13
Le pieux mensonge de Madame Takata	15
Une simplicité avec ses avantages... et ses inconvénients	19
La multiplication des lignées en Occident	23
« Reiki occidental » et « Reiki New Age » : les écueils possibles	26
Deuxième partie- Des ponts entre le Japon et l'Occident : à la recherche du <i>Reiki Ho</i> originel	35
Des ponts entre le Japon et l'Occident	37
Le mémorial des mérites de Mikao Usui : seule source incontestable	48
Les autres sources japonaises	51
D'autres pistes complémentaires ?	57
A la recherche du <i>Reiki Ho</i> originel	61
<i>Reiki Ho</i> originel ou <i>Reiki Ho</i> authentique ?	75
Troisième partie - Eclairages sur le <i>Reiki Ho</i> originel à partir d'éléments philosophiques et culturels de Chine et du Japon	81
Les racines philosophiques et spirituelles du <i>Reiki Ho</i>	83
Eclairages à partir du Shintoïsme	84
Eclairages à partir de l'étymologie	89
Eclairages à partir du Bouddhisme	100
Eclairages à partir du <i>Qigong</i> et des arts martiaux	115

Quatrième partie – Réflexions pour une pratique authentique du <i>Reiki Ho</i>	135
Les lignées de transmission, les écoles, les maîtres	137
Le soin <i>Reiki</i> , un soin énergétique et spirituel	143
La pratique professionnelle des soins <i>Reiki</i>	149
L'initiation au <i>Reiki</i> : une opportunité sacrée	153
Pourquoi le <i>Reiki Ho</i> d'Usui plutôt qu'une autre voie ?	159
Le <i>Reiki Ho</i> d'Usui : une voie pratique et non dogmatique	161
Respecter et se référer à la tradition... mais savoir également s'en affranchir	166
<i>Reiki Ho</i> et science	173
Cinquième partie - Expériences et intuitions en faveur d'un enseignement initiatique du <i>Reiki Ho</i>	179
Arguments en faveur d'un enseignement initiatique du <i>Reiki Ho</i>	181
Les 4 symboles et les 5 préceptes : l'héritage initiatique d'Usui	193
Approfondir les symboles du <i>Reiki Ho</i>	194
Décodage des symboles du <i>Reiki Ho</i> en lien avec l'alchimie interne taoïste et le <i>Neigong</i>	199
Un constat paradoxal ?	227
Les cinq préceptes : la voie du Cœur	229
Conclusion	233
Lexique des principaux mots japonais, chinois et sanscrits	237
Bibliographie	243
Références Internet	247
Table des illustrations	248