



Les idéaux Reiki

- par Didier DOM -

Depuis longtemps nous avons des réflexions sur les différentes traductions possibles et disponibles des Cinq Idéaux du Reiki mais nous pouvons seulement être certains d'une chose, c'est que la traduction littéraire n'a pas une efficacité optimale.

A l'heure actuelle nous pouvons dire que dans les idéaux en japonais se trouvent des sons sacrés, ou du moins une application de ceux-ci.

Au Japon comme dans une grande partie de l'Asie la pratique des sons sacrés est une chose ancrée dans beaucoup de techniques. Les sons sacrés ont des effets incontestables sur l'énergie et nous le constatons régulièrement dans la pratique du Reiki grâce aux Kotodamas.

De plus l'écriture japonaise est construite différemment que l'écriture occidentale. Les traductions ne peuvent ni contenir les sons sacrés ni les idées et ni le sens qu'une culture différente de la nôtre donne dans sa communication écrite.

Par exemple si chez nous nous cuisinons avec une noisette de beurre, c'est que nous devons avoir un certain talent pour le jardinage, car au Japon, les noisetiers ne produisent pas de beurre! Et puis essayer de comprendre du japonais, c'est un peu chinois.

Pour moi, l'un des idéaux reste encore flou à ce jour : "Travailler dur sur moi-même".
Quelle pourrait être cette notion de dureté pour soi-même ?

Nita Mocanu nous a lancé une perche en or, pour une réflexion sur ce sujet lors de ses conclusions cette année à la clôture du 12^e congrès d'Evian.

Pour tenter d'y arriver ou de s'en rapprocher en tout cas, les images et les comparaisons nous aident et souvent nous pouvons y trouver un début de piste.

Il existe un texte qui parle d'honneurs et de traditions au Japon. Là aussi c'est une traduction un peu littéraire qui a servi de base de réflexion. Il s'agit des "21 Commandements du Samurai".

Pourquoi ce texte plus qu'un autre? C'est une des portes du possible comme une autre, ceci reste de l'ordre de la réflexion. Et puis il faut bien commencer quelque part !

Les 21 commandements du Samurai

- Acceptez la totalité des choses comme elles sont.
- Ne cherchez pas le plaisir pour votre propre bien.
- En aucun cas et en aucune circonstance, ne dépendez d'un sentiment partiel.
- Sois humble avec toi-même et reconnais la profondeur du monde.
- Soyez détaché de vos désirs et vous aurez une belle et longue vie.
- Ne regrettez pas ce que vous avez fait.
- Ne soyez jamais jaloux.
- Ne vous laissez jamais être attristé par une séparation.
- Le ressentiment et la plainte ne conviennent ni pour soi ni pour l'autre.
- Ne vous laissez pas guider par le sentiment de convoitise.
- En toutes choses ne vois aucune préférence.
- Soyez indifférent à l'endroit où vous vivez.
- Ne poursuivez pas le goût de la bonne nourriture.
- Ne vous attardez pas sur les possessions dont vous n'avez plus besoin.
- N'agissez pas selon les croyances habituelles.
- Ne conservez d'armes ou n'utilisez d'armes au-delà de ce qui est utile.
- Ne craignez pas la mort.
- Ne cherchez pas à posséder des biens ou des fiefs pour votre vieillesse.
- Respectez Bouddha et les dieux sans compter sur leur aide.
- Vous pouvez abandonner votre corps, mais vous devez conserver votre honneur.
- Ne vous éloignez jamais du chemin.



1. Acceptez la totalité des choses comme elles sont.

Les expériences de vie qui nous viennent nous sont dues. L'Univers est un merveilleux enseignant, il répète les leçons jusqu'à leurs apprentissages et leurs compréhensions.

Se rebeller est une perte de temps et une perte d'énergie. Les choses sont, et ce qui est important c'est ce que nous en faisons. Seul le devenir nous appartient car il est le résultat de nos choix et de ce que nous faisons de notre moment présent. C'est l'enseignement de base de la loi d'attraction. Ce que nous expliquent également les quatre accords toltèques.

2. Ne cherchez pas le plaisir pour votre propre bien.

Le plaisir personnel fait partie du monde de l'illusion. Il nourrit la création de nos besoins. La véritable essence de l'être c'est être par lui-même et non par des confort de tout ordre ou par des situations illusoire et éphémères.

3. En aucun cas et en aucune circonstance ne dépendez d'un sentiment partiel.

L'Univers est un tout, tu ne possèdes qu'une seule partie de la réalité ainsi qu'une partie des phénomènes et expériences de vies que s'ouvrent à toi. D'après la définition de Visarjana Gaensslen-Strübin, l'humilité ce n'est pas d'être petit, c'est simplement reconnaître qu'il y a beaucoup plus grand que nous-même.

4. Sois humble avec toi-même et reconnais la profondeur du monde.

Restez ouvert à tout ce qui vous entoure. Continuez à apprendre de tout.

Si le battement d'aile d'un papillon... L'effet papillon n'est pas un mythe. L'océan est rempli de gouttes d'eau. Soyez en vous le changement que vous voulez voir en ce monde, vivez ce changement et encrez-le en vous afin qu'il devienne une force, votre force.

Ne vous acharnez pas sur le devenir, rien n'est figé ni préétabli. Tout reste libre et à créer. Visualisez et accomplissez en profondeur ce qui est juste.

5. Soyez détaché de vos désirs et vous aurez une belle et longue vie.

D'après les textes bouddhistes, le désir est un voile qui masque la réalité du soi profond. Les désirs nous connectent à des éléments extérieurs, des éléments restrictifs à notre esprit. Se libérer des désirs c'est se délivrer des souffrances. Ici aussi il ne faut pas faire vœux de pauvreté ni de non reconnaissance de notre incarnation. Mais la pleine conscience de notre situation actuelle nous propose aussi des choix d'évolution. Il nous appartient dès lors d'apprécier tout ce qui nous entoure et voir vers quoi nous souhaitons évoluer. Ainsi, nous pouvons avancer avec un esprit d'observation libre de tout jugement et ouvert à l'accueil et à la réception de la beauté de tout ce qui est.

6. Ne regrettez pas ce que vous avez fait.

Les regrets sont des poisons, des substances toxiques qui s'attaquent à l'esprit pour nuire et ruiner la réalité de l'évolution. Les regrets sont des freins à l'avancée et sont des amarres qui nous retiennent dans nos expériences terminées. Les regrets sont aussi les premiers adversaires du lâcher-prise. Ils nous empoisonnent et nous retiennent dans ce qui n'est plus, nous privant ainsi de ce qui est et nous coupant de tout ce qui sera. Le passé est déjà fait, apprenons de ce qui a été ; ainsi ce qui est, est ; et ce qui arrivera, arrivera au moment voulu. L'instant présent se vit libéré de tout regret.

7. Ne soyez jamais jaloux.

L'envie est considérée comme l'un des péchés capitaux par l'enseignement judéo-chrétien. La situation ou les biens de l'autre ne sont que la partie visible de l'iceberg. Ne dit-on pas qu'il est simple de voir la façade d'une maison sans jamais connaître ce qu'elle contient vraiment. Les signes extérieurs ne sont aussi qu'illusions de l'esprit car nous ne pouvons en mesurer l'effet et la plus-value qu'avec notre expérience et nos valeurs, nous sommes donc en dehors de toute réalité face à la réalisation et au cheminement de l'autre dans son environnement matériel et dans sa réalité à lui. Ne nous laisserions nous pas envahir par un certain jugement, lorsque nous avons cette pointe de jalousie ou d'envie qui vient nous chatouiller de temps à autre ?

8. Ne vous laissez jamais être attristé par une séparation.

Les véritables valeurs sont immatérielles. La possession comme l'appartenance sont des liens, des entraves conscientes qui nous figent dans notre zone de confort. Ne doit-on pas faire de la place pour accueillir le nouveau en soi comme autour de soi ? L'ultime séparation n'est-elle pas un aboutissement ? Émilie Labourdette nous a partagé plusieurs de ses expériences dont celle-ci : Aujourd'hui à l'hôpital, une dame en soin palliatif m'a dit "je suis contente, je pars tout doucement, je m'en vais tout doucement. C'est ce que je voulais." En souriant, elle a rajouté : "Je suis en paix avec tout le monde." Son visage était lumineux, j'ai senti qu'elle était vraiment en paix. J'ai senti qu'elle mourrait en conscience. Avant que je ne sorte, elle m'a demandé : "Vous me direz quand ce sera fini ?". Parlait-elle de la vie ? Parlait-elle de la mort ? Parlait-elle de cette transition ? Ce moment m'a rempli de beaucoup de gratitude, d'humilité car j'ai senti la connexion avec le très haut. Son âme va rejoindre les hautes sphères et elle est en paix. La paix intérieure est notre seule destinée.

La vie dure le temps d'un inspire.

9. Le ressentiment et la plainte ne conviennent ni pour soi ni pour l'autre.

C'est toute la différence entre la compassion et la pitié. Se reconnaître et reconnaître l'évolution à travers ce qui nous est permis de vivre et de partager. C'est une véritable richesse. C'est l'un des joyaux sacrés aux yeux de l'enseignement bouddhiste, une partie du contenant du vase aux trésors, celui qui contient les perles de sagesse. S'apitoyer ne sert à rien, c'est une porte qui s'ouvre vers le regret. On ne mesure pas la grandeur de l'homme au nombre de fois qu'il est tombé, mais au nombre de fois qu'il s'est relevé.

10. Ne vous laissez pas guider par le sentiment de convoitise ou de désir.

La convoitise est la grande sœur de la jalousie et de l'envie. A elles trois, elles nous emprisonnent dans le chemin de la souffrance mentale et de l'aliénation du "j'en veux plus" nous éloignant ainsi du ce qui est juste et ce qui est bon pour nous en cet instant.

L'univers sait ce que nous vallonons, lui donner notre confiance est un gage de loyauté et de confiance en nous même.

11. En toutes choses ne vois aucune préférence.

Dans tout acte, expérience et situation, il est possible d'apprendre de comprendre et d'évoluer. Voir ce qui est bon pour soi c'est aussi se donner le droit de faire la part des choses. Chacun reste libre de vivre et de gérer ses expériences de vie comme bon lui semble. Libre à nous de choisir et d'amplifier ce qui nous nourrit et ce qui est bon pour nous et d'en amplifier les retombées. C'est s'ajuster dans chaque proposition qui nous arrive.

12. Soyez indifférent à l'endroit où vous vivez.

Votre véritable maison c'est votre corps, votre sanctuaire c'est votre âme, votre esprit. Où que vous soyez, où que vous vous trouviez vous serrez ainsi toujours chez vous. N'attendez pas le bonheur de la part des autres, vous en êtes le seul acteur. Mais si la présence d'une autre personne ou d'une autre entité accroît ce bonheur tout en le partageant alors accueillez-le et il deviendra la cerise sur votre gâteau représentant votre véritable bonheur. Même si le gâteau est succulent déjà, il le sera bien plus avec cette cerise.

13. Ne poursuivez pas le goût de la bonne nourriture.

Il n'est ni question de festin ni de régime ici, mais bien de sortir de ses limites de confort. Apprenez à vous nourrir de ce que vous ne connaissez pas. Le festin est d'autant meilleur que les plats sont variés. Apprenez de ce que vous ne connaissez pas, tournez vous vers les situations inconnues. Allez à la rencontre des personnes qui vous sont étrangères elles ont tant à vous apprendre. Un bon enseignant ou un bon éducateur ne se mesure pas à la sortie de sa formation couronné par un diplôme, mais bien avec son expérience, son implication et son empathie faces aux personnes qui sont sous sa responsabilité.

14. Ne vous attardez pas sur les possessions dont vous n'avez plus besoin.

Le Bouddha a dit : "La source de la souffrance c'est l'attachement."

L'impermanence ; rien n'est perpétuel et tout nous invite à accepter et à comprendre l'instant présent, tout évolue et tout invite au changement.

L'esprit humain est préprogrammé à la masturbation intellectuelle, il s'y sent à son aise. S'attacher à ce qui n'est plus nécessaire c'est un peu refuser inconsciemment d'avancer.

Lorsque les choses et les expériences se terminent c'est probablement pour pouvoir commencer quelque chose de nouveau, nous permettant ainsi d'aller plus loin dans l'élaboration et l'utilisation de nos apprentissages.

15. N'agissez pas selon les croyances habituelles.

Sortir de nos schémas répétitifs. Les neurosciences nous ont prouvé qu'il suffit de quelques fractions de seconde à notre cerveau pour créer un nouveau circuit neuronal. La loi d'attraction nous l'enseigne depuis toujours. Jacqueline Bousquet le criait haut et fort : "Nous sommes les générateurs de notre vie."

16. Ne conservez d'armes ou n'utilisez d'armes au-delà de ce qui est utile.

Les outils de travail en développement personnels sont tel des cordes pour les arcs. Veillons à trouver celles qui nous conviennent et évitons de transformer notre arc en harpe. Il est autant possible de faire de la purée avec une fourchette qu'avec des sabots en bois, le résultat sera similaire. Cependant, cela n'a pas de sens : plus la trousse d'outils est grande et plus notre ego sera nourri et noiera notre réflexion dans des choix inutiles.

Il est important de rester juste dans nos actions.

17. Ne craignez pas la mort.

La mort n'est pas une fin en soi, mais plus un aboutissement. La résolution de tout un chemin, le parcours d'une vie. La vie et la mort sont deux sœurs jumelles siamoises comme l'ombre et la lumière. Elles ne sont rien sans l'autre et trouvent tout leur sens par la présence et l'enseignement que l'autre apporte. Là aussi, il nous faut apprendre à s'ajuster et à accepter. Certaines choses restent inexplicables, on ne peut pas tout savoir ni tout comprendre, il nous faut simplement les accepter.

18. Ne cherchez pas à posséder des biens ou des fiefs pour votre vieillesse.

La véritable richesse est celle du cœur. Antoine de St Exupéry nous a enseigné à travers le petit prince : On ne voit bien qu'avec le cœur. Apprivoiser c'est créer de l'attachement, du besoin. Ne vaut-il pas terminer son chemin entouré de la véritable richesse de l'humain ? Les biens matériels sont éphémères. Ils apportent du momentané et de l'illusion pour ne laisser que tristesse et goût de manque. Les véritables liens humains, quand à eux, sont des portes ouvertes vers la profondeur de l'Etre et vers la véritable essence de l'Esprit. La possession et les richesses monétaires n'ont que peu de valeur face à la véracité de l'entourage et de la qualité de l'accompagnement.

19. Respectez Bouddha et les dieux sans compter sur leur aide.

Reconnaître en ses guides et maîtres spirituels des enseignants et des supports d'évolution durant son incarnation est important tout comme nos idéaux Reiki. Mikao Usui nous a recommandé : Honore tes parents, tes professeurs et tes aïeux.

20. Vous pouvez abandonner votre corps, mais vous devez préserver votre honneur.

Pas question d'un quelconque sacrifice ici non plus. Mais d'accepter que le contrôle est vain et d'accepter notre singularité et notre personnalité. Nous sommes des entités en accomplissement. C'est notre but, notre cause personnelle. Les personnes sont ce qu'elles sont et pas ce que nous désirons qu'elles soient ou deviennent. Ne jamais abandonner notre véritable essence, rester intègres et sincères. Je peux perdre un membre de mon corps, une partie de mon physique peut être modifiée par quelque chose, mais pas mon essence. Je me dois de rester vrai et juste en m'ouvrant à la compréhension et à l'évolution en harmonie avec mon entourage.

21. Ne vous éloignez jamais du chemin.

Sa sainteté le Dalaï-Lama nous enseigne que la vraie voie est le chemin du milieu. Le Bouddha a reçu la lumière par le constat suivant : la corde de la cithare ne sait émettre le son juste que si elle correctement tendue ; trop souple elle est muette, trop tendue elle se rompt.

Tel est la véritable nature de notre apprentissage durant notre chemin de vie, c'est de nous ajuster. Entre émotions et ressenti, entre vie et réalité, posons nos jalons et évoluons.

Quelque soit le choix du texte, du conseil, de l'idéal ou d'une situation, nous avons toujours besoin d'un modèle, d'une expérience ou d'une référence pour nous y connecter et élaborer nous même notre propre ligne de conduite.

Là aussi, nous avons encore des choix possibles : soit recevoir et "encaisser" ce qui nous arrive comme expérience puis tourner la page ou alors aller jusqu'au bout du mécanisme. Voir, observer, comprendre et désamorcer le processus intérieur à notre être que l'expérience a généré.

Quelle que soit la situation, elle nous appartient.

Par ce que nous en faisons, nous avons soit la possibilité de grandir intérieurement en développant notre éveil ou alors de rester inerte en s'installant immuablement dans notre apparente propre zone de confort. Nous créons volontairement ou involontairement nos situations en les amplifiant de la sorte.

La formulation verbale positive est l'un des piliers pour arriver à une évolution ; le reste c'est de la logique, du bon sens et une question de choix personnels. Rappelez-vous, faites Oui si vous dites Oui et faites Non quand vous dites Non.

Albert Einstein nous a appris que le mal n'était pas vraiment le contraire du bien mais qu'il était plus juste de le comprendre comme l'absence du bien. Tout comme l'obscurité n'est que la traduction de l'absence de lumière. Il est donc opportun de générer le positif autour de nous, dans nos pensées et nos actions. Petits à petit, les choses bougent. Gardez foi en vos choix et en vous-même. Souvenez-vous, il y a même une patronne pour les causes qualifiées de "désespérées" ou "perdues" : Sainte Rita.

La traduction du quatrième Idéal d'Usui "Travaille dur sur toi-même" pourrait être interprété comme trouve ton équilibre entre toi et la justesse, entre ton esprit et ton égo.

La douleur est inévitablement liée à l'incarnation, mais la souffrance est le fruit de nos nécroses mentales et de nos mal-fonctions.

En quelques mots, travaille dur sur toi-même pourrait se résumer ainsi : sois courageux et laisse-toi être heureux. Fais-toi violence et éclabousses de tout ton bonheur ta vie et ton entourage.

Travaille dur sur toi-même pourrait se recevoir comme une invitation au dépassement et à l'ouverture vers l'autre, vers les autres. En totale bienveillance et en pleine conscience, libre de tout jugement. Une invitation à la reconnaissance de soi avec toutes nos différences, nos particularités ainsi que nos parts d'ombres et de lumières. La prise de conscience de la connexion, de l'interconnexion au champ unitaire universel.

Didier DOM

Maître Reiki

Belgique

fc018776@skynet.be