

Patrice Gros

Reiki, sagesse et compassion



éditions du
ROCHER

**REIKI,
SAGESSE ET COMPASSION**

DU MÊME AUTEUR
aux éditions du Rocher

L'Art et la pratique spirituelle du Reiki

PATRICE GROS

REIKI,
SAGESSE
ET COMPASSION

**Tous droits de traduction, de reproduction et d'adaptation réservés
pour tous pays.**

© Éditions du Rocher, 1999 et 2011 pour la présente édition.

ISBN : 978-2-268-07200-5

ISBN pdf : 978-2-268-00353-5

AVERTISSEMENT

La pratique du Reiki n'est pas un substitut à une thérapie médicale classique, ni à une psychothérapie ou une pratique spirituelle traditionnelle, ni ne s'y oppose.

Ce livre a pour objectif principal de replacer le Reiki dans le contexte d'une tradition spirituelle authentique. Le parallèle fait avec le bouddhisme, d'une manière générale, et avec l'approche du *vajrayana*, en particulier, offre une plus grande compréhension du Reiki afin d'en montrer les similitudes et de s'en inspirer, sans chercher pour autant à mélanger ces différentes approches.

La perception pure est le point de vue extraordinaire du Véhicule de Diamant. Elle consiste à reconnaître la nature de bouddha qui réside dans tous les êtres et à percevoir la perfection et la pureté originelle dans tous les phénomènes. Chaque être possède l'essence de bouddha, un peu à la façon dont chaque grain de sésame contient de l'huile. L'ignorance est simplement la méconnaissance de cet état de fait.

(...) Le voyage vers l'éveil, c'est la redécouverte de cette nature oubliée. C'est comme revoir le soleil qui n'a jamais cessé de briller, à mesure que les nuages qui le cachaient sont chassés par le vent.

DILGO KHYENTSÉ RINPOCHÉ ¹

Notre vraie nature, c'est peut-être l'amour, ou l'énergie, ou Dieu, et ce qu'il faut faire, c'est simplement d'enlever les résistances à cela. Le Reiki, c'est l'expérience de la guérison, car on enlève alors les résistances.

Peut-être y a-t-il trop de résistances dans le monde, et pas seulement un manque d'amour.

DON ALEXANDER

Des paradigmes philosophiques sont en train de changer le monde. Si le Reiki peut être diffusé à travers le monde, il touchera le cœur humain et la morale de la société. Il aidera beaucoup de personnes, non seulement en guérissant les maladies, mais la terre comme un tout.

Extrait de l'inscription figurant
sur la stèle funéraire
de Mikao Usui ²

1. Matthieu Ricard, *L'Esprit du Tibet*, Éditions du Seuil, 1996, p. 82.

2. Frank Arjava Petter, *Reiki Fire*, Lotus Light Publications, 1998, p. 31.

PROLOGUE

Au centre de notre être se trouve un lieu de pure lumière, un lieu inviolé par le péché ou l'illusion.

Thomas Merton ¹

Cet ouvrage est une suite à *L'Art et la pratique spirituelle du Reiki*. Quelques stagiaires m'ont demandé de compléter les thèmes abordés dans celui-ci afin d'approfondir leur compréhension et leur pratique du Reiki. Durant quelques échanges avec eux, des questions additionnelles m'ont été posées, auxquelles il fallait bien sûr répondre. Des lecteurs avertis m'ont fait remarquer qu'il manquait dans mon livre précédent un support pratique concernant l'action des différentes positions de mains enseignées durant un cours de premier degré. J'ai donc ajouté dans celui-ci un extrait des notes de stage que je remets à mes étudiants. Ils exprimaient aussi le désir d'un texte plus autobiographique : c'est ce que j'ai tenté de faire, notamment dans l'introduction.

Écrire cet ouvrage fut pour moi un challenge, car je pensais avoir déjà beaucoup dit sur la philosophie du Reiki ! Mais je me suis rendu compte au cours de mes séminaires que nous pouvions élaborer et examiner plus à fond encore des aspects du Reiki. J'ai tenu à me faire l'écho des enseignements reçus et des maîtres de sagesse que j'ai pu rencontrer au cours de mon cheminement. C'est

1. In *Le Dalai-Lama parle de Jésus*, Éditions Brepols, 1996, p. 148.

la raison pour laquelle j'ai usé de citations inspirantes et appropriées. Les lecteurs avaient d'ailleurs apprécié cet aspect-là de mon dernier livre, ainsi que les réponses aux questions qu'il propose. Le Reiki est une expérience sacrée. Je reste aussi conscient qu'aucun mot ni aucun ouvrage ne sauront transmettre la grandeur et la splendeur du Reiki. Cet ouvrage est davantage un hommage offert à cet art merveilleux de soigner.

J'ai publié dans un premier temps quelques articles de fond dans diverses revues (*La Lettre du Reiki* et *InfoReiki* principalement, mais aussi *Samsâra*¹). Ceux-ci, corrigés et augmentés, sont devenus des chapitres indépendants de ce livre. D'autres points de réflexions qui se sont ajoutés par la suite ont été traités dans le petit journal de mon ami Richard Trotta : *Le Reiki Entre Nous*, dont je suis l'un des rédacteurs principaux depuis sa création en 1995. Cette publication, qui s'adresse essentiellement aux initiés du second degré et aux enseignants du Reiki, constitue un ensemble de réponses proposées par un groupe d'initiateurs aux questions de praticiens de cet art de soigner. J'ai tenu à offrir mes réponses afin de les rendre disponibles à un plus large public. Rien, ici, n'est présenté comme une vérité absolue mais, ainsi que nous le rappelait Don Alexander, comme un questionnement à se poser à soi-même. Parfois, disait-il, les questions sont plus importantes que les réponses !

Rappelons que la perspective du Reiki est d'aider tous les êtres à devenir plus responsables d'eux-mêmes, davantage autonomes dans leur processus de guérison, mais aussi dans leur vie entière ; à trouver en eux-mêmes un espace de tranquillité et de paix afin de mieux gérer les situations de tensions et de stress de la vie quotidienne, et d'épanouir la conscience de chacun. Il s'agit également de se voir tel que

1. Voir la bibliographie en fin d'ouvrage.

l'on est, et d'entrer profondément en sympathie avec soi-même. Le Reiki aide chacun à prendre conscience des aspects douloureux de soi, à les accueillir véritablement, à s'en occuper dignement et à les accepter. Ainsi, l'approche du Reiki est non violente : il permet d'adopter une attitude ouverte, généreuse, remplie de bonté et de douceur véritable face à ses douleurs. Il n'y a pas l'idée de s'opposer, de résister, voire de *combattre* sa maladie ou sa souffrance, mais de se mettre simplement dans une *relation d'amour compassion* et de respect envers soi-même. Le Reiki offre la possibilité de se relier à une dimension de perfection que tout le monde possède en lui-même. Si chacun prend conscience de son identité spirituelle, de sa vraie nature ou encore du *bouddha de guérison* de son propre esprit, non seulement un changement s'offre alors à lui, mais il peut par la même occasion participer à une guérison plus grande de sa vie, de sa société, de son monde et de celui de tous les êtres.

Je suis très heureux de pouvoir présenter aujourd'hui ce nouvel ouvrage concernant la pratique spirituelle et sacrée du Reiki, et de répondre ainsi aux souhaits de certains. Ce livre est un réel hommage à notre nature de santé intrinsèque. Je ressens vraiment que la plus grande force de guérison est d'invoquer, pour la personne souffrant de maux physiques ou mentaux, cette nature essentielle et ce potentiel infini de transformation, et d'y demeurer relié au plus profond de son être. La plus haute bénédiction à offrir à autrui n'est pas tant d'imposer nos mains de lumière que de faire rayonner de notre être tout entier cette énergie de paix, de joie, de force et d'amour compassion. Celle-ci n'est autre que la nature lumineuse et fondamentale de l'esprit que le Reiki nous permet d'exprimer inconditionnellement.

Je dédie cet ouvrage à Mikao Usui Sensei, pour le cadeau merveilleux qu'il offrit aux hommes, ainsi qu'à Don Alexander, qui restera mon éternelle source